

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Андрей Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 04.06.2026 09:59:08  
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 учебной  
и воспитательной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика силового тренинга (Б1.В. 07)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5,6 семестр заочная: 6,7 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 5 часов: 180</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>экзамен</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 обучение навыкам применения средств силовой направленности в рекреационной деятельности, в восстановлении работоспособности и активного долголетия населения.

## 1.2 Задачи дисциплины

- обучить постановке целей и путей ее достижения в силовой тренировке, сформировать профессиональную культуру фитнес-инструктора;
- совершенствовать коммуникативные и организаторские навыки в процессе проведения занятий в тренажерном зале;
- сформировать знания по фитнес терминологии, создать представления привлечения населения к занятиям силовой направленности;
- обучить методике проведения занятий силовой направленности в обеспечении активного долголетия и восстановления работоспособности.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика силового тренинга» 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 «Теория и методика силового тренинга» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.	<b>ПК-3.1 Знает</b> методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-3.2 Умеет</b> вовлекать население в занятия фитнесом. <b>ПК-3.3 Владеет</b> навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.
ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	<b>ПК-4.1 Знает</b> содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-4.2 Умеет</b> формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-4.3 Владеет</b> (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.	<b>ПК-6.1 Знает</b> методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека. <b>ПК-6.2 Умеет</b> составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации. <b>ПК-6.3 Владеет</b> методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека, навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.

ПК-7 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения.	<p><b>ПК-7.1</b> Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.</p> <p><b>ПК-7.2</b> Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий.</p> <p><b>ПК-7.3</b> Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.</p>
ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.	<p><b>ПК-8.1</b> Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p><b>ПК-8.2</b> Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p><b>ПК-8.3</b> Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p>
<p>05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:  А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения  В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам  05.003 «Тренер» / ОТФ:  А. Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов  05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / ОТФ:  В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе</p>	

### 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 семестр	6 семестр	Всего
1	Контактная работа	34	48	82
1.1	Занятия лекционного типа	12	16	28
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	22/10	32/20	54/30
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	38/0	60/27	98/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	108	180
		в академических часах в зачетных единицах	2	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		6 семестр	7 семестр	Всего
1	Контактная работа	8	10	18
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	4/2	8/8	12/10
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	64/0	98/9	162/9
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+

4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	72	108	180
		<i>в зачетных единицах</i>	2	3	5

#### 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	всего	В т.ч. в форме практической подготовки		
<i>5 семестр</i>						
1	Теоретические основы занятий силовым тренингом	4	4	-	8	16
2	Классификация силовых видов спорта	2	4	-	8	14
3	Базовые упражнения силовой направленности	2	6	4	10	18
4	Технология составления тренировочных программ	4	8	6	12	24
ИТОГО (5 семестр):		12	22	10	38	72
<i>6 семестр</i>						
5	Анатомия силовых упражнений	4	6	4	14	24
6	Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности	2	4	-	10	16
7	Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности	6	10	8	16	32
8	Методика проведения занятий по силовому тренингу	4	12	8	20	36
ИТОГО (6 семестр):		16	32	20	60	108
ИТОГО (по курсу):		28	54	30	98	180

##### 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					
<i>6 семестр</i>						
1	Теоретические основы занятий силовым тренингом	2	-	-	16	18
2	Классификация силовых видов спорта	-	-	-	16	16
3	Базовые упражнения силовой направленности	-	2	-	16	18
4	Технология составления тренировочных программ	2	2	2	16	20
ИТОГО (6 семестр):		4	4	2	64	72
<i>7 семестр</i>						

5	Анатомия силовых упражнений	2	2	2	24	28
6	Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности	-	2	2	24	26
7	Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности	-	2	2	24	26
8	Методика проведения занятий по силовому тренингу	-	2	2	26	28
ИТОГО (7 семестр):		2	8	8	98	108
ИТОГО (по курсу):		6	12	10	162	180

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы темы	Содержание
<i>5 семестр</i>	
<i>Тема Теоретические основы занятий силовым тренингом</i>	
1	<i>Занятия лекционного типа 1,2.</i> Становление силовых видов спорта в мировой практике и России. Цель, задачи силовых видов спорта.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2.</i> Значение силовых видов спорта в физическом воспитании и оздоровлении населения.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Подготовить словарь основных понятий дисциплины «Теория и методика силового тренинга». Подготовка к работе по контрольным вопросам.
<i>Тема Классификация силовых видов спорта</i>	
2	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Силовые способности, их классификация и методика развития. Классификация силовых видов спорта.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3,4.</i> Классификация силовых видов спорта, виды соревнований и технология их проведения.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Подготовить презентацию и доклад на тему «Современное состояние силовых видов спорта в Российской Федерации». Подготовка к работе по контрольным вопросам.
<i>Тема Базовые упражнения силовой направленности</i>	
3	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Базовые упражнения силовой направленности их характеристика и целевое назначение Показания и противопоказания к занятиям на тренажерных устройствах, оздоровительная эффективность силовых упражнений.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Техника выполнения базовых упражнений силовой направленности. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.).
	<i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 6,7.</i> Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства силовой направленности для коррекции телосложения и повышения работоспособности.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Совершенствование знаний базовых упражнений, просмотр видео материала. Составить в тетради комплекс упражнений для обучающихся старшего звена. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
<i>Тема Технология составления тренировочных программ</i>	
4	<i>Занятия лекционного типа 5,6.</i> Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора тренажерного зала.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> 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>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 9,10,11.</i> 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 лекционного и семинарских занятий. Подготовить презентацию «Особенности силовой тренировки в тренажерном зале с обучающимися

	<p>подросткового возраста». Подготовка к работе по контрольным вопросам.          Домашнее задание: Составить тренировочные программы для школьников различного пола, возраста (на выбор студента), физической подготовленности и целевых установок занимающихся.</p>
	<i>6 семестр</i>
	<i>Тема Анатомия силовых упражнений</i>
5	<p><i>Занятия лекционного типа 7,8.</i> Оздоровительное влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений атлетической гимнастики.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 13,14.</i> Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений атлетической гимнастики.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Просмотр видео материала, анализ выполнения упражнений. Составить конспект в тетради. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности</i>
6	<p><i>Занятия лекционного типа 9.</i> 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 само страховки.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15,16.</i> Техника безопасности в тренажерном зале. Проведение комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп, с учетом различных заболеваний.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности</i>
7	<p><i>Занятия лекционного типа 10,11,12.</i> Обучение комплексам из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств силовой направленности.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Обучение комплексам из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств силовой направленности.</p>
	<p>Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 18,19,20,21.</i> Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений. Совершенствование коммуникативных и организаторских способностей студентов в подготовке к проведению части занятия.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала семинарских занятий. Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений. Совершенствование коммуникативных и организаторских способностей студентов в подготовке к проведению части занятия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p>Домашнее задание: составить конспект занятия.</p>
	<i>Тема Методика проведения занятий по силовому тренингу</i>
8	<p><i>Занятия лекционного типа 13,14.</i> Методика проведения занятий атлетической гимнастикой.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 22-24</i> 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</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 25-27.</i> Техника выполнения силовых комплексов, методы выполнения упражнений, влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала семинарских занятий. Оформление карточек с программами, совершенствование организаторских и коммуникативных умений в проведении комплекса по атлетической гимнастике. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>

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

Разделы темы	Содержание
<i>6 семестр</i>	
<i>Тема Теоретические основы занятий силовым тренингом</i>	
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</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 семинарского занятия. Подготовить словарь основных понятий дисциплины «Теория и методика силового тренинга». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
<i>Тема Классификация силовых видов спорта</i>	
2	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить тему: «Классификация силовых видов спорта». Силовые способности, их классификация и методика развития. Классификация силовых видов спорта. Классификация силовых видов спорта, виды соревнований и технология их проведения.</p>
<i>Тема Базовые упражнения силовой направленности</i>	
3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Базовые упражнения силовой направленности их характеристика и целевое назначение. Показание 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.).</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала семинарского занятия. Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства силовой направленности для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Совершенствование знаний базовых упражнений, просмотр видео материала. Составить в тетради комплекс упражнений для обучающихся старшего звена. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
<i>Тема Технология составления тренировочных программ</i>	
4	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора тренажерного зала.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 2.</i> Технологии составления тренировочных программ для разных возрастных групп мужчин и женщин; дозирование нагрузки, специальные упражнения, базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного занятия. Подготовить презентацию «Особенности силовой тренировки в тренажерном зале с обучающимися подросткового возраста». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p>Домашнее задание: Составить тренировочные программы для школьников различного пола, возраста (на выбор студента), физической подготовленности и целевых установок занимающихся.</p>
<i>7 семестр</i>	
<i>Тема Анатомия силовых упражнений</i>	
5	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Оздоровительное влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 3.</i> Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений атлетической гимнастики.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Просмотр видео материала, анализ выполнения упражнений. Составить конспект в тетради. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
<i>Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности</i>	
6	<p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 4.</i> 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала семинарского занятий. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила страховки и самостраховки. Техника безопасности в</p>

	тренажерном зале. Проведение комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп, с учетом различных заболеваний. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности</i>
7	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 5.</i> Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами. 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 семинарского занятий. Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений. Совершенствование коммуникативных и организаторских способностей студентов в подготовке к проведению части занятия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Методика проведения занятий по силовому тренингу</i>
8	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 6.</i> 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 занятий. Оформление карточек с программами, совершенствование организаторских и коммуникативных умений в проведении комплекса по атлетической гимнастике. Подготовка к работе по контрольным вопросам.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Виноградов Г.П., Виноградов И.Г. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник.- М.: Спорт, 2017. – 10 экз.
2. 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94691.html>
3. 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>
4. Силовой фитнес. Элективный курс по физической культуре : учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, Е. А. Спиридонов, А. Л. Волобуев ; под редакцией Н. В. Анненковой, А. В. Козлова. — Москва : Дело, 2024. — 172 с. — ISBN 978-5-85006-598-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145076.html>
5. Кукоба Т.Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Кукоба Т.Б.. — 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>
6. Силовой фитнес. Элективный курс по физической культуре : учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, Е. А. Спиридонов, А. Л. Волобуев ; под редакцией Н. В. Анненковой, А. В. Козлова. — Москва : Дело, 2024. — 172 с. — ISBN 978-5-85006-598-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145076.html>

#### 6.1.2 Дополнительная литература

1. Русайкина, А. В. Основы силовой подготовки в тренажерном зале : учебно-методическое пособие / А. В. Русайкина. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 120 с. — ISBN 978-5-7014-0985-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126978.html>

2. Маскаева, Т. Ю. Функциональный тренинг в системе занятий по физической культуре в вузе : учебно-методическое пособие к практическим занятиям / Т. Ю. Маскаева. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 46 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122065.html>
3. Бондарчук, А. П. Основы силовой подготовки в спорте / А. П. Бондарчук. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 224 с. — ISBN 978-5-907225-08-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88520.html>
4. Булгакова, О. В. Фитнес-тренинг формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса ГТО : монография / О. В. Булгакова, В. С. Близнаевская, В. В. Пономарев. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018. — 140 с. — ISBN 978-5-7638-4056-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100145.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

№ п.п.	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
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>
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
4.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.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>
аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций,	<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>текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	
<p>аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий</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, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</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>