

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 04.06.2026 09:59:07
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 фитнеса (Б1.В.03)

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: 3,4 семестр заочная: 4,5 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
Промежуточная аттестация	<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 формирование у обучающихся компетенций в области фитнеса с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения.

1.2 Задачи дисциплины

- познакомить обучающихся с теоретическими основами фитнеса;
- изучить различные направления фитнес-технологий;
- обеспечить освоение студентами методических умений проведения занятий с использованием средств фитнеса.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория фитнеса» 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 фитнеса» 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.	ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом. ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом. ПК-3.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.
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-5 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования.	ПК-5.1 Знает методы фитнес-тестирования для определения физического состояния населения. ПК-5.2 Умеет определять физическое состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования. ПК-5.3 Имеет опыт определения физического состояния населения на основе методов фитнес-тестирования.
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.

ПК-7 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения.	<p>ПК-7.1 Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.</p> <p>ПК-7.2 Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий.</p> <p>ПК-7.3 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>ПК-8.1 Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p>ПК-8.2 Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p>ПК-8.3 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</p> <p>05.003 «Тренер» / ОТФ: А. Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов</p> <p>05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / ОТФ: А. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес) 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			
		3 семестр	4 семестр	Всего	
1	Контактная работа	32	64	96	
1.1	Занятия лекционного типа	12	24	36	
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	20/8	40/18	60/26	
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	40/0	80/27	120/27	
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+	
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	72	144	216
		<i>в зачетных единицах</i>	2	4	6

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		4 семестр	5 семестр	Всего
1	Контактная работа	6	14	20
1.1	Занятия лекционного типа	2	4	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	4/0	10/0	14/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	102/0	94/9	196/9
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+

4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	108	108	216
		<i>в зачетных единицах</i>	3	3	6

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		
<i>3 семестр</i>						
1.1	Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления	2	4	2	6	12
1.2	Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления	2	4	2	8	14
1.3	Оздоровительные методики дыхательных упражнений	2	4	2	6	12
1.4	Роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного процесса	2	2	2	6	10
1.5	Тестирование при занятиях фитнесом	2	4	-	8	14
1.6	Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности	2	2	-	6	10
ИТОГО (3 семестр):		12	20	8	40	72
<i>4 семестр</i>						
2.1	Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления	2	4	-	8	14
2.2	Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности	2	4	-	8	14
2.3	Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	2	4	-	10	16
2.4	Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки	4	4	4	10	18
2.5	Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека	2	2	-	10	14
2.6	Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	4	4	2	10	18
2.7	Теоретико-методические основы фитнеса	4	4	2	10	18
2.8	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления	4	14	10	14	32
ИТОГО (4 семестр):		24	40	18	80	144
ИТОГО (по курсу):		36	60	26	120	216

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		

			типа				
			всего	в т.ч. в форме практической			
<i>4 семестр</i>							
1.1	Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления	2	-	-	16	18	
1.2	Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления	-	2	-	18	20	
1.3	Оздоровительные методики дыхательных упражнений	-	-	-	16	16	
1.4	Роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного процесса	-	-	-	16	16	
1.5	Тестирование при занятиях фитнесом	-	2	-	18	20	
1.6	Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности	-	-	-	18	18	
ИТОГО (3 семестр):		2	4	-	102	108	
<i>5 семестр</i>							
2.1	Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления	2	2	-	12	16	
2.2	Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности	-	2	-	12	14	
2.3	Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	-	-	-	10	10	
2.4	Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки	-	-	-	10	10	
2.5	Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека	-	-	-	10	10	
2.6	Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	-	2	-	12	14	
2.7	Теоретико-методические основы фитнеса	2	2	-	14	18	
2.8	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления	-	2	-	14	16	
ИТОГО (4 семестр):		4	10	-	94	108	
ИТОГО (по курсу):		6	14	-	196	216	

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы темы	Содержание
<i>3 семестр</i>	
<i>Тема Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления</i>	
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Отличительные особенности восточных оздоровительных систем.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога – оздоровительная система Индии.
	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 2.</i> Методики занятий дыхательной гимнастикой йогов.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Анализ научных публикаций по восточным системам оздоровления в России и за рубежом. Методики занятий дыхательной гимнастикой йогов с детьми. Примеры лечения психосоматических заболеваний средствами дыхательной гимнастики цигун. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
1.2	<i>Тема Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Система естественного оздоровления П. Брэгга. Система здоровья Кацуцдо Ниши. Программа аэробного оздоровления организма К. Купера.

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Изучить 9 докторов П. Брэгга в сохранении здоровья. Расписать историю возникновения программы аэробного оздоровления К.Купера. Разработать содержание занятия аэробного оздоровления по методике К.Купера. Программа «1000 движений» академика Н.М. Амосова.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 4.</i> Методика закали-тренировки П.К. Иванова «Детка». Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Сделать сообщение о биографии Н.М. Амосова и его взглядах на систему укрепления здоровья. Сделать сообщение о биографии Галины Шаталовой и ее роли в развитии подходов к здоровому стилю жизни. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Оздоровительные методики дыхательных упражнений</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Дыхательная гимнастика в системе хатха-йоги. Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 6.</i> Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Какие дыхательные упражнения используются в системе трехфазного дыхания О.Г. Лобановой и в чем их особенность? Как называется дыхательная гимнастика К. Бутейко, в чем особенности его методики. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
1.3	<p style="text-align: center;"><i>Тема Роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного процесса</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Особенности педагогического контроля в физическом воспитании.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Общая характеристика видов педагогического контроля в физическом воспитании тренировочного процесса. Сущность методики проведения двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплекс тестов на определение развития физических качеств. Раскрыть сущность методики проведения двигательных тестов школьной программы для определения уровня физической подготовленности. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
1.4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Тестирование при занятиях фитнесом</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Значение самоконтроля при занятиях фитнесом. Критерии и методы фитнес-тестирования.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели, характеризующие физическое здоровье. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 9.</i> Диагностика функционального состояния основных систем организма. Компьютерная диагностика.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и 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>
1.5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Питание при занятиях фитнесом. Продукты в фитнес-меню и питательные вещества. Правила фитнес-меню. Режим питания. Спортивное питание: польза и вред.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Рекомендации для оптимальной организации питания. Использование спортивных добавок в фитнесе.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>4 семестр</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Тема Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Человек как целостная система. Принципы функционирования системы «Человек».</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11,12.</i> Основные естественные и функциональные факторы оздоровления. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека. Особенности биосистем организма человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать беседу для занимающихся: «Что необходимо для достижения оздоровительного эффекта физических упражнений, и какие явления</p>
2.1	

	<p>происходят в организме в результате регулярных занятий физическими упражнениями». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности</i></p>
2.2	<p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Определение и сущность понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность». Современные подходы к управлению физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательных учреждениях.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13,14.</i> 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 и семинарских занятий. 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>
2.3	<p><i>Занятие лекционного типа 9.</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.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15,16.</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 семинарских занятий. 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>
	<p><i>Тема Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки</i></p>
2.4	<p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Методология оздоровительной тренировки. Задачи оздоровительной физической тренировки. Принципы построения оздоровительной физической тренировки.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Особенности воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Методика проведения оздоровительной тренировки, дозирование нагрузки на занятии по ЧСС, структура. Расчет расхода калорий во время тренировки по пульсу.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 18.</i> Основные средства оздоровительной физической тренировки. Основные методы используются в оздоровительной физической тренировке. Содержание оздоровительной тренировки. Методика проведения оздоровительной тренировки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционных и семинарских занятий. 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). 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>
2.5	<p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19.</i> Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Суть оздоровительного эффекта физических упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. 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>Тема Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i>
2.6	<i>Занятия лекционного типа 13,14.</i> Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 20.</i> Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания.
	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 21.</i> Технология физкультурно-оздоровительной деятельности.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплексы ОРУ (6 упр.) и провести поточным способом. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физкультурными упражнениями. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Теоретико-методические основы фитнеса</i>
2.7	<i>Занятия лекционного типа 15,16.</i> Общие понятия фитнеса: определение фитнеса, виды фитнеса, специфика и особенности фитнеса. Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировок.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 22.</i> Время для проведения фитнес тренировок, рекомендации для занимающихся фитнесом. Физиологические особенности воздействия системы фитнеса на занимающихся. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Виды тренинга.
	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 23.</i> Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Виды тренинга.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. 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.
	<i>Тема Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления</i>
2.8	<i>Занятие лекционного типа 17,18.</i> Система «Шейпинг». Система физических упражнений в фитнесе. Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 24.</i> Особенность организации рационального питания в шейпинг-системе. Виды тренинга, используемые в фитнесе, их целевую направленность и специфику средств.
	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 25.</i> Система «Шейпинг», его целевая направленность и специфика средств.
	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 26.</i> Система физических упражнений в фитнесе. Целевая направленность и специфика средств.
	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 27.</i> Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Целевая направленность и специфика средств.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Видеопрограмма в шейпинге. Как она используется и какую роль играет. В источниках литературы найти описание шейп – фигуры, параметры оценки. Шейпинг для мужчин, детей и пожилых. Разработать комплекс шейп-тренировки. Изучить в литературных источниках модели инструкторов по различным видам аэробики в работе с различными категориями населения. Подготовить презентацию. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 28.</i> Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Силовая гимнастика (бодибилдинг). Особенности проведения занятий по стретчингу для различного контингента занимающихся. Методические указания, дозирование нагрузки. Особенности проведения занятий по стретчингу для различного контингента занимающихся.
	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 29.</i> Особенности проведения занятий по стретчингу для различного контингента занимающихся. Методические указания, дозирование нагрузки. Особенности проведения занятий по стретчингу для различного контингента занимающихся.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках направления научных исследований технологий занятий по оздоровительной растягивающей гимнастике в России и за рубежом. Подготовить презентацию. Составить комплекс на развитие силовых способностей (10 упр.). Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 30.</i> Определение пилатеса и его виды. Принципы занятия пилатесом. Основные правила калланетики. Физиологический и биохимический аспекты тренировки со статическими и динамическими упражнениями. Развитие растяжки и гибкости средствами калланетики. Формы организации занятий и средства изотона. Основные и дополнительные компоненты изотона. Особенности воздействия изотонических и

	изометрических упражнений. Характеристика методик изотонических упражнений.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать и провести комплекс основной части занятия по системе Пилатес (5 упражнений). Самостоятельно изучить вопрос физической реабилитации заболеваний позвоночника и суставов с применением средств и методов калланетики. Выполнить конспект программ «Изотон» (Методика, цели). Подготовка к работе по контрольным вопросам.

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

<i>Разделы темы</i>	<i>Содержание</i>
	<i>4 семестр</i>
	<i>Тема Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Отличительные особенности восточных оздоровительных систем. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога – оздоровительная система Индии. Методики занятий дыхательной гимнастикой йогов. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Анализ научных публикаций по восточным системам оздоровления в России и за рубежом. Методики занятий дыхательной гимнастикой йогов с детьми. Примеры лечения психосоматических заболеваний средствами дыхательной гимнастики цигун. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления</i>
1.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Система естественного оздоровления П. Брэгга. Система здоровья Кацуцзо Ниши. Программа аэробного оздоровления организма К. Купера. Изучить 9 докторов П. Брэгга в сохранении здоровья. Расписать историю возникновения программы аэробного оздоровления К.Купера. Разработать содержание занятия аэробного оздоровления по методике К.Купера. Программа «1000 движений» академика Н.М. Амосова. Методика закали-тренировки П.К. Иванова «Детка». Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Сделать сообщение о биографии Н.М. Амосова и его взглядах на систему укрепления здоровья. Сделать сообщение о биографии Галины Шаталовой и ее роли в развитии подходов к здоровому стилю жизни. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
1.3	<i>Тема Оздоровительные методики дыхательных упражнений</i> <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельно изучить тему: «Оздоровительные методики дыхательных упражнений». Дыхательная гимнастика в системе хатха-йоги. Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Какие дыхательные упражнения используются в системе трехфазного дыхания О.Г. Лобановой и в чем их особенность? Как называется дыхательная гимнастика К. Бутейко, в чем особенности его методики. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
1.4	<i>Тема Роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного процесса</i> <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельно изучить тему: «Роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного процесса». Особенности педагогического контроля в физическом воспитании. Общая характеристика видов педагогического контроля в физическом воспитании тренировочного процесса. Сущность методики проведения двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплекс тестов на определение развития физических качеств. Раскрыть сущность методики проведения двигательных тестов школьной программы для определения уровня физической подготовленности. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
1.5	<i>Тема Тестирование при занятиях фитнесом</i>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Значение самоконтроля при занятиях фитнесом. Критерии и методы фитнес-тестирования. Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели, характеризующие физическое здоровье. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля. Диагностика функционального состояния основных систем организма. Компьютерная диагностика.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала 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>
1.6	<p><i>Тема Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельно 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 фитнесе.</p>
	<p><i>5 семестр</i></p>
	<p><i>Тема Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления</i></p>
2.1	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Человек как целостная система. Принципы функционирования системы «Человек».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Основные естественные и функциональные факторы оздоровления. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека. Особенности биосистем организма человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать беседу для занимающихся: «Что необходимо для достижения оздоровительного эффекта физических упражнений, и какие явления происходят в организме в результате регулярных занятий физическими упражнениями». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
2.2	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</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 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.</p>
2.3	<p><i>Тема Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельно изучить тему: «Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности». 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. 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>
2.4	<p><i>Тема Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки</i></p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельно изучить тему: «Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки». Методология оздоровительной тренировки. Задачи оздоровительной физической тренировки. Принципы построения оздоровительной физической тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке. Особенности воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Методика проведения оздоровительной тренировки, дозирование нагрузки на занятии по ЧСС, структура. Расчет расхода калорий во время тренировки по пульсу. Основные средства оздоровительной физической тренировки. Основные методы используются в оздоровительной физической тренировке. Содержание оздоровительной тренировки. Методика проведения оздоровительной тренировки. 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). 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>
2.5	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельно 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>
	<p><i>Тема Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i></p>
2.6	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5.</i> Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Технология физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплексы ОРУ (6 упр.) и провести поточным способом. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физкультурными упражнениями. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Теоретико-методические основы фитнеса</i></p>
2.7	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</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) 6.</i> Время для проведения фитнес тренировок, рекомендации для занимающихся фитнесом. Физиологические особенности воздействия системы фитнеса на занимающихся. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Виды тренинга. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Виды тренинга.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. 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>
2.8	<p><i>Тема Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления</i></p>

<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7. Система «Шейпинг». Система физических упражнений в фитнесе. Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Особенности организации рационального питания в шейпинг-системе. Виды тренинга, используемые в фитнесе, их целевую направленность и специфику средств. Система «Шейпинг», его целевая направленность и специфика средств. Система физических упражнений в фитнесе. Целевая направленность и специфика средств.</i></p> <p>Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Целевая направленность и специфика средств. Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Особенности проведения занятий по стретчингу для различного контингента занимающихся. Методические указания, дозирование нагрузки. Особенности проведения занятий по стретчингу для различного контингента занимающихся. Особенности проведения занятий по стретчингу для различного контингента занимающихся. Методические указания, дозирование нагрузки. Особенности проведения занятий по стретчингу для различного контингента занимающихся.</p> <p>Силовая гимнастика (бодибилдинг).</p> <p>Определение пилатеса и его виды. Принципы занятия пилатесом. Основные правила калланетики. Физиологический и биохимический аспекты тренировки со статическими и динамическими упражнениями. Развитие растяжки и гибкости средствами калланетики. Формы организации занятий и средства изотона. Основные и дополнительные компоненты изотона. Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений. Характеристика методик изотонических упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Видеопрограмма в шейпинге. Как она используется и какую роль играет. В источниках литературы найти описание шейп – фигуры, параметры оценки. Шейпинг для мужчин, детей и пожилых. Разработать комплекс шейп-тренировки. Изучить в литературных источниках модели инструкторов по различным видам аэробики в работе с различными категориями населения. Подготовить презентацию. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках направления научных исследований технологий занятий по оздоровительной растягивающей гимнастике в России и за рубежом. Подготовить презентацию. Составить комплекс на развитие силовых способностей (10 упр.). Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать и провести комплекс основной части занятия по системе Пилатес (5 упражнений). Самостоятельно изучить вопрос физической реабилитации заболеваний позвоночника и суставов с применением средств и методов калланетики. Выполнить конспект программ «Изотон» (Методика, цели). Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95609.html>
2. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-7996-1516-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/68311.html>
3. 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>
4. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учебное пособие (курс лекций) / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, Т. В. Мазакова. — 3-е изд. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 140 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99438.html>
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. Техника и методика выполнения основных силовых упражнений в фитнесе : учебно-методическое пособие / Ю.В. Пармузина [и др.]. — Москва : Национальный исследовательский ядерный университет

«МИФИ», 2025. — 76 с. — ISBN 978-5-7262-3136-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/156803.html>

6.1.2 Дополнительная литература

1. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие для СПО / О. В. Сапожникова. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 141 с. — ISBN 978-5-4488-0493-9, 978-5-7996-2855-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87895.html>
2. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : практикум / составители Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 122 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/66105.html>
3. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html>
4. Основы современного фитнеса : учебно-методическое пособие / составители О. С. Коршунова. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2018. — 53 с. — ISBN 978-5-7014-0902-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95206.html>
5. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83607.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)	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

<p style="text-align: center;"><i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>Оборудование и технические средства обучения</i></p>
<p style="text-align: center;">аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран</p>
<p style="text-align: center;">аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: магнитофон;</p> <p>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</p>
<p style="text-align: center;">аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</p>
<p style="text-align: center;">аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>