

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Александр Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 09.06.2026 11:28:09  
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 УВР

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теоретико-методические аспекты фитнес-технологий (Б1.В.03)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.04.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы магистратуры</b>	<i>«Физическое воспитание, образование, тренировка»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>магистр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 2 семестр заочная: 1,2 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Петрова А.В., доцент,  
к.п.н.

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 освоения дисциплины является формирование у обучающихся представления об основных понятиях в области физкультурно-оздоровительной деятельности, основных видах и типах фитнес-технологий, структуре, содержания и особенностях составления программ, сущности и специфики их реализации.

### 1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у студентов теоретические знания о специфике фитнес-технологий с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения;
- сформировать у студентов практические умения по построению и проведению фитнес-занятий с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения;
- обеспечить освоение студентами методических умений и навыков планирования содержания занятий по фитнесу с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теоретико-методические аспекты фитнес-технологий» относится к части формируемой участниками образовательных отношений 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 «Теоретико-методические аспекты фитнес-технологий» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-4 Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы занятий фитнесом.	<b>ПК-4.1 Осуществляет</b> разработку индивидуальных программ занятий фитнесом. <b>ПК-4.2 Осуществляет</b> реализацию индивидуальных программ занятий фитнесом. <b>ПК-4.3 Осуществляет</b> контроль и коррекцию индивидуальных программ занятий фитнесом.
05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг. ОТФ: Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	

## 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		2 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/8	24/8
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	72/0	72/0
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		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Контактная работа	4	6	10
1.1	Занятия лекционного типа	2	0	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	2/0	6/4	8/4
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	50/0	48/4	98/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	54	54	108
	<i>в зачетных единицах</i>	1,5	1,5	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	Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности	2	2	-	8	12
2	Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	2	2	-	8	12
3	Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки	2	4	2	10	16
4	Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека	2	2	-	8	12
5	Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	2	4	2	10	16
6	Теоретико-методические основы фитнеса	2	4	2	10	16
7	Тестирование при занятиях фитнесом	-	4	2	10	14
8	Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности	-	2	-	8	10
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	<b>108</b>

### 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 работы		
<i>1 семестр</i>						
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности	2	-	-	12	14
2	Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	-	2	-	12	14
3	Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки	-	-	-	14	14
4	Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека	-	-	-	12	12
Итого за 1 семестр:		2	2	-	50	54
<i>2 семестр</i>						
5	Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	-	2	2	12	14
6	Теоретико-методические основы фитнеса	-	2	-	12	14
7	Тестирование при занятиях фитнесом	-	2	2	12	14
8	Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности	-	-	-	12	12
Итого за 2 семестр:		-	6	4	48	54
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>98</b>	<b>108</b>

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.

### 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 Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Определение и сущность понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность». Современные подходы к управлению физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательных учреждениях. Факторы развития личностной профессиональной ответственности за результаты физкультурно-оздоровительной деятельности.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Компетентность субъектов образовательного процесса в физкультурно-оздоровительной деятельности. Технологизация управления физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательном процессе.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях и общеобразовательных школах. Осуществление спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе среди студентов средних и высших учреждений профессионального образования. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
2	<i>Тема Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Теоретико-методологические основы современных

	<p>видов физкультурно-оздоровительных технологий.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Основные понятия и определения, относящиеся к дисциплине «физкультурно-оздоровительная деятельность». Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Принципы построения занятий в физкультурно-оздоровительной деятельности. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности как научная дисциплина.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать доклад и презентацию на тему: «Передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительной работы за рубежом». Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
3	<p><i>Тема Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 3.</i> Задачи оздоровительной физической тренировки. Принципы построения оздоровительной физической тренировки. Основные средства оздоровительной физической тренировки. Основные методы используются в оздоровительной физической тренировке.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 4.</i> Содержание оздоровительной тренировки. Особенности воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Методика проведения оздоровительной тренировки, дозирование нагрузки на занятии по ЧСС, структура.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В чем особенность построения тренировочного процесса в оздоровительной тренировке для создания поддерживающего и тренировочного эффектов? Охарактеризовать способы дозирования нагрузки в оздоровительной физической тренировке. Пульсометрия (построение графика при помощи пульсометра). Расчет расхода калорий во время тренировки по пульсу. Составление конспекта оздоровительной тренировки с использованием различного оборудования для детей разного школьного возраста. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Суть оздоровительного эффекта физических упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Польза и вред занятий физическими упражнениями. Разработать доклад и презентацию на тему: «Влияние физических упражнений на разные системы организма». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 7.</i> Составить комплексы ОРУ (6 упр.) и провести поточным способом. Изучить основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физкультурными упражнениями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Теоретико-методические основы фитнеса</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Общие понятия фитнеса: определение фитнеса, виды фитнеса, специфика и особенности фитнеса. Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Время для проведения фитнес тренировок, рекомендации для занимающихся фитнесом. Физиологические особенности воздействия системы фитнеса на занимающихся.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 9.</i> Средства оздоровительного фитнеса и</p>

	<p>условия занятий. Виды тренинга.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительных занятий в России и за рубежом (доклад 5 мин.). Изучить в источниках литературы разновидности танцевальной аэробики в зависимости от используемого стиля танца. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
7	<p><i>Тема Тестирование при занятиях фитнесом</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Значение самоконтроля при занятиях фитнесом. Критерии и методы фитнес-тестирования.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 11.</i> Диагностика функционального состояния основных систем организма. Компьютерная диагностика. Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели, характеризующие физическое здоровье. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить сообщение о способах улучшения состояния 12 систем организма. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
8	<p><i>Тема Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Питание при занятиях фитнесом. Продукты в фитнес-меню и питательные вещества. Правила фитнес-меню. Режим питания. Спортивное питание: польза и вред. Рекомендации для оптимальной организации питания. Использование спортивных добавок в фитнесе.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить программу питания при различных фитнес-программах (силовой тренинг, кардиотренировка, йога и пилатес и др.). Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>

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

№ темы	Содержание
	<i>1 семестр</i>
1	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Определение и сущность понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность». Современные подходы к управлению физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательных учреждениях. Факторы развития личностной профессиональной ответственности за результаты физкультурно-оздоровительной деятельности. Компетентность субъектов образовательного процесса в физкультурно-оздоровительной деятельности. Технологизация управления физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательном процессе.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях и общеобразовательных школах. Осуществление спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе среди студентов средних и высших учреждений профессионального образования. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Теоретико-методологические основы современных видов физкультурно-оздоровительных технологий. Основные понятия и определения, относящиеся к дисциплине «физкультурно-оздоровительная деятельность». Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Принципы построения занятий в физкультурно-оздоровительной деятельности. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности как научная дисциплина.</p>
2	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать доклад и презентацию на тему: «Передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительной работы за рубежом». Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
3	<p><i>Тема Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки</i></p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Задачи оздоровительной физической тренировки. Принципы построения оздоровительной физической тренировки. Основные средства оздоровительной физической тренировки. Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке. Основные методы используются в оздоровительной физической тренировке. Содержание оздоровительной тренировки. Особенности воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Методика проведения оздоровительной тренировки, дозирование нагрузки на занятия по ЧСС, структура. В чем особенность построения тренировочного процесса в оздоровительной тренировке для создания поддерживающего и тренировочного эффектов? Охарактеризовать способы дозирования нагрузки в оздоровительной физической тренировке. Пульсометрия (построение графика при помощи пульсометра). Расчет расхода калорий во время тренировки по пульсу. Составление конспекта оздоровительной тренировки с использованием различного оборудования для детей разного школьного возраста. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
4	<p><i>Тема Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека</i></p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека». Механизмы оздоровительного действия физических упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Суть оздоровительного эффекта физических упражнений. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Польза и вред занятий физическими упражнениями. Разработать доклад и презентацию на тему: «Влияние физических упражнений на разные системы организма». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
<i>2 семестр</i>	
5	<p><i>Тема Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i></p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Составить комплексы ОРУ (6 упр.) и провести поточным способом. Изучить основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физкультурными упражнениями.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
6	<p><i>Тема Теоретико-методические основы фитнеса</i></p>
	<p><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.</p>
	<p><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 (доклад 5 мин.). Изучить в источниках литературы разновидности танцевальной аэробики в зависимости от используемого стиля танца. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
7	<p><i>Тема Тестирование при занятиях фитнесом</i></p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 4.</i> Значение самоконтроля при занятиях фитнесом. Критерии и методы фитнес-тестирования. Диагностика функционального состояния основных систем организма. Компьютерная диагностика. Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели, характеризующие физическое здоровье. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить сообщение о способах улучшения состояния 12 систем организма. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
8	<p><i>Тема Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности</i></p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности». Питание при занятиях фитнесом. Продукты в фитнес-меню и питательные вещества. Правила фитнес-меню. Режим питания. Спортивное питание: польза и вред. Рекомендации для оптимальной организации питания. Использование спортивных добавок в</p>

фитнесе. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить программу питания при различных фитнес-программах (силовой тренинг, кардиотренировка, йога и пилатес и др.). Подготовка к работе по контрольным вопросам.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/146104.html>
2. Платонова Т.В. и др. Физкультурно-оздоровительные технологии: технологии формирования здорового образа жизни: учеб. пособие. – Санкт - Петербург, 2014. – гриф УМО. – 153 с. URL: [http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...\(07997\).pdf&reserved=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...\(07997\)](http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...(07997).pdf&reserved=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...(07997))
3. Савин С.В., Степанова О.Н. Концепция и технология оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста : монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова. – М : УЦ Перспектива, 2020. – 264 с. – 1 экз.
4. Современное состояние фитнес-индустрии: формирование конструктивно-коммуникативной компетентности педагога: учебное пособие / Медведева Е.Н., Сахарнова Т.К., Люйк Л.В., Стрелецкая Ю.В., Ткачева О.И. – Санкт-Петербург, 2014. – 126 с. – URL: [http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Современное%20состояние%20фитнес-индустрии%20\(2014\).pdf&reserved=Современное%20состояние%20фитнес-индустрии%20\(2014\)](http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Современное%20состояние%20фитнес-индустрии%20(2014).pdf&reserved=Современное%20состояние%20фитнес-индустрии%20(2014))

#### 6.1.2 Дополнительная литература

5. Асташина М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие / Асташина М.П. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 188 с. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/65008.html>.
6. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Грудницкая Н.Н.. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – 209 с. – Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/62968.html>.

## 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

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>

## 7 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>
<p>аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран.</li> </ol>
<p>зал ритмики и фитнеса № 138 для проведения занятий семинарского типа</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: магнитофон;</li> <li>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.</li> </ol>
<p>аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Демонстрационное оборудование: компьютеры, принтер.</li> </ol>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</li> </ol>