

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбракмазовит  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.03.2024 13:59:47  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Организация и методика групповых фитнес-программ (Б1.В.ДВ.03.02)**

Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2021</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5 семестр заочная: 7, 8 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчики рабочей программы Петрова А.В., к.п.н.

Рецензент Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры**  
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

«22» июня 2021 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой АФКиОТ к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Мокрушина И.А.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»**  
«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического совета \_\_\_\_\_ Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиля Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес, представления о работе фитнес-инструктора, а также закрепление, расширение и углубление профессионально-педагогических знаний, совершенствование профессионально-педагогических умений при работе оздоровительной направленности с людьми.

### 1.2 Задачи дисциплины

- обеспечить освоение обучающимися основ знаний по профилю физкультурно-оздоровительные технологии, целостное осмысление содержательной стороны (средств, методов, организационных форм) профессиональной деятельности в сфере оздоровительного фитнеса;
- формировать у обучающихся практические умения и навыки выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах оздоровительного фитнеса;
- обеспечить освоение обучающимися методических умений и навыков проведения занятий по оздоровительному фитнесу;
- формировать у обучающихся умения разрабатывать программы оздоровительного фитнеса в процессе физкультурно-оздоровительной работы с населением, учитывая вопросы управления массой тела, питания и регуляции психического состояния.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Организация и методика групповых фитнес-программ» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Профессиональные</b>		
<b>ПК-7</b> Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом	<b>ПК-7.1</b> Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом <b>ПК-7.2</b> Умеет вовлекать население в занятия фитнесом <b>ПК-7.3</b> Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	<b>Знает:</b> технику физических упражнений, составляющих основу изученных видов фитнеса; <b>Умеет:</b> – проводить занятия с использованием изученных технологий фитнеса; <b>Владеет:</b> способами демонстрации техники упражнений с использованием изученных технологий фитнеса;
<b>ПК-8</b> Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	<b>ПК-8.1</b> Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом <b>ПК-8.2</b> Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом <b>ПК-8.3</b> Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	<b>Знает:</b> - цель, задачи, виды, формы, основные средства и методы процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом; - методы контроля формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. <b>Умеет:</b> - формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. <b>Имеет опыт:</b> - выполнения и демонстрации основных средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
Профессиональный стандарт 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг / ОТФ: А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения		

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Организация и методика групповых фитнес-программ» (Б1.В.ДВ.03.02) относится к части формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Теория и методика фитнеса: Теория фитнеса, Теория и методика фитнеса: Теория и методика аэробики, Теория и методика фитнеса: Теория и методика аквафитнеса, Теория и методика фитнеса: Теория и методика функционального тренинга, Теория и методика фитнеса: Теория и методика силового тренинга, Теория и методика фитнеса: Теория и методика восточные оздоровительные системы, Технология анимационных программ, Маркетинг фитнес-услуг, Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий, Физическая рекреация, Медико-биологические основы фитнеса, Спортивная адаптология, Методика фитнес-тестирования, Фитнес для лиц с ограничениями в состоянии здоровья

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Организация и методика групповых фитнес-программ», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Физкультурно-оздоровительные методики для женщин разного возраста, Методики закаливания для лиц разного возраста, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	3224
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

#### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		7 семестр	8 семестр	Всего
1	Контактная работа	4	10	14
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	-	8	8
2	Самостоятельная работа / в том числе промежуточная аттестация	50	44	94
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	54	54	108
	<i>в зачетных единицах</i>	1,5	1,5	3

## 5 Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенций	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1.	Основы фитнес тренировки	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-8.1, 8.2, 8.3	2	4	6	6	12	УО-1, УО-3 ИС-2, ПН-1	ТТ НТТ
2.	Фитнес-тестирование и оценка состояния здоровья	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-8.1, 8.2, 8.3	2	4	6	6	12	УО-1, УО-3 ИС-2, ПН-1	ТТ НТТ
3.	Аспекты административной деятельности	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-8.1, 8.2, 8.3	2	4	6	6	12	УО-1, УО-3 ИС-2, ПН-1	ТТ НТТ
4.	Методика проведения фитнес занятий при различных заболеваниях	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-8.1, 8.2, 8.3	2	4	6	8	14	УО-1, УО-3 ИС-2, ПН-1	ТТ НТТ
5.	Аэробика как вид двигательной активности	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-8.1, 8.2, 8.3	2	4	6	10	16	УО-1, УО-3 ИС-2, ПН-1	ТТ НТТ
6.	Основы занятий аквафитнесом	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-8.1, 8.2, 8.3	2	4	6	8	14	УО-1, УО-3 ИС-2, ПН-1	ТТ НТТ
7.	Основы силового тренинга	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-8.1, 8.2, 8.3	2	4	6	10	16	УО-1, УО-3 ИС-2, ПН-1	ТТ НТТ
8.	Практические аспекты регулирования состава и массы тела	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-8.1, 8.2, 8.3	2	4	6	6	12	УО-1, УО-3 ИС-2, ПН-1	ТТ НТТ
<b>Итого:</b>			<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>		

#### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенций	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>7 семестр</i>									
1.	Основы фитнес тренировки	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-8.1, 8.2, 8.3	2	-	2	12	14	УО-1, УО-3 ПН-1	ТТ НТТ
2.	Фитнес-тестирование и оценка состояния здоровья	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-8.1, 8.2, 8.3	-	-	-	12	12	УО-1, УО-3 ПН-1	ТТ НТТ
3.	Аспекты административной деятельности	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-8.1, 8.2, 8.3	2	-	2	12	14	УО-1, УО-3 ПН-1	ТТ НТТ
4.	Методика проведения фитнес занятий при различных заболеваниях	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-8.1, 8.2, 8.3	-	-	-	14	14	УО-1, УО-3 ПН-1	ТТ НТТ
<b>ИТОГО:</b>			<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>54</b>		

8 семестр									
5.	Аэробика как вид двигательной активности	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-8.1, 8.2, 8.3	-	2	2	10	12	УО-1, УО-3 ПН-1	ТТ НТТ
6.	Основы занятий аквафитнесом	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-8.1, 8.2, 8.3	-	2	2	10	12	УО-1, УО-3 ПН-1	ТТ НТТ
7.	Основы силового тренинга	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-8.1, 8.2, 8.3	-	2	2	10	12	УО-1, УО-3 ПН-1	ТТ НТТ
8.	Практические аспекты регулирования состава и массы тела	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-8.1, 8.2, 8.3	2	2	4	14	18	УО-1, УО-3 ПН-1	ТТ НТТ
<b>ИТОГО (6 семестр):</b>			2	8	10	44	50		
<b>Итого:</b>			<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>94</b>	<b>108</b>		

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – немимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разбор конкретных ситуаций;</li> <li>работа в малых группах.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование;</li> <li>УО-3 – зачет.</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – балльно-рейтинговая система</li> </ul> <p><i>Контроль практических умений и навыков</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПН-1- практический зачет.</li> </ul>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы темы	Содержание
	<i>Тема Основы фитнес тренировки</i>
1.	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика общих понятий фитнеса: определение фитнеса, виды фитнеса, специфика и особенности фитнеса. Предложение фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки. Время для проведения фитнес тренировок, рекомендации для занимающихся фитнесом. Рекомендации для инструктора по фитнесу. Физиологические воздействия системы фитнеса на занимающегося. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Виды тренинга.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2.</i> Отличительные особенности женского и мужского фитнеса. Характеристика структуры проведения фитнес занятия. Подбор упражнений для различных целей и контингента в возрасте от 15 до 35 лет с использованием бодибаров, медболов, резиновых амортизаторов и фитболов.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Проанализировать в источниках литературы и интернет ресурсах методику проведения круговой и интервальной тренировки, разработать конспекты занятий с использованием бодибаров, медболов, резиновых амортизаторов и фитболов для различных целей и контингента в возрасте от 15 до 35 лет. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Фитнес-тестирование и оценка состояния здоровья</i>
2.	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Определение состояния здоровья. Принятие решения о выборе фитнес-программы, основанное на показателях оценки состояния здоровья. Изменение состояния здоровья и физической подготовленности. Основы фитнес тестирования.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3,4.</i> Фитнес-тестирование. Знакомство с основными методиками для оценки ССС, дыхательной, мышечной систем, измерение антропометрических показателей. Оценка состава тела. Характеристика диагностического оборудования.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы и интернет ресурсах изучить новейшее диагностическое оборудование для фитнес-тестирования используемое в фитнес клубах, подготовить презентацию. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
3.	<i>Тема Аспекты административной деятельности</i>

	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Управление и руководство фитнес-программами. Классификация фитнес-программ. Разработка перспективных целей. Управление персоналом. Разработка эффективных программ. Скрининг участников фитнес-программ.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5,6.</i> Разработка бюджета. Эффективное общение. Регистрация информации. Оценка фитнес-программ. Оценка качества программ.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Проанализировать в источники литературы и интернет ресурсы и составить программу фитнес-тренировки для различных целей и контингента в возрасте от 15 до 35 лет с использованием любого оборудования. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика проведения фитнес занятий при различных заболеваниях.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Характеристика заболеваний: сахарный диабет, ожирение, заболевания сердца, дыхательных путей и опорно-двигательного аппарата. Методика проведения занятий для людей страдающих: сахарным диабетом, ожирением, заболеваниями сердца и сосудов, дыхательных путей и опорно-двигательного аппарата. Тренировочные программы занятий, самоконтроль.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7,8.</i> Особенности методики фитнес тренировки с людьми, имеющими заболевания: сахарный диабет, ожирение, гипертония, варикозное расширение вен, астме, болями в суставах, хронической усталости.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в источниках литературы передовой опыт в России и за рубежом проведения фитнес занятий для людей с различными заболеваниями. Разработать конспект фитнес занятия для людей имеющих следующие заболевания: сахарный диабет, ожирение, гипертония, варикозное расширение вен, астме, болями в суставах, хронической усталости (на выбор по 2 заболевания). Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Аэробика как вид двигательной активности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Определение аэробики, уровни интенсивности занятия в классической аэробике. Виды аэробики, требования, предъявляемые к специалисту по аэробике. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Место аэробики среди других форм ОФК. Оздоровляющий эффект фитнес тренировки. Механизм действия фитнес тренировки. Общие характеристики влияния занятий аэробикой на организм человека. Режим занятий и регулирование нагрузки.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9,10.</i> Методика проведения занятий по фитнес аэробике. Техника выполнения основных шагов. Методы создания соединений и комбинаций: линейной прогрессии, метод блоков, сложения, от головы до хвоста и фристайл на примере классической, танцевальной и степ аэробики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Используя источники литературы и интернет ресурсы составить комплекс классической, танцевальной, степ аэробики на 64 счета в обе стороны, с движением рук изученными методами: линейной прогрессии, метод блоков, сложения, от головы до хвоста и фристайл. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Основы занятий аквафитнесом</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Оздоровительные свойства воды и влияние на системы организма. Влияние упражнений в воде на состояние человека. Аквааэробика и её особенности. Виды упражнений в воде.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11,12.</i> Методика проведения фитнес программ на воде. Методические рекомендации аквафитнеса. Характеристика структуры занятия, терминология. Методика проведения занятий в воде с оборудованием и без оборудования. Рассмотреть базовые упражнения аквафитнеса и аквааэробики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в источниках литературы и интернет ресурсах передовой опыт в России и за рубежом проведения занятий аквафитнесом и аквааэробикой с различным оборудованием. Подготовить комплекс танцевальной и силовой направленности в воде. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Основы силового тренинга</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Общие понятия, история возникновения. Физиологическое обоснование методов развития силовых способностей. Режимы работы мышц. Структура занятия. Основные средства, построение программ. Методика и принципы силовой тренировки. Рассмотреть типы телосложения мужчин и женщин в фитнесе. Упражнения с гантелями и их общая характеристика. Безопасности на занятиях силовым тренингом.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13,14.</i> Основы силового тренинга. Структура проведения занятия, виды разминки, техника выполнения упражнений, режимы работы мышц.</p>

	<p>Методика составления комплексов для лиц с различным уровнем подготовки. Силовая тренировка в условиях тренажерного зала. Разработать программы женского и мужского фитнеса с учётом типов телосложения со свободными отягощениями, с собственным весом тела и тренажерами, в виде групповых занятий и персональной тренировки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в источниках литературы и интернет ресурсах передовой опыт в России и за рубежом проведения занятий силовой направленности с различным оборудованием, а также основы методики функциональной тренировки. Подготовить презентацию об известных спортсменах в области бодибилдинга и фитнеса в России и за рубежом. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Практические аспекты регулирования состава и массы тела</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Общие положения. Управление массой и составом тела. Способы определения и поддержания оптимального веса. Причины возникновения ожирения. Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой и составом тела. Расчет оптимального потребления и расхода энергии. Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой и составом тела. Правила рационального питания. Организация питания в день тренировки и в дни отдыха. БАДы и спортивное питание. Фармакология и регуляции веса тела.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15,16.</i> Способы определения и поддержания оптимального веса. Расчет калорийности дневного рациона для клиентов в возрасте от 15 до 35 лет, с разным уровнем двигательной активности. Разработка конспекта занятия для клиента с определенными показаниями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в источниках литературы новейшие методики поддержания оптимального веса. Составить индивидуальное меню, расчет калорийности дневного рациона с учетом вида двигательной активности. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
8.	

### 5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Разделы темы	Содержание
	<i>7 семестр</i>
	<i>Тема Основы фитнес тренировки</i>
1.	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика общих понятий фитнеса: определение фитнеса, виды фитнеса, специфика и особенности фитнеса. Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки. Время для проведения фитнес тренировок, рекомендации для занимающихся фитнесом. Рекомендации для инструктора по фитнесу. Физиологические воздействия системы фитнеса на занимающегося. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Виды тренинга.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Отличительные особенности женского и мужского фитнеса. Характеристика структуры проведения фитнес занятия. Подбор упражнений для различных целей и контингента в возрасте от 15 до 35 лет с использованием бодибаров, медболов, резиновых амортизаторов и фитболов. Проанализировать в источниках литературы и интернет ресурсах методику проведения круговой и интервальной тренировки, разработать конспекты занятий с использованием бодибаров, медболов, резиновых амортизаторов и фитболов для различных целей и контингента в возрасте от 15 до 35 лет. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Фитнес-тестирование и оценка состояния здоровья</i>
2.	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Фитнес-тестирование и оценка состояния здоровья». Определение состояния здоровья. Принятие решения о выборе фитнес-программы, основанное на показателях оценки состояния здоровья. Изменение состояния здоровья и физической подготовленности. Основы фитнес тестирования. Фитнес-тестирование. Знакомство с основными методиками для оценки ССС, дыхательной, мышечной систем, измерение антропометрических показателей. Оценка состава тела. Характеристика диагностического оборудования. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы и интернет ресурсах изучить новейшее диагностическое оборудование для фитнес-тестирования используемое в фитнес клубах, подготовить презентацию. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Аспекты административной деятельности</i>
3.	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Управление и руководство фитнес-программами. Классификация фитнес-программ. Разработка перспективных целей. Управление персоналом. Разработка эффективных программ. Скрининг участников фитнес-программ. Разработка бюджета. Эффективное общение.</p>



	<p>Регистрация информации. Оценка фитнес-программ. Оценка качества программ.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Проанализировать в источники литературы и интернет ресурсы и составить программу фитнес-тренировки для различных целей и контингента в возрасте от 15 до 35 лет с использованием любого оборудования. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Методика проведения фитнес занятий при различных заболеваниях</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Методика проведения фитнес занятий при различных заболеваниях». Характеристика заболеваний: сахарный диабет, ожирение, заболевания сердца, дыхательных путей и опорно-двигательного аппарата. Методика проведения занятий для людей страдающих: сахарным диабетом, ожирением, заболеваниями сердца и сосудов, дыхательных путей и опорно-двигательного аппарата. Тренировочные программы занятий, самоконтроль. Особенности методики фитнес тренировки с людьми, имеющими заболевания: сахарный диабет, ожирение, гипертония, варикозное расширение вен, астме, болями в суставах, хронической усталости. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в источниках литературы передовой опыт в России и за рубежом проведения фитнес занятий для людей с различными заболеваниями. Разработать конспект фитнес занятия для людей имеющих следующие заболевания: сахарный диабет, ожирение, гипертония, варикозное расширение вен, астме, болями в суставах, хронической усталости (на выбор по 2 заболевания). Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
4.	<p><i>8 семестр</i></p> <p><i>Тема Аэробика как вид двигательной активности</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Определение аэробики, уровни интенсивности занятия в классической аэробике. Виды аэробики, требования, предъявляемые к специалисту по аэробике. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Место аэробики среди других форм ОФК. Оздоровляющий эффект фитнес тренировки. Механизм действия фитнес тренировки. Общие характеристики влияния занятий аэробикой на организм человека. Режим занятий и регулирование нагрузки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Методика проведения занятий по фитнес аэробике. Техника выполнения основных шагов. Методы создания соединений и комбинаций: линейной прогрессии, метод блоков, сложения, от головы до хвоста и фристайл на примере классической, танцевальной и степ аэробики. Используя источники литературы и интернет ресурсы составить комплекс классической, танцевальной, степ аэробики на 64 счета в обе стороны, с движением рук изученными методами: линейной прогрессии, метод блоков, сложения, от головы до хвоста и фристайл. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
5.	<p><i>Тема Основы занятий аквафитнесом</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Оздоровительные свойства воды и влияние на системы организма. Влияние упражнений в воде на состояние человека. Аквааэробика и её особенности. Виды упражнений в воде. Методика проведения фитнес программ на воде. Методические рекомендации аквафитнеса. Характеристика структуры занятия, терминология. Методика проведения занятий в воде с оборудованием и без оборудования. Рассмотреть базовые упражнения аквафитнеса и аквааэробики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в источниках литературы и интернет ресурсах передовой опыт в России и за рубежом проведения занятий аквафитнесом и аквааэробикой с различным оборудованием. Подготовить комплекс танцевальной и силовой направленности в воде. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
6.	<p><i>Тема Основы силового тренинга</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Общие понятия, история возникновения. Физиологическое обоснование методов развития силовых способностей. Режимы работы мышц. Структура занятия. Основные средства, построение программ. Методика и принципы силовой тренировки. Рассмотреть типы телосложения мужчин и женщин в фитнесе. Упражнения с гантелями и их общая характеристика. Безопасности на занятиях силовым тренингом. Основы силового тренинга. Структура проведения занятия, виды разминки, техника выполнения упражнений, режимы работы мышц. Методика составления комплексов для лиц с различным уровнем подготовки. Силовая тренировка в условиях тренажерного зала. Разработать программы женского и мужского фитнеса с учётом типов телосложения со свободными отягощениями, с собственным весом тела и тренажерами, в виде групповых занятий и персональной тренировки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в источниках литературы и интернет ресурсах передовой опыт в России и за рубежом проведения занятий силовой направленности с различным оборудованием, а также основы методики функциональной тренировки. Подготовить презентацию об известных спортсменах в области бодибилдинга и фитнеса в России и за рубежом. Подготовка к работе</p>
7.	

	по контрольным вопросам.
	<i>Тема Практические аспекты регулирования состава и массы тела</i>
8.	<i>Занятие лекционного типа 3. Общие положения. Управление массой и составом тела. Способы определения и поддержания оптимального веса. Причины возникновения ожирения. Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой и составом тела. Расчет оптимального потребления и расхода энергии. Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой и составом тела. Правила рационального питания.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4. Организация питания в день тренировки и в дни отдыха. БАДы и спортивное питание. Фармакология и регуляции веса тела. Способы определения и поддержания оптимального веса. Расчет калорийности дневного рациона для клиентов в возрасте от 15 до 35 лет, с разным уровнем двигательной активности. Разработка конспекта занятия для клиента с определенными показаниями.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в источниках литературы новейшие методики поддержания оптимального веса. Составить индивидуальное меню, расчет калорийности дневного рациона с учетом вида двигательной активности. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</i>

## 6 Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 5 семестре.

Критерии выставления зачета соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГАФКиС».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, самостоятельная работа и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

### *Рейтинговая система дисциплины*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Основы фитнес тренировки	10	8	30
Фитнес-тестирование и оценка состояния здоровья		8	
Аспекты административной деятельности		6	
Методика проведения фитнес занятий при различных заболеваниях		8	
Аэробика как вид двигательной активности		8	
Основы занятий аквафитнесом		8	
Основы силового тренинга		6	
Практические аспекты регулирования состава и массы тела		8	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		<b>100</b>	

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

## **6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)**

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- *зачет в 8 семестре.*

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## **7 Перечень основной и дополнительной литературы**

### *Основная литература*

1. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
2. Современное состояние фитнес - индустрии: формирование конструктивно-коммуникативной компетентности педагога: учеб. пособие/ Медведева Е.Н. и др. – СПб, 2014. – электр. ресурс
3. Сапожникова О.В. Фитнес: учебное пособие / О.В. Сапожникова. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. – электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»

### *Дополнительная литература*

4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шерстанова. – М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
5. Шпилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт: учебник. – Ростов н/Дону: Феникс, 2004. – 224 с.
6. Аквааэробика: идеальная фигура / Сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ, 2006. – 127 с.
7. Профит Э., Лопез П. Аквааэробика. 120 упражнений. – Ростов н/ Дону: Феникс, 2006. – 128 с.
8. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. – М: ООО «Вида – Н», 2003. – 352 с.
9. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день. – Ростов н/Дону: «Феникс, 2005. – 160 с.
10. Волохов А. Бодибилдинг от А до Я: практическое пособие. – Ростов н /Дону: Феникс, 2007. – 143 с.
11. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. – М.: Сов. спорт, 2006. – 454 с.
12. Медведева О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов: учеб. пособ. – М.: Инсан, 2007. – 160 с.
13. Менхин Ю.В. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. – Ростов на Дону: Изд-во «Феникс», 2002. – 384 с.
14. Словарь фитнес-терминов: учебное пособие. – М.: ООО «Уиц век», 2006. – 128 с.

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – лицензионный договор №6900/20 от 06.07.2020 г., лицензия продлевается ежегодно.

### 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- национальный портал «Социальная сеть работников образования»: – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
- сайт Гимнастика для школьников: – Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html>

### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран
аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые
Аудитория № 422 для проведения индивидуальных консультаций  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Демонстрационное оборудование: компьютеры, принтер
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.