

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 11.06.2026 10:29:41
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

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

« 30 » апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Современные фитнес направления в подготовке обучающихся (Б1.В.ДВ.04.02)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурное образование»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5 семестр заочная: 5 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Петрова А.В., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ
Протокол от «14» апреля 2026 г. № 10.

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

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью дисциплины является формирование у обучающихся навыков применения современных направлений фитнеса в образовательном процессе, а так же формирование общих научно-методических основ профессионального в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки.

1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у обучающихся представление о современных направлениях фитнеса,
- обучить методике проведения занятий по атлетической гимнастике, аэробике и других современных направлений фитнеса в обеспечении активного долголетия и восстановления работоспособности.
- сформировать у обучающихся знания о разработке фитнес программ, содействовать развитию коммуникативных навыков в процессе проведения занятий.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Современные фитнес направления в подготовке обучающихся» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и являться дисциплиной по выбору.

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 «Современные фитнес направления в подготовке обучающихся» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-1 Способен осуществлять проектную, методическую, практическую и контрольно-оценочную деятельность по реализации основных образовательных программ в области физической культуры.	ПК-1.1 Планирует образовательный процесс в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.
ПК-2 Способен осуществлять разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.	ПК-2.1 Проектирует деятельность в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ области физической культуры и спорта.
01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» / ОТФ: А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	
01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» / ОТФ: А. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам	
05.012 «Тренер-преподаватель» / ОТФ: А. Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 сем.	Всего
1	Контактная работа	50	50
1.1	Занятия лекционного типа	8	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	42/0	42/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	58/0	58/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>		
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 сем.	Всего
1	Контактная работа	12	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	8/0	8/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	96/4	96/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>		
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

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)

№ темы	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	Аэробика как физкультурно-оздоровительная система	2	8	0	10	20
2	Теоретические основы силового тренинга	2	10	0	10	22
3	Развитие и становление фитнес – йоги	2	8	0	10	20
4	Современные виды фитнеса в развитии выносливости	2	10	0	10	22
5	Теоретические основы аквафитнеса	-	6	0	18	24
	Итого:	8	42	0	58	108

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	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	Аэробика как физкультурно-оздоровительная система	2	2	0	20	24
2	Теоретические основы силового тренинга	-	2	0	20	22
3	Развитие и становление фитнес – йоги	-	2	0	20	22
4	Современные виды фитнеса в развитии выносливости	-	2	0	20	22
5	Теоретические основы аквафитнеса	2	-	0	16	18
Итого:		4	8	0	96	108

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

№ темы	Содержание
1	<i>Тема Аэробика как физкультурно-оздоровительная система</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Оздоровительная аэробика и современные фитнес-технологии в образовательном пространстве студентов. Аэробика. Общая характеристика. Виды аэробики. Плюсы и минусы занятий аэробикой. Правила техники безопасности на занятиях
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 1-4.</i> Обучение базовым шагам аэробики, музыкально – ритмическое воспитание, в том числе в повышении интереса к фитнесу. Методика гантельной гимнастики, фитбол-аэробики, «тай-бо» программ, «бодибаров» Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств фитнеса. Составление комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить презентацию на тему «Аэробика, базовые шаги. Противопоказания к занятиям»
2	<i>Тема Теоретические основы силового тренинга</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2</i> Силовые способности. Основные задачи силовой тренировки. Механизмы силовых способностей. Методы силовой тренировки. История становления атлетической гимнастики. Базовые упражнения.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 5-9.</i> Силовой тренинг как современный вид фитнеса. 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 силового тренинга для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Выполнение комплексов силовой тренировки на различные группы мышц. <i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельно изучить и сделать конспект в тетради: Тренировочные программы: Power Ball. Body Sculpt. и другие направления. Описать основные противопоказания и спортивный инвентарь при проведении силовых тренировок.
3	<i>Тема Развитие и становление фитнес – йоги</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3</i> Ментальные виды фитнеса. Йога и история возникновения йоги, философские основы, структура занятия, особенности асан, оздоровительная эффективность и методика проведения. Теоретическая основа фитнес-йоги. <i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 10-13.</i> Целевое назначение асан, составление комплекса в зависимости от состояния здоровья занимающихся, механизмы формирования активного долголетия и восстановления. Обучение основам и представлениям по йоге, техника выполнения комплексов, влияние на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов

	упражнений.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплекс состоящий из 7-10 асан йоги.
	<i>Тема Современные виды фитнеса в развитии выносливости</i>
4	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Атлетическая выносливость. Физиологические основы тренировок выносливости. Средства и методы развития выносливости.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 14-18.</i> Современные фитнес направления в развитии выносливости – кроссфит, функциональный тренинг, аэробные тренировки и др. Выполнение программ тренировок на выносливость.
	<i>Самостоятельная работа:</i> подготовить презентацию и доклад на тему «История возникновения кроссфита»
	<i>Теоретические основы аквафитнеса</i>
5	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 19-21.</i> Аквафитнес и аквааэробика. Алгоритм составления тренировочного занятия в зависимости от физической подготовленности и возраста. Классификация упражнений в воде. Упражнения на мелкой, средней и глубокой воде. Упражнения у бортика бассейна, упражнения с касанием и без касания дна бассейна, упражнения в вертикальном и горизонтальном положении тела, упражнения с оборудованием. Техника безопасности проведения занятий в воде.
	Проведение комплекса по аквафитнесу, технология подбора специальных упражнений, подбор инвентаря. Сочетание элементов плавания и аквааэробики для лиц разного пола, возраста и подготовленности, распределение занимающихся на разные дорожки в зависимости от данных показателей и методика работы. Методические указания. Составление тренировочной программы с использованием 4-6 упражнений в 4-5 подходов; с использованием 14-16 упражнений в 1-2 подхода.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплекс из 5-8 упражнений с использованием инвентаря.

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

№ темы	Содержание
	<i>Тема Аэробика как физкультурно-оздоровительная система</i>
1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Оздоровительная аэробика и современные фитнес-технологии в образовательном пространстве студентов. Аэробика. Общая характеристика. Виды аэробики. Плюсы и минусы занятий аэробикой. Правила техники безопасности на занятиях
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1</i> Обучение базовым шагам аэробики, музыкально – ритмическое воспитание, в том числе в повышении интереса к фитнесу. Методика гантельной гимнастики, фитбол- аэробики, «тай-бо» программ, «бодибаров» Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств фитнеса. Составление комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить презентацию на тему «Аэробика, базовые шаги. Противопоказания к занятиям»
	<i>Тема Теоретические основы силового тренинга</i>
2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2</i> Силовые способности. Основные задачи силовой тренировки. Механизмы силовых способностей. Методы силовой тренировки. История становления атлетической гимнастики. Базовые упражнения. Силовой тренинг как современный вид фитнеса. 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 силового тренинга для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Выполнение комплексов силовой тренировки на различные группы мышц.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельно изучить и сделать конспект в тетради: Тренировочные программы: Power Ball. Body Sculpt. Magic Power. и другие. Описать противопоказания и спортивный инвентарь при проведении силовых тренировок
	<i>Тема Развитие и становление фитнес – йоги</i>
3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Ментальные виды фитнеса. Йога и история возникновения йоги, философские основы, структура занятия, особенности асан, оздоровительная эффективность и методика проведения. Теоретическая основа фитнес-йоги. Целевое назначение асан, составление комплекса в зависимости от состояния здоровья занимающихся, механизмы формирования активного долголетия и восстановления.

	Обучение основам и представлениям по йоге, техника выполнения комплексов, влияние на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс состоящий из 7-10 асан йоги.
	<i>Тема Современные виды фитнеса в развитии выносливости</i>
4	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4</i> Атлетическая выносливость. Физиологические основы тренировок выносливости. Средства и методы развития выносливости. Современные фитнес направления в развитии выносливости – кроссфит, функциональный тренинг, аэробные тренировки и др. Выполнение программ тренировок на выносливость. <i>Самостоятельная работа:</i> подготовить презентацию и доклад на тему «История возникновения кроссфита»
	<i>Теоретические основы аквафитнеса</i>
5	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Аквафитнес и аквааэробика. Алгоритм составления тренировочного занятия в зависимости от физической подготовленности и возраста. Классификация упражнений в воде. Упражнения на мелкой, средней и глубокой воде. Упражнения у бортика бассейна, упражнения с касанием и без касания дна бассейна, упражнения в вертикальном и горизонтальном положении тела, упражнения с оборудованием. Техника безопасности проведения занятий в воде. <i>Самостоятельная работа:</i> Этапы проведения комплекса по аквафитнесу, технология подбора специальных упражнений, подбор инвентаря. Сочетание элементов плавания и аквааэробики для лиц разного пола, возраста и подготовленности, распределение занимающихся на разные дорожки в зависимости от данных показателей и методика работы. Методические указания. Составление тренировочной программы с использованием 4-6 упражнений в 4-5 подходов; с использованием 14-16 упражнений в 1-2 подхода. Разработать комплекс из 5-8 упражнений с использованием инвентаря.

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 : [16+] / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>
2. Ефремова Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 частях. Ч.1. Общие методические принципы тренировки : учебное пособие / Ефремова Т.Г., Степанова Т.А.. — 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 // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125825.html>
3. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие : [16+] / О.В. Криживецкая, И.А. Ивко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595>
4. 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>
5. Техника и методика выполнения основных силовых упражнений в фитнесе : учебно-методическое пособие / Ю.В. Пармузина [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>

6.1.2 Дополнительная литература

6. 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>
7. Кукоба Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94691.html>
8. Основы современного фитнеса : учебно-методическое пособие / составители О. С. Коршунова. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2018. — 53 с. — ISBN 978-5-7014-0902-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95206.html>
9. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсева. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 106 с. : URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>

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

	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 IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор
аудитория № 207	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья,

<p>помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. аудитория № 6</p>	<p>доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>
<p>спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалеvского, д.27/1</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны;</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола</p>
<p>Бассейн (большая ванна) учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалеvского, д.27/1</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: 4-е плавательные дорожки, стартовые трибуны, разделители для дорожек, доски для плавания, колобашки, аквапалки</p>