

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 11.06.2026 10:24:00
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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

Кафедра Теории и методики физической культуры спорта и безопасности
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УВР

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес) (Б1.О.03.05)

Направление подготовки	<i>44.03.01 Педагогическое образование</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Безопасность жизнедеятельности»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 1-6 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: часов: 328</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Петрова А.В., к.п.н.,
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД
Протокол от «14» апреля 2026 г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «16» апреля 2026 г. № 9.

Чайковский 2026

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности у обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам;

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах						Всего
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
1	Контактная работа	28	28	28	28	28	28	168
1.1	Занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0	0

1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	168/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	26/0	26/0	26/0	26/0	26/0	30/0	160/0
3	Промежуточная аттестация – зачет		+		+		+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i>	54	54	54	54	54	58	328

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1 семестр						
1	Раздел Теория и методика фитнеса					
1.1.	Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	-	4	-	4	8
1.2.	Теоретико-методические основы фитнеса	-	2	-	2	4
1.3.	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления	-	6	-	4	10
1.4.	Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления	-	4	-	4	8
1.5.	Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления	-	4	-	4	8
1.6.	Оздоровительные методики дыхательных упражнений	-	4	-	4	8
1.7.	Тестирование при занятиях фитнесом	-	4	-	4	8
	ИТОГО (1 семестр):	-	28	-	26	54
2 семестр						
2	Раздел Теория и методика аэробики					
2.1	Место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания образовательных учреждений	-	4	-	4	8
2.2	Аэробика как направление оздоровительной физической культуры	-	4	-	2	6
2.3	Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике	-	4	-	4	8

2.4	Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике	-	4	-	4	8
2.5	Методика создания соединений, комбинаций и учебных композиций	-	4	-	4	8
2.6	Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики	-	4	-	4	8
2.7	Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по оздоровительной аэробике	-	4	-	4	8
ИТОГО (2 семестр):		-	28	-	26	54
3 семестр						
3	Раздел Теория и методика функционального тренинга					
3.1	Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений	-	4	-	2	6
3.2	Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях	-	4	-	4	8
3.3	Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом	-	4	-	4	8
3.4	Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге	-	4	-	4	8
3.5	Структура занятия функционального тренинга	-	4	-	4	8
3.6	Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок	-	4	-	4	8
3.7	Составление плана тренировки. Подбор упражнений	-	4	-	4	8
ИТОГО (3 семестр):		-	28	-	26	54
4 семестр						
4	Раздел Теория и методика силового тренинга					
4.1	Теоретические основы занятий силовым тренингом	-	4	-	2	6
4.2	Классификация силовых видов спорта	-	4	-	4	8
4.3	Базовые упражнения силовой направленности	-	4	-	4	8
4.4	Технология составления тренировочных программ	-	4	-	2	6
4.5	Анатомия силовых упражнений	-	4	-	4	8
4.6	Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности	-	2	-	2	4
4.7	Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности	-	4	-	4	8
4.8	Методика проведения занятий по силовому тренингу	-	2	-	4	6
ИТОГО (4 семестр):		-	28	-	26	54
5 семестр						
5	Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность для детей и подростков					
5.1	Основы формирования правильной осанки у детей	-	2	-	2	4
5.2	Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях	-	2	-	4	6
5.3	Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников	-	4	-	4	8
5.4	Методика проведения развивающих игр	-	4	-	2	6
5.5	Методика и организация коммуникативных игр	-	4	-	2	6
5.6	Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам	-	2	-	2	4
5.7	Методика проведения урока оздоровительной направленности	-	4	-	2	6
5.8	Физкультурно-оздоровительные методики для школьников	-	4	-	4	8
5.9	Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий	-	2	-	4	6
ИТОГО (5 семестр):		-	28	-	26	54
6 семестр						
6	Раздел Физическая культура взрослого населения					
6.1	Научно-методические основы организации занятий ФК с	-	4	-	6	10

	взрослым населением					
6.2	Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста	-	8	-	8	16
6.3	Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья	-	8	-	8	16
6.4	Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин	-	8	-	8	16
	ИТОГО (6 семестр):	-	28	-	30	58
	ИТОГО:	-	168	-	160	328

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Раздел, темы	Содержание
	1 семестр
1	Раздел Теория и методика фитнеса
	<i>Тема Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i>
1.1	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 1,2.</i> Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Технология физкультурно-оздоровительной деятельности. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплексы ОРУ (6 упр.) и провести поточным способом. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физкультурными упражнениями.
	<i>Тема Теоретико-методические основы фитнеса</i>
1.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Общие понятия фитнеса: определение фитнеса, виды фитнеса, специфика и особенности фитнеса. Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки. Время для проведения фитнес тренировок, рекомендации для занимающихся фитнесом. Физиологические особенности воздействия системы фитнеса на занимающихся. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Виды тренинга. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Виды тренинга. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительных занятий в России и за рубежом. Изучить в источниках литературы разновидности танцевальной аэробики в зависимости от используемого стиля танца.
	<i>Тема Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления</i>
1.3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Система «Шейпинг». Система физических упражнений в фитнесе. Система «Шейпинг», его целевая направленность и специфика средств. Особенность организации рационального питания в шейпинг-системе. Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Виды тренинга, используемые в фитнесе, их целевую направленность и специфику средств. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Видеопрограмма в шейпинге. Как она используется и какую роль играет. В источниках литературы найти описание шейп – фигуры, параметры оценки. Шейпинг для мужчин, детей и пожилых. Разработать комплекс шейп-тренировки. Изучить в литературных источниках модели инструкторов по различным видам аэробики в работе с различными категориями населения. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Особенности проведения занятий по стретчингу для различного контингента занимающихся. Методические указания, дозирование нагрузки. Особенности проведения занятий по стретчингу для различного контингента занимающихся. Силовая гимнастика (бодибилдинг). Особенности проведения занятий силовой направленности для различного контингента занимающихся. Методические указания, дозирование нагрузки. Особенности проведения занятий силовой направленности для различного контингента занимающихся. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках направления научных

	<p>исследований технологий занятий по оздоровительной растягивающей гимнастике в России и за рубежом. Составить комплекс на развитие силовых способностей (10 упр.).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Определение пилатеса и его виды. Принципы занятия пилатесом. Основные правила калланетики. Физиологический и биохимический аспекты тренировки со статическими и динамическими упражнениями. Развитие растяжки и гибкости средствами калланетики. Формы организации занятий и средства изотона. Основные и дополнительные компоненты изотона. Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений. Характеристика методик изотонических упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать и провести комплекс основной части занятия по системе Пилатес (5 упражнений). Самостоятельно изучить вопрос физической реабилитации заболеваний позвоночника и суставов с применением средств и методов калланетики. В источниках литературы изучить и выполнить конспект программ «Изотон» (Методика, цели).</p>
1.4	<p><i>Тема Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 7,8.</i> Отличительные особенности восточных оздоровительных систем. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога – оздоровительная система Индии. Методики занятий дыхательной гимнастикой йогов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Анализ научных публикаций по восточным системам оздоровления в России и за рубежом. Методики занятий дыхательной гимнастикой йогов с детьми. Примеры лечения психосоматических заболеваний средствами дыхательной гимнастики цигун.</p>
1.5	<p><i>Тема Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 9,10.</i> Система естественного оздоровления П. Брэга. Система здоровья Каудзо Ниши. Программа аэробного оздоровления организма К. Купера. Методика закаливания-тренировки П.К. Иванова «Детка». Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить 9 докторов П. Брэга в сохранении здоровья. Расписать историю возникновения программы аэробного оздоровления К.Купера. Разработать содержание занятия аэробного оздоровления по методике К.Купера. Программа «1000 движений» академика Н.М. Амосова.</p>
1.6	<p><i>Тема Оздоровительные методики дыхательных упражнений</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 11,12.</i> Дыхательная гимнастика в системе хатха-йоги. Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Какие дыхательные упражнения используются в системе трехфазного дыхания О.Г. Лобановой и в чем их особенность? Как называется дыхательная гимнастика К. Бутейко, в чем особенности его методики.</p>
1.7	<p><i>Тема Тестирование при занятиях фитнесом</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 13,14.</i> Значение самоконтроля при занятиях фитнесом. Критерии и методы фитнес-тестирования. Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели, характеризующие физическое здоровье. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля. Диагностика функционального состояния основных систем организма. Компьютерная диагностика.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить сообщение о способах улучшения состояния 12 систем организма.</p>
2 семестр	
2	Раздел Теория и методика аэробики
2.1	<p><i>Тема Место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания образовательных учреждений</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 15,16.</i> История возникновения аэробики. Системный анализ различных направлений в оздоровительной аэробике. Аэробика и фитнес. Классификация аэробики и их краткая характеристика. Особенности оздоровительной аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности. Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике. Направления научных исследований в оздоровительной аэробике в России и за рубежом. Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках направления научных исследований в оздоровительной аэробике.</p>

	<i>Тема Аэробика как направление оздоровительной физической культуры</i>
2.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 17,18.</i> Место оздоровительной аэробики в системе оздоровительной физической культуры. Методика проведения занятия, техника безопасности, регулирование нагрузки, базовые шаги, чувство ритма. Структура урока по аэробике, направления движений в оздоровительной аэробике. Оздоровительный эффект аэробных упражнений. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на кардио-респираторную систему. Определение оптимального уровня частоты сердечных сокращений во время занятий. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на опорно-двигательный аппарат. Оптимальный режим тренировок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплекс оздоровительной аэробики для лиц молодого возраста, с применением методов: сложения, от головы до хвоста, блоков. Изучить Влияние занятий фитнесом и аэробикой на организм людей разного возраста и Методы контроля за функциональным состоянием организма в процессе занятий аэробикой.</p>
	<i>Тема Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике</i>
2.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 19,20.</i> Классификация основных двигательных действий аэробной части занятия. Составление комплекса на 32 счета для основной части занятия. Использование упражнений классической аэробики в других видах оздоровительной аэробики. Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике. Методические особенности проведения урока. Структура занятия оздоровительной аэробикой. Структура двигательных действий в партерной части занятия. Методика проведения занятий оздоровительной аэробикой. Техника выполнения базовых движений руками и ногами.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплекс классической аэробики для лиц молодого возраста, с применением методов: сложения, от головы до хвоста, линейный, блок-метод.</p>
	<i>Тема Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике</i>
2.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 21,22.</i> Выбор упражнений для занятий аэробикой. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в занятии по аэробике. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике. Термины движений рук, используемые в аэробике. Указания и команды, используемые в аэробике. Словарь терминологии в оздоровительной аэробике. Техника выполнения базовых упражнений для ног и рук. Методика подбора упражнений и составление комплекса разминки в классической аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Выучить базовые и дополнительные шаги аэробики и термины движений рук. Знать технику выполнения данных упражнений, уметь составлять комплекс разминки для занятия классической аэробики на 32 счета.</p>
	<i>Тема Методика создания соединений, комбинаций и учебных композиций</i>
2.5	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 23,24.</i> Рабочие понятия. Общие принципы построения хореографии. Методы создания соединений и комбинаций. Методика составления учебных комбинаций. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках направления научных исследований технологий занятий по хореографии в оздоровительной аэробике в России и за рубежом.</p>
	<i>Тема Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики</i>
2.6	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 25,26.</i> Классификация аэробики как вида спорта. Характеристика видов фитнес-аэробики: базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, памп аэробика.</p> <p>Характеристика видов фитнес-аэробики: аквааэробика, интервальная аэробика, аэробика с элементами боевых видов спорта, кенгуру-аэробика, круговая, циклическая аэробика. Тенденции развития аэробики в России и за рубежом. Виды фитнес-аэробики: базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, памп аэробика. Структура занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках развитие направлений аэробики в России и за рубежом, проблемы развития направлений аэробики в России и за рубежом.</p>
2.7	<i>Тема Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по танцевальной аэробике</i>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 27,28.</i> Общая характеристика профессиональной деятельности педагога в области физической культуры. О структуре и содержании профессиональной деятельности тренера-преподавателя. Анализ зарубежных систем подготовки специалистов. Система клубов и школ аэробики за рубежом. Отечественная система подготовки специалистов по оздоровительной аэробике. Общепедагогические, профессионально-методические качества инструктора по аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках модели инструкторов по различным видам аэробики в работе с различными категориями населения.</p>
3 семестр	
3	Раздел Теория и методика функционального тренинга
	<i>Тема Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений</i>
3.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 29,30.</i> Преимущества функционального тренинга в физическом воспитании образовательных учреждений. Функциональный тренинг как средство развития физической подготовленности и общего оздоровления занимающихся. История возникновения функционального тренинга. Основные определения и понятия функционального тренинга. Инструктаж по технике безопасности при работе в тренажерном зале. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Научно-теоретические основы развития силы и выносливости. Техника работы на спортивных тренажерах «Фитнес-станция», «Машина Смитта», «Парта Скотта», «Кроссовер на свободных весах».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<i>Тема Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях</i>
3.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 31,32.</i> Основные цели и задачи функционального тренинга. Показания и противопоказания к занятиям, оздоровительная эффективность, базовые упражнения и их целевое назначение. Правила безопасного поведения на занятиях. Санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности. Режим дня и личная гигиена. Режим дня и питание. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила страховки и самостраховки.</p> <p>Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства функционального тренинга для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств атлетической гимнастики. Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Совершенствование знаний базовых упражнений, составление комплексов упражнений, просмотр видео материала.</p>
	<i>Тема Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом</i>
3.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 33,34.</i> Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, предупреждение травм. Строение мышц. Причины возникновения болезненных ощущений во время силовых тренировок. Оздоровительное влияние функциональной тренировки на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей. Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений. Проведение комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп, с учетом различных заболеваний.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Просмотр видео материала, подбор упражнений различных стилей, составление конспекта занятия.</p>
3.4	<i>Тема Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге</i>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 35,36.</i> Базовые упражнения со штангой, гантелями. Правила безопасности при работе со штангой и гантелями. Упражнения со свободными весами. Работа с кроссовером на свободных весах. Техника выполнения упражнений. Правильное дыхание. Упражнения на блочных тренажерах. Скоростные упражнения. Упражнения с собственным весом. Правила безопасности, техника работы. Страховка и само страховка. Базовые упражнения со штангой: жим от груди, становая тяга, приседы со штангой. Упражнения на бицепсы и трицепсы. Упражнения с гантелями из различных исходных положений: сидя, стоя, лежа.</p> <p>Упражнения с гириями и утяжелителями: «Толчок», «Рывок». Изучение базовых упражнений с использованием гимнастических ковриков. Комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса, укрепления внутренней поверхности бедра, спины. Виды прыжков. Прыжки через скакалку. Выпрыгивания. Работа на степ-платформах. Круговая прыжковая тренировка. Шаги и прыжки с использованием степ платформы. Базовые упражнения на фитболах для основных групп мышц. Упражнения на фитболах. Принципы использования фитбола. Скоростные легкоатлетические упражнения. Низкий старт и финишный рывок, ускорения. Челночный бег. Упражнения на фитнес – станции и в «Машине Смитта». Разновидности: подтягиваний, отжиманий. Висы на согнутых руках. Техника выполнения упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<p><i>Тема Структура занятия функционального тренинга</i></p>
3.5	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 37,38.</i> Комплексы упражнений в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности, заболеваний и стажа занятий, базовые упражнения для женщин и мужчин, упражнения для укрепления определенных мышечных групп. Теоретические основы спортивного питания, рекомендации по питанию для снижения жирового компонента тела, применение белковых коктейлей в спортивном питании. Контроль самочувствия на занятиях, особенности подготовки программ для мышц спины, груди, ног, рук. Средства привлечения в группы функционального тренинга и технология проведения индивидуального занятия. Средства повышения коммуникативных способностей будущих инструкторов. Упражнения с гантелями, грифами, гимнастическими палками.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подбор упражнений для мужчин и женщин, для подготовленных занимающихся; для взрослого населения и юношеского возраста. Совершенствование знаний анатомии силовых упражнений.</p>
	<p><i>Тема Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок</i></p>
3.6	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 39,40.</i> Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора по функциональному тренингу. Программы функционального тренинга для юношей и девушек, особенности занятий. Базовые упражнения на специальных тренажерах. Принцип круговой тренировки. Правильная дозировка. Технологии составления тренировочных программ для мужчин и женщин, дозирование нагрузки, специальные упражнения, базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить тренировочные программы для различного пола, возраста, физической подготовленности и целевых установок занимающихся.</p>
	<p><i>Тема Составление плана тренировки. Подбор упражнений</i></p>
3.7	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 41,42.</i> Что включает в себя план тренировок. Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений. Работа над индивидуальным планом тренировок. Подбор упражнений. Изменение дозировки упражнений. Отличительные особенности плана и программы тренировки. Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике. Техника выполнения силовых комплексов, влияние на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
<p>4 семестр</p>	
4	<p>Раздел Теория и методика силового тренинга</p>
	<p><i>Тема Теоретические основы занятий силовым тренингом</i></p>
4.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 43,44.</i> Становление силовых видов спорта в мировой практике и России. Цель, задачи силовых видов спорта. Значение силовых видов спорта в физическом воспитании и оздоровлении населения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с</p>

	основной и дополнительной литературой.
4.2	<i>Тема Классификация силовых видов спорта</i> Занятия семинарского типа (практическое занятие) 45,46. Силовые способности, их классификация и методика развития. Классификация силовых видов спорта. Классификация силовых видов спорта, виды соревнований и технология их проведения.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
4.3	<i>Тема Базовые упражнения силовой направленности</i> Занятия семинарского типа (практическое занятие) 47,48. Базовые упражнения силовой направленности их характеристика и целевое назначение Показания и противопоказания к занятиям на тренажерных устройствах, оздоровительная эффективность силовых упражнений. Техника выполнения базовых упражнений силовой направленности. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.). Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства силовой направленности для коррекции телосложения и повышения работоспособности.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Совершенствование знаний базовых упражнений, просмотр видео материала. Составить в тетради комплекс упражнений для обучающихся старшего звена.
4.4	<i>Тема Технология составления тренировочных программ</i> Занятия семинарского типа (практическое занятие) 49,50. Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора тренажерного зала. Технологии составления тренировочных программ для разных возрастных групп мужчин и женщин; дозирование нагрузки, специальные упражнения, базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить тренировочные программы для школьников различного пола, возраста (на выбор студента), физической подготовленности и целевых установок занимающихся.
4.5	<i>Тема Анатомия силовых упражнений</i> Занятия семинарского типа (практическое занятие) 51,52. Оздоровительное влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей. Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений атлетической гимнастики.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Просмотр видео материала, анализ выполнения упражнений. Составить конспект в тетради.
4.6	<i>Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности</i> Занятие семинарского типа (практическое занятие) 53. Правила безопасного поведения на занятиях силовой направленности в тренажерном зале. Санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности. Режим дня и личная гигиена. Гигиена, закаливание, режим дня и питание. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила страховки и самостраховки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Техника безопасности в тренажерном зале. Проведение комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп, с учетом различных заболеваний.
4.7	<i>Тема Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности</i> Занятия семинарского типа (практическое занятие) 54,55. Обучение комплексам из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств силовой направленности. Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений. Совершенствование коммуникативных и организаторских способностей студентов в подготовке к проведению части занятия. Составить конспект занятия.
4.8	<i>Тема Методика проведения занятий по силовому тренингу</i> Занятие семинарского типа (практическое занятие) 56. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой. Техника выполнения силовых комплексов, методы выполнения упражнений, влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Оформление карточек с программами, совершенствование

	организаторских и коммуникативных умений в проведении комплекса по атлетической гимнастике.
	5 семестр
5	Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность для детей и подростков
	<i>Тема Основы формирования правильной осанки у детей.</i>
5.1	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 57.</i> Понятие осанка, общие признаки правильной осанки. Причины возникновения неправильной осанки и ее профилактика. Деформация сводов стопы, и ее профилактика. Способы определения правильной осанки, виды искривлений и их влияние на организм. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить влияние правильной осанки на внешний облик человека. Провести занятие для детей 3-5 лет, имеющих нарушения осанки, деформацию стопы.
	<i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях</i>
5.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 58.</i> Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Приоритетные направления государственной политики в сфере дошкольного образования. Технологии обучения безопасному поведению детей в процессе организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.
	<i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников</i>
5.3	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 59,60.</i> Фитнес в жизни ребенка. Основное содержание занятий фитнесом для детей. Определение ритмической гимнастики, задачи и средства. Инновационные направления развития детского фитнеса. Определение йоги и основные понятия йоги. Методика проведения занятий йогой с детьми разных возрастов. Сущность и определение фитбол – аэробики, её задачи. Методика проведения занятия по фитбол-аэробике для детей дошкольного возраста. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить комплексы йоги для профилактики различных отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста. Фитбол-аэробика как средство развития ловкости дошкольников. Провести занятие по йоге для детей разных возрастов. Подготовить комплексы йоги для профилактики различных отклонений в состоянии здоровья детей 3-5 лет.
	<i>Тема Методика проведения развивающих игр</i>
5.4	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 61,62.</i> Цель развивающих игр. Сущность и особенность развивающих игр. Методические особенности и проведения развивающих игр. Особенности проведения развивающих игр у детей с нарушениями в развитии. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить картотеку игр для здоровых детей и детей с нарушениями в развитии. Провести занятие в игровой форме или в виде тренинга для детей дошкольного возраста.
	<i>Тема Методика и организация коммуникативных игр</i>
5.5	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 63,64.</i> Методика и организация проведения коммуникативных игр. Диагностика уровня развития коммуникативных способностей у детей дошкольного возраста. Структура занятий, содержание занятий, постановка цели и задач, решаемых в процессе игры. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В научно-методической литературе и интернете найти описание коммуникативные игры для коррекции и развития различных качеств дошкольников, провести не менее 3 игр, подготовить картотеку игр.
	<i>Тема Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам</i>
5.6	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 65.</i> Цель и задачи фитнеса для школьников. Основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки. Классификация фитнес-программ. Структура и содержание фитнес-программ. Основные методические рекомендации при занятиях фитнесом в школе. Программы, рекомендуемые для секционных занятий. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить тренировочные программы интервальной, круговой, рекреационной направленности. Составить конспекты занятий для детей различного возраста.
5.7	<i>Тема Методика проведения урока оздоровительной направленности</i>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 66,67.</i> Распределение школьников на медицинские группы. Организация занятий с учащимися, относящимися к специальной медицинской группе. Особенности проведения занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить конспект основной части занятия для детей основной, подготовительной и специальной медицинских групп с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, кардиореспираторной системы, нарушения обмена веществ, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Разработать положение и провести урок здоровья для учащихся младших, средних и старших классов.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для школьников</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 68,69.</i> Определение ритмическая гимнастика, история возникновения. Виды ритмической гимнастики и структура занятия. Разнообразие и особенности использования средств на занятиях ритмической гимнастики, дозировка нагрузки. Режим занятий ритмической гимнастики. Требования, предъявляемые к музыкальному сопровождению. Определение атлетической гимнастики, её средства.</p> <p>Структура урока по атлетической гимнастике. Методы воспитания силы на занятиях атлетической гимнастики. Правила по технике безопасности при работе с отягощениями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплексы ритмической гимнастики для школьников младших, средних и старших классов. Составить комплекс упражнений внеурочной формы физического воспитания. Составление комплексов атлетической гимнастики с различным оборудованием, для различных целей и детей разного школьного возраста. Инновационные подходы в методике проведения занятий атлетической гимнастики со школьниками (теоретическая справка). Подготовить план-конспект занятия для освоения базовых элементов фитнеса с помощью игрового метода.</p>
5.8	
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 70.</i> Характеристика рекреационной деятельности. Определение ФСМ, его функции, финансирование. Церемония открытия, проведения и закрытия ФСМ. Конкурсы и шоу-программы, этапы их подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Формирование судейской коллегии, медицинского обеспечения и техники безопасности. Организация спортивно-массовых мероприятий как основная форма пропаганды здорового образа жизни.</p>
5.9	
6	Раздел Физическая культура взрослого населения
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 71.</i> Возрастные особенности моторного онтогенеза. Возможности и особенности развития двигательных способностей у лиц зрелого и пожилого возраста. Учет возрастных особенностей при планировании средств, методов, нагрузки и форм физкультурно-оздоровительной деятельности. Принципы оздоровительной тренировки в аспекте физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 72.</i> Концепция двигательной активности взрослого населения. Особенности выбора и дозирования физических нагрузок в системе оздоровительной тренировки взрослого населения. Проблема двигательной активности взрослого населения в современных научных исследованиях. Проблема мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности у взрослого населения. Комплексная оценка физического состояния взрослого человека. Проблема тестирования двигательных способностей взрослого человека. Виды тестов для взрослого населения. Показания и противопоказания к использованию нагрузочных тестов. Оценка морфофункционального состояния и антропометрических показателей взрослого населения. Формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с взрослым населением. Современные массовые формы физкультурно-оздоровительной деятельности для взрослого населения. Физкультурно-оздоровительная деятельность по месту жительства.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Определить проблему двигательной активности взрослого населения в современных научных исследованиях</p>
6.1	
6.2	<p style="text-align: center;"><i>Тема Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста</i></p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 73.</i> Концепция и технология педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Понятийное поле концепции. Педагогическое проектирование занятий фитнесом. Методологические основания для проектирования занятий фитнесом. Принципы проектирования. Критерии технологичности программы занятий фитнесом. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Технологическая карта педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Диагностический этап. Предпроектировочный этап. Проектировочный этап. Реализационный этап. Контрольно-корректировочный этап. (Задачи, методы и средства).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 74.</i> Содержательно-методические аспекты фитнес-тренировки лиц зрелого возраста. Состояние здоровья и особенности образа жизни лиц зрелого возраста. Уровень и особенности физической кондиции лиц зрелого возраста. Влияние физических нагрузок на соматическое здоровье и психическое состояние лиц зрелого возраста. Современные фитнес-технологии для лиц зрелого возраста. Оздоровительно-кондиционные программы, базирующиеся на применении циклических упражнений. Силовые фитнес-программы. Функциональный тренинг. Психофизическая рекреация. Водный фитнес.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 75,76.</i> Научно-методические основы физкультурно-производственной рекреации. Проблема профессиональных заболеваний. Виды утомления и средства его профилактики. Методика профилактики утомления и перенапряжения в процессе трудовой деятельности. Формы физкультурно-производственной рекреации. Методика проведения комплексов производственной гимнастики. Комплексы для разных видов трудовой деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
6.3	<p><i>Тема Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 77,78.</i> Методико-практические рекомендации по применению средств фитнеса и видов нагрузки у лиц зрелого возраста, имеющих соматические заболевания (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен, заболевания легких, заболевания органов пищеварения, сахарный диабет, неврозы, артриты и артрозы, нарушение осанки).</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 79,80.</i> Проблема двигательной активности лиц пожилого возраста в современных научных исследованиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Проблема двигательной активности лиц пожилого возраста в современных научных исследованиях.</p>
6.4	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 81.</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность с женщинами зрелого и пожилого возраста. Причины низкой физкультурно-оздоровительной активности женщин зрелого и пожилого возраста. Социально значимые факторы, влияющие на формирование мотивации женщин зрелого и пожилого возраста для занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 82.</i> Проектирование содержания фитнес-тренировок для женщин зрелого и пожилого возраста с учетом возрастных особенностей. Индивидуальные особенности организма женщин как основной критерий в подборе параметров физической нагрузки. Профилактика нарушения репродуктивного здоровья женщин средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка конспекта для проведения части занятия комплексного использования оздоровительных видов гимнастики, для женщин определенного типа телосложения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 83.</i> Проблема избыточной массы тела у женщин зрелого и пожилого возраста. Методика коррекции массы тела женщин средствами физической культуры и питания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>

Занятие семинарского типа (практическое занятие) 84. Методика «Бодифлекс», как средство коррекции фигуры. Механизм воздействия методики «Бодифлекс», методика обучения. Методика укрепления мимических мышц «Фейсбилдинг». Разминка, упражнения, самомассаж. Проблема двигательной активности женщин в современных научных исследованиях.

Самостоятельная работа. Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 87 с. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95624.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 частях. Ч.1. Общие методические принципы тренировки : учебное пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. — 175 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (ч.1), 978-5-9275-4115-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125825.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 частях. Ч.2. Методика реализации основных задач тренировки : учебное пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. — 152 с. — ISBN 978-5-9275-4115-7, 978-5-9275-4117-1 (ч.2). — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131464.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учебное пособие (курс лекций) / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, Т. В. Мазакова. — 3-е изд. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 140 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99438.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/146104.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Михайлов, Н.Г. и др. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб. пособие. - М : Юрайт, 2017.
8. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес). В 3 томах. Т.2 : учебное пособие (практикум) / составители О. В. Резенькова, Н. Н. Троценко, И. Р. Тарасенко. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2021. — 143 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/135766.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.1.2 Дополнительная литература

9. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес). В 3 томах. Т.2 : учебное пособие (практикум) / составители О. В. Резенькова, Н. Н. Троценко, И. Р. Тарасенко. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2021. — 143 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/135766.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

10. Техника и методика выполнения основных силовых упражнений в фитнесе : учебно-методическое пособие / Ю. В. Пармузина, Е. Б. Огнева, Д. К. Брожук [и др.]. — Москва : Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ», 2025. — 76 с. — ISBN 978-5-7262-3136-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/156803.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1	Kaspersky Endpoint Security 12
2	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4	Astra Linux Special Edition
5	СПС Гарант
6	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7	Яндекс Браузер
8	Kinovea
9	STDUViewer
10	MAX
11	VLC
12	PDF 24

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п.п.	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Информационно-правовой портал «Гарант»	https://www.garant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран.
Зал ритмики и фитнеса № 138 для проведения занятий семинарского типа	<ol style="list-style-type: none"> 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 прессы двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые.
аудитории № 422 для проведения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стол преподавателя, стул преподавателя;

индивидуальных консультаций	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.