

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Александр Ильич
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 04.06.2026 09:50:08
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 УВР
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности
(Б1.В.ДВ.05.01)**

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 7 семестр заочная: 7 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:
Мокрушина И.А. к.п.н.,
доцент, Кустов О.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 № 9 от 16.04.2026

Чайковский, 2026

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся профессиональных умений и опыта, необходимых для самостоятельной работы в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с разным возрастным контингентом

1.2 Задачи дисциплины

–содействовать формированию основ профессионально-педагогической деятельности содействовать применению и углублению педагогических знаний, умений приобретенных в процессе обучения в вузе и на педагогической практике, приобретение новых знаний;

–развивать качества социально активной личности обучающегося, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности.

–обучающегося в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с разным возрастным контингентом;

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является 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 «Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности УК-6.3 Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни
ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.	ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека. ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации. ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека, навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.
05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ: А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» /ОТФ: А. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/32	32/32
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/0
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	108 3	108 3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 сем.	Всего
1	Контактная работа	10	10
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	6/6	6/6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	98/4	98/4
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	108 3	108 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	Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности	4	12	12	12	28
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми дошкольного возраста	2	4	4	12	18
3	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий на основе детского фитнеса с детьми младшего и среднего школьного возраста	4	6	6	12	22
4	Методика кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью	2	4	4	12	18
5	Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого и пожилого возраста	2	4	4	10	16
6	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	2	2	2	2	6
Итого:		16	32	32	60	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.	в т.ч. в форме практической подготовки		
1	Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности	1	1,5	1,5	24	26,5
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми дошкольного возраста	0,5	0,5	0,5	10	11
3	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий на основе детского фитнеса с детьми младшего и среднего школьного возраста	0,5	1	1	20	21,5
4	Методика кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью	0,5	1	1	20	21,5
5	Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого и пожилого возраста	1	1	1	20	22
6	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	0,5	1	1	4	5,5
Итого:		4	6	6	98	108

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Темы	Содержание
	Тема Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности Занятие лекционного типа 1. Современные требования к инструктору-методисту по фитнесу. Требования работодателей при приеме на работу: требования к знаниям, умениям, владениям, личностным качествам. Требования к инструктору индивидуальных и групповых программ. Направления деятельности по совершенствованию профессиональных качеств инструктора-методиста по фитнесу. Тематические аспекты тестирования в рамках квалификационного экзамена по фитнесу.

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)1.</i> Постановка целей в профессиональной деятельности. Этапы целеполагания. «Работа» с препятствиями. Поиск ресурсов. Профессиональная рефлексия. Тренинг профессионально-значимых качеств. Анализ биографий успешных личностей. Методы предупреждения конфликтов. Регулирование и разрешение конфликтов. Мастерство профессионального взаимодействия. Ораторское мастерство. Конфликт и методы его преодоления. Специфика деятельности фитнес-тренера в персональном формате. Соотношение целесообразности предоставления фитнес-услуг и потребностей клиента.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)2.</i> Специфика деятельности фитнес-тренера в групповом формате. Групповая динамика. Регулирование внутригрупповых процессов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)3.</i> Феномен двигательной импровизации в программах разной направленности. Демонстрация практических навыков.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка)4.</i> Педагогическое мастерство фитнес-тренера. Педагогические способности. Кьюинг. Демонстрация практических навыков. Методика преподавания (Управление группой (вербальный и невербальный кьюинг). Методы разучивания элементов. Методы ведения уроков (фристайл и линейный метод). Техника безопасности на занятиях. Способы усложнения применяемых упражнений. Используемое дополнительное оборудование.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 5.</i> Средства и методы мотивации клиентов. Учет типологии клиента. Пути разрешения проблемных ситуаций. Демонстрация практических навыков.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Профильная физическая подготовка студентов в дисциплине «Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности». Проблемы и пути формирования профильной физической подготовки студентов. Роль процесса физического воспитания в учебной деятельности студентов. Характеристика профессиональной деятельности в сфере реализации физкультурно-оздоровительных технологий. Тенденции профессионального образования и концепции системы физического воспитания. Формирование двигательной готовности студентов к профессиональной деятельности. Критерии оценки профильной физической подготовленности студентов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)6.</i> Профильная физическая подготовка студентов средствами физкультурно-оздоровительных технологий. Совершенствование физических качеств и функционального состояния студентов средствами фитнеса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к демонстрации практических навыков применения средств фитнеса для совершенствования физических качеств и функционального состояния студентов.</p>
2	<p style="text-align: center;"><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми дошкольного возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста. Учет возрастных особенностей при планировании содержания деятельности по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни. Групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья, двигательной активности нагрузки. Планирование содержания, дозировки, общие методические указания.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 7,8.</i> Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности на основе средств фитнеса с детьми старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения. Цель, общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей детей. Техника и особенности упражнений при работе с детьми. Особенности организации детей на занятии. Упражнения для развития мелкой моторики. Мастер-класс: примеры методик занятий с детьми в возрасте от 4 до 7 лет. Практическое проведение физкультурного занятия с детьми дошкольного возраста на основе средств фитнеса.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры кондиционной фитнес тренировки с детьми дошкольного возраста на основании интернет источников. Разработать конспект физкультурного занятия на основе средств фитнеса с детьми дошкольного возраста, подготовиться к проведению мастер-класса на практическом занятии.</p>
3	<p><i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительных занятий на основе детского фитнеса с детьми младшего и среднего школьного возраста</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 4,5.</i> Содержание занятий фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста. Дифференцированный подход к занимающимся в зависимости от свойств нервной системы и типов темперамента, телосложения и степени развития физических качеств. Традиционные и нетрадиционные базовые основы детского фитнеса. Специфические особенности занятий детским фитнесом. Общие и специфические принципы детского фитнеса. Задачи, решаемые на занятиях детским фитнесом. Характеристика детских программ: игровое направление, циклическое, гимнастическо-атлетическое, танцевальное, с элементами восточно-оздоровительных систем и боевых искусств, коррекционное, лечебно-профилактическое направление.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 9,10,11.</i> Проведение фитнес тренировки с детьми младшего и среднего школьного возраста во внеурочное время. Цель, общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей детей. Варианты построения занятий. Классические варианты урока, парные упражнения, круговая тренировка. Методика «Пять ритмов» Г. Рот. Учет возрастных особенностей при планировании содержания деятельности по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни у детей младшего и среднего школьного возраста.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры содержания занятий фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста на основании литературных и интернет источников. Разработать конспект занятия фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста. Подготовиться к проведению на практическом занятии.</p>
4	<p><i>Тема Методика кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Кондиционная фитнес тренировка со старшеклассниками и молодежью. Методические особенности построения кондиционной фитнес тренировки с учетом возрастных особенностей. Планирование содержания, дозировка нагрузки, общие методические указания. Показания и противопоказания.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 12,13.</i> Проведение кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью в зависимости от цели. Общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей. Варианты построения содержания программ и отдельных занятий.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью на основе интернет источников. Разработать конспект кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью. Подготовиться к проведению на практическом занятии.</p>
5	<p><i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого и пожилого возраста</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Учет возрастных психофизиологических особенностей при планировании содержания программы физкультурно-оздоровительных занятий. Планирование содержания, дозировка нагрузки, общие методические указания. Использование гигиенических и естественно-средовых факторов в рекреационной деятельности. Противопоказания. Планирование содержания деятельности по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни у лиц зрелого и пожилого возраста.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 14,15.</i> Проведение фитнес тренировки с лицами зрелого и пожилого возраста. Цель, общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом возрастных особенностей. Варианты построения занятий в зависимости от цели.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры содержания физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста на основе литературных и интернет источников. Разработать конспект занятия с лицами зрелого и пожилого возраста. Подготовиться к проведению на практическом занятии.</p>
6	<p><i>Тема Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Выявление состояния перетренированности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Тестирование для оценки физических качеств у разных возрастных групп. Характеристика показателей, характеризующих психоэмоциональное состояние занимающихся фитнес тренировкой.</p>

	самочувствие, настроение, желание заниматься. Мотивы и потребности в занятиях: стремление к самосовершенствованию, стремление к самовыражению и самоутверждению, социальные установки, удовлетворение духовных и материальных потребностей. Методики оценки психоэмоционального состояния.
	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 16.</i> Организация и проведение мониторинга развития физических качеств, физического здоровья, двигательной культуры, психоэмоционального состояния у разных возрастных категорий. Содержание тестов, проб, индексов, контрольных упражнений. Методы исследований.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить публикации научных исследований развития физических качеств, физического здоровья, показателей, характеризующих психоэмоциональное состояние занимающихся. Сделать конспект.

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

Темы	Содержание
	<i>Тема Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1</i> Современные требования к инструктору-методисту по фитнесу. Требования работодателей при приеме на работу: требования к знаниям, умениям, владениям, личностным качествам. Требования к инструктору индивидуальных и групповых программ. Направления деятельности по совершенствованию профессиональных качеств инструктора-методиста по фитнесу. Тематические аспекты тестирования в рамках квалификационного экзамена по фитнесу. Профильная физическая подготовка студентов в дисциплине «Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности». Проблемы и пути формирования профильной физической подготовки студентов. Роль процесса физического воспитания в учебной деятельности студентов. Характеристика профессиональной деятельности в сфере реализации физкультурно-оздоровительных технологий. Тенденции профессионального образования и концепции системы физического воспитания. Формирование двигательной готовности студентов к профессиональной деятельности. Критерии оценки профильной физической подготовленности студентов.
	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Постановка целей в профессиональной деятельности. Этапы целеполагания. «Работа» с препятствиями. Поиск ресурсов. Профессиональная рефлексия. Тренинг профессионально-значимых качеств. Анализ биографий успешных личностей. Методы предупреждения конфликтов. Регулирование и разрешение конфликтов. Мастерство профессионального взаимодействия. Ораторское мастерство. Конфликт и методы его преодоления. Специфика деятельности фитнес-тренера в персональном формате. Соотношение целесообразности предоставления фитнес-услуг и потребностей клиента. Специфика деятельности фитнес-тренера в групповом формате. Групповая динамика. Регулирование внутригрупповых процессов. Феномен двигательной импровизации в программах разной направленности. Демонстрация практических навыков. Педагогическое мастерство фитнес-тренера. Педагогические способности. Кьюинг. Демонстрация практических навыков. Методика преподавания (Управление группой (вербальный и невербальный кьюинг). Методы разучивания элементов. Методы ведения уроков (фристайл и линейный метод). Техника безопасности на занятиях. Способы усложнения применяемых упражнений. Используемое дополнительное оборудование. Средства и методы мотивации клиентов. Учет типологии клиента. Пути разрешения проблемных ситуаций. Демонстрация практических навыков.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков. Самостоятельное изучение вопросов: «Профильная физическая подготовка студентов средствами физкультурно-оздоровительных технологий. Совершенствование физических качеств и функционального состояния студентов средствами фитнеса». Подготовка к зачету с оценкой.
	<i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми дошкольного возраста</i>
2	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста. Учет возрастных особенностей при планировании содержания деятельности по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни. Групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья, двигательной активности нагрузки. Планирование содержания, дозировки, общие методические указания.

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры кондиционной фитнес тренировки с детьми дошкольного возраста на основании интернет источников. Разработать конспект физкультурного занятия на основе средств фитнеса с детьми дошкольного возраста, подготовиться к проведению мастер-класса на практическом занятии. Подготовка к зачету с оценкой.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности на основе средств фитнеса с детьми старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения. Цель, общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей детей. Техника и особенности упражнений при работе с детьми. Особенности организации детей на занятии. Упражнения для развития мелкой моторики. Мастер-класс: примеры методик занятий с детьми в возрасте от 4 до 7 лет. Практическое проведение физкультурного занятия с детьми дошкольного возраста на основе средств фитнеса.</p>
3	<p><i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительных занятий на основе детского фитнеса с детьми младшего и среднего школьного возраста</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Содержание занятий фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста. Дифференцированный подход к занимающимся в зависимости от свойств нервной системы и типов темперамента, телосложения и степени развития физических качеств. Традиционные и нетрадиционные базовые основы детского фитнеса. Специфические особенности занятий детским фитнесом. Общие и специфические принципы детского фитнеса. Задачи, решаемые на занятиях детским фитнесом. Характеристика детских программ: игровое направление, циклическое, гимнастическо-атлетическое, танцевальное, с элементами восточно-оздоровительных систем и боевых искусств, коррекционное, лечебно-профилактическое направление.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры содержания занятий фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста на основании литературных и интернет источников. Разработать конспект занятия фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста. Подготовиться к проведению на практическом занятии. Подготовка к зачету с оценкой.</p>
4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Проведение фитнес тренировки с детьми младшего и среднего школьного возраста во внеурочное время. Цель, общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей детей. Варианты построения занятий. Классические варианты урока, парные упражнения, круговая тренировка. Методика «Пять ритмов» Г. Рот. Учет возрастных особенностей при планировании содержания деятельности по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни у детей младшего и среднего школьного возраста.</p>
	<p><i>Тема Методика кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Кондиционная фитнес тренировка со старшеклассниками и молодежью. Методические особенности построения кондиционной фитнес тренировки с учетом возрастных особенностей. Планирование содержания, дозировка нагрузки, общие методические указания. Показания и противопоказания.</p>
5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Проведение кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью в зависимости от цели. Общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей. Варианты построения содержания программ и отдельных занятий.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью на основе интернет источников. Разработать конспект кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью. Подготовиться к проведению на практическом занятии. Подготовка к зачету с оценкой.</p>
	<p><i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого и пожилого возраста</i></p>
6	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Учет возрастных психофизиологических особенностей при планировании содержания программы физкультурно-оздоровительных занятий. Планирование содержания, дозировка нагрузки, общие методические указания. Использование гигиенических и естественно-средовых факторов в рекреационной деятельности. Противопоказания. Планирование содержания деятельности по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни у лиц зрелого и пожилого возраста.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры содержание физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста на основе литературных и интернет источников. Разработать конспект занятия с лицами зрелого и пожилого возраста. Подготовиться к проведению на практическом занятии. Подготовка к зачету с оценкой.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Проведение фитнес тренировки с лицами зрелого и пожилого возраста. Цель, общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом возрастных особенностей. Варианты построения занятий в зависимости от цели.</p>
6	<p><i>Тема Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</i></p>

<p><i>Занятие лекционного типа</i> 2. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Выявление состояния перетренированности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Тестирование для оценки физических качеств у разных возрастных групп. Характеристика показателей, характеризующих психоэмоциональное состояние занимающихся фитнес тренировкой: самочувствие, настроение, желание заниматься. Мотивы и потребности в занятиях: стремление к самосовершенствованию, стремление к самовыражению и самоутверждению, социальные установки, удовлетворение духовных и материальных потребностей. Методики оценки психоэмоционального состояния.</p>
<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить публикации научных исследований развития физических качеств, физического здоровья, показателей, характеризующих психоэмоциональное состояние занимающихся. Сделать конспект. Подготовка к зачету с оценкой.</p>
<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)</i> 3: Организация и проведение мониторинга развития физических качеств, физического здоровья, двигательной культуры, психоэмоционального состояния у разных возрастных категорий. Содержание тестов, проб, индексов, контрольных упражнений. Методы исследований.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Гинжол Е.В. Методическое обеспечение дополнительного образования детей и взрослых в области туризма, физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности : учебное пособие / Гинжол Е.В.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. — 131 с. — ISBN 978-5-91930-261-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/148721.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. 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> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Момент А.В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии (высокоинтенсивные интервальные тренировки) : учебное пособие / Момент А.В.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 99 с. — ISBN 978-5-4497-2346-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/132702.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Оздоровительные технологии : учебник / Н.М. Белокрылов [и др.]. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. — 130 с. — ISBN 978-5-9905655-8-6. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70643.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Профессионализм в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие/ Костюченко В.Ф. и др.- СПб, 2014.- гриф УМО. -1экз.

6.1.2 Дополнительная литература

6. Алексеева Л.М. Комплекс детской общеразвивающей гимнастики.-Ростов н/Д.: Феникс, 2005.-208с. -1экз.
7. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие. Под ред. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П.-М.: СпортАкадемПресс,2006. - 304 с. -1экз.
8. Бурбо Л. Кардиоаэробика. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.-160с. -1экз.
9. Волль Б. Фитнес на работе и дома.-М.: Омега- Л, 2006.-144с. -1экз.
10. Детский фитнес.- Планета Фитнес. М.: ООО «Уиц Век», 2006.- 160 с. -1экз.
11. Ким Н., Дьяконов М.Б.Фитнес. -М.: Советский спорт, 2006.-454с. -1экз.
12. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика 10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий.-Волгоград: Учитель, 2011.-95с. -1экз.
13. Лисицкая Т.С., Голенко А.А. Велоаэробика.-М.: Советский спорт,2010.-144с. -1экз.
14. Миловидов В.К. и др. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и тренированности занимающихся различными видами оздоровительной аэробики.-Челябинск: Урал ГУФК,2009.-140с. -1экз.

15. Смирнова И.В., Ян Л.А. Бодифлекс, калланетика, пилатес - фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия.-СПб.: Вектор, 2009.-215с. -1экз.
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс».-СПб.: Детство-пресс, 2007.-384с. -1экз.
17. Хоули Э.Т., Френкс Б.А. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса.-Киев: Олимпийская литература, 2004.-375с. -1экз.

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.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

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 № 322 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, ноутбук, колонки; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические
аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые
аудитория № 324 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, ноутбук

<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none">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
---	--