

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 11.06.2026 10:30:32
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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

Кафедра Теории и методики физической культуры спорта и безопасности
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УВР

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 30 » апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Менеджмент в физической культуре и спорте» «Физкультурное образование» «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: 1-6 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: часов: 328</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Петрова А.В., доцент, к.п.н.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «14» апреля 2026 г. № 15.

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 физической культуры личности у обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развитие основных физических качеств, обучение двигательным навыкам;
- приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах						Всего
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
1	Контактная работа	28	28	28	28	28	28	168
1.1	Занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0	0
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	168/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	26/0	26/0	26/0	26/0	26/0	30/0	160/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+	+	+	+	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: в академических часах	54	54	54	54	54	58	328

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)

№ раздела, темы	Разделы, 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 семестр						
1	Раздел Теория и методика фитнеса					
1.1	Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	0	4	0	4	8
1.2	Теоретико-методические основы фитнеса	0	2	0	2	4
1.3	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления	0	6	0	4	10
1.4	Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления	0	4	0	4	8
1.5	Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления	0	4	0	4	8
1.6	Оздоровительные методики дыхательных упражнений	0	4	0	4	8

1.7	Тестирование при занятиях фитнесом	0	4	0	4	8
Итого за 1 семестр		0	28	0	26	54
2 семестр						
2	Раздел Теория и методика аэробики					
2.1	Место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания образовательных учреждений	0	4	0	4	8
2.2	Аэробика как направление оздоровительной физической культуры	0	4	0	2	6
2.3	Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике	0	4	0	4	8
2.4	Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике	0	4	0	4	8
2.5	Методика создания соединений, комбинаций и учебных композиций	0	4	0	4	8
2.6	Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики	0	4	0	4	8
2.7	Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по оздоровительной аэробике	0	4	0	4	8
Итого за 2 семестр		0	28	0	26	54
3 семестр						
3	Раздел Теория и методика функционального тренинга					
3.1	Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений	0	4	0	2	6
3.2	Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях	0	4	0	4	8
3.3	Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом	0	4	0	4	8
3.4	Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге	0	4	0	4	8
3.5	Структура занятия функционального тренинга	0	4	0	4	8
3.6	Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок	0	4	0	4	8
3.7	Составление плана тренировки. Подбор упражнений	0	4	0	4	8
Итого за 3 семестр		0	28	0	26	54
4 семестр						
4	Раздел Теория и методика силового тренинга					
4.1	Теоретические основы занятий силовым тренингом	0	4	0	2	6
4.2	Классификация силовых видов спорта	0	4	0	4	8
4.3	Базовые упражнения силовой направленности	0	4	0	4	8
4.4	Технология составления тренировочных программ	0	4	0	2	6
4.5	Анатомия силовых упражнений	0	4	0	4	8
4.6	Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности	0	2	0	2	4
4.7	Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности	0	4	0	4	8
4.8	Методика проведения занятий по силовому тренингу	0	2	0	4	6
Итого за 4 семестр		0	28	0	26	54
5 семестр						
5	Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность для детей и подростков					
5.1	Основы формирования правильной осанки у детей	0	2	0	2	4
5.2	Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях	0	2	0	4	6
5.3	Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников	0	4	0	4	8
5.4	Методика проведения развивающих игр	0	4	0	2	6
5.5	Методика и организация коммуникативных игр	0	4	0	2	6
5.6	Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подростками	0	2	0	2	4

5.7	Методика проведения урока оздоровительной направленности	0	4	0	2	6
5.8	Физкультурно-оздоровительные методики для школьников	0	4	0	4	8
5.9	Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий	0	2	0	4	6
Итого за 5 семестр		0	28	0	26	54
6 семестр						
6	Раздел Физическая культура взрослого населения					
6.1	Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением	0	4	0	6	10
6.2	Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста	0	8	0	8	16
6.3	Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья	0	8	0	8	16
6.4	Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин	0	8	0	8	16
Итого за 6 семестр		0	28	0	30	58
Итого:		0	168	0	160	328

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

№ раздела, темы	Содержание
<i>1 семестр</i>	
1	Раздел Теория и методика фитнеса
	<i>Тема Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i>
1.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2.</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. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплексы ОРУ (6 упражнений) и провести поточным способом. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физкультурными упражнениями.
	<i>Тема Теоретико-методические основы фитнеса</i>
1.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Общие понятия фитнеса: определение фитнеса, виды фитнеса, специфика и особенности фитнеса. Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки. Время для проведения фитнес тренировок, рекомендации для занимающихся фитнесом. Физиологические особенности воздействия системы фитнеса на занимающихся. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Виды тренинга. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Виды тренинга. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительных занятий в России и за рубежом. Изучить в источниках литературы разновидности танцевальной аэробики в зависимости от используемого стиля танца.
	<i>Тема Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления</i>
1.3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Система «Шейпинг». Система физических упражнений в фитнесе. Система «Шейпинг», его целевая направленность и специфика средств. Особенность организации рационального питания в шейпинг-системе. Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Виды тренинга, используемые в фитнесе, их целевую направленность и специфику средств. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал 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.

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> 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.</p> <p>Силовая гимнастика (бодибилдинг). Особенности проведения занятий силовой направленности для различного контингента занимающихся. Методические указания, дозирование нагрузки. Особенности проведения занятий силовой направленности для различного контингента занимающихся.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал 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. Составить комплекс на развитие силовых способностей (10 упр.).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал 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. В источниках литературы изучить и выполнить конспект программ «Изотон» (методика, цели).</p>
1.4	<p><i>Тема Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7,8.</i> Отличительные особенности восточных оздоровительных систем. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога – оздоровительная система Индии. Методики занятий дыхательной гимнастикой йогов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских 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.</p>
1.5	<p><i>Тема Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9,10.</i> Система естественного оздоровления П. Брэгга. Система здоровья Кацудзо Ниши. Программа аэробного оздоровления организма К. Купера. Методика закали-тренировки П. К. Иванова «Детка». Система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. 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>
1.6	<p><i>Тема Оздоровительные методики дыхательных упражнений</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11,12.</i> 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских 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.</p>
1.7	<p><i>Тема Тестирование при занятиях фитнесом</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13,14.</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> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить сообщение о способах улучшения состояния 12 систем организма.</p>

<i>2 семестр</i>	
2	Раздел Теория и методика аэробики
	<i>Тема Место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания образовательных учреждений</i>
2.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15,16.</i> История возникновения аэробики. Системный анализ различных направлений в оздоровительной аэробике. Аэробика и фитнес. Классификация аэробики и их краткая характеристика. Особенности оздоровительной аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности. Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике. Направления научных исследований в оздоровительной аэробике в России и за рубежом. Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках направления научных исследований в оздоровительной аэробике.</p>
	<i>Тема Аэробика как направление оздоровительной физической культуры</i>
2.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17,18.</i> Место оздоровительной аэробики в системе оздоровительной физической культуры. Методика проведения занятия, техника безопасности, регулирование нагрузки, базовые шаги, чувство ритма. Структура урока по аэробике, направления движений в оздоровительной аэробике. Оздоровительный эффект аэробных упражнений. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на кардиореспираторную систему. Определение оптимального уровня частоты сердечных сокращений во время занятий. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на опорно-двигательный аппарат. Оптимальный режим тренировок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплекс оздоровительной аэробики для лиц молодого возраста, с применением методов: сложения, от головы до хвоста, блоков. Изучить влияние занятий фитнесом и аэробикой на организм людей разного возраста и методы контроля за функциональным состоянием организма в процессе занятий аэробикой.</p>
	<i>Тема Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике</i>
2.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19,20.</i> Классификация основных двигательных действий аэробной части занятия. Составление комплекса на 32 счета для основной части занятия. Использование упражнений классической аэробики в других видах оздоровительной аэробики. Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике. Методические особенности проведения урока. Структура занятия оздоровительной аэробики. Структура двигательных действий в партерной части занятия. Методика проведения занятий оздоровительной аэробикой. Техника выполнения базовых движений руками и ногами.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплекс классической аэробики для лиц молодого возраста, с применением методов: сложения, от головы до хвоста, линейный, блок-метод.</p>
	<i>Тема Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике</i>
2.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21,22.</i> Выбор упражнений для занятий аэробикой. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в занятии по аэробике. Термины основных шагов и их разновидности, используемые в аэробике. Термины движений рук, используемые в аэробике. Указания и команды, используемые в аэробике. Словарь терминологии в оздоровительной аэробике. Техника выполнения базовых упражнений для ног и рук. Методика подбора упражнений и составление комплекса разминки в классической аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Выучить базовые и дополнительные шаги аэробики и термины движений рук. Знать технику выполнения данных упражнений, уметь составлять комплекс разминки для занятия классической аэробики на 32 счета.</p>
	<i>Тема Методика создания соединений, комбинаций и учебных композиций</i>
2.5	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23,24.</i> Рабочие понятия. Общие принципы построения хореографии. Методы создания соединений и комбинаций. Методика составления учебных комбинаций. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках направления научных исследований технологий занятий по хореографии в оздоровительной аэробике в</p>

	России и за рубежом.
	<i>Тема Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики</i>
2.6	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25,26.</i> Классификация аэробики как вида спорта. Характеристика видов фитнес-аэробики: базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, памп аэробика. Характеристика видов фитнес-аэробики: аквааэробика, интервальная аэробика, аэробика с элементами боевых видов спорта, кенгуру-аэробика, круговая, циклическая аэробика. Тенденции развития аэробики в России и за рубежом. Виды фитнес-аэробики: базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, памп аэробика. Структура занятия. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках развитие направлений аэробики в России и за рубежом, проблемы развития направлений аэробики в России и за рубежом.
	<i>Тема Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по оздоровительной аэробике</i>
2.7	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27,28.</i> Общая характеристика профессиональной деятельности педагога в области физической культуры. О структуре и содержании профессиональной деятельности тренера-преподавателя. Анализ зарубежных систем подготовки специалистов. Система клубов и школ аэробики за рубежом. Отечественная система подготовки специалистов по оздоровительной аэробике. Общепедагогические, профессионально-методические качества инструктора по аэробике. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках модели инструкторов по различным видам аэробики в работе с различными категориями населения.
<i>3 семестр</i>	
3	Раздел Теория и методика функционального тренинга
	<i>Тема Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений</i>
3.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29,30.</i> Преимущества функционального тренинга в физическом воспитании образовательных учреждений. Функциональный тренинг как средство развития физической подготовленности и общего оздоровления занимающихся. История возникновения функционального тренинга. Основные определения и понятия функционального тренинга. Инструктаж по технике безопасности при работе в тренажерном зале. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Научно-теоретические основы развития силы и выносливости. Техника работы на спортивных тренажерах «Фитнес-станция», «Машина Смитта», «Парта Скотта», «Кроссовер на свободных весах». <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
	<i>Тема Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях</i>
3.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 31,32.</i> Основные цели и задачи функционального тренинга. Показания и противопоказания к занятиям, оздоровительная эффективность, базовые упражнения и их целевое назначение. Правила безопасного поведения на занятиях. Санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности. Режим дня и личная гигиена. Режим дня и питание. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила страховки и само страховки. Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства функционального тренинга для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств атлетической гимнастики. Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Совершенствование знаний базовых упражнений, составление комплексов упражнений, просмотр видео материала.
	<i>Тема Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом</i>
3.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 33,34.</i> Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, предупреждение травм. Строение мышц. Причины возникновения болезненных ощущений во время силовых тренировок. Оздоровительное влияние функциональной тренировки на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей.

	<p>Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений. Проведение комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп, с учетом различных заболеваний.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Просмотр видео материала, подбор упражнений различных стилей, составление конспекта занятия.</p>
3.4	<p><i>Тема Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 35,36.</i> Базовые упражнения со штангой, гантелями. Правила безопасности при работе со штангой и гантелями. Упражнения со свободными весами. Работа с кроссовером на свободных весах. Техника выполнения упражнений. Правильное дыхание. Упражнения на блочных тренажерах. Скоростные упражнения. Упражнения с собственным весом. Правила безопасности, техника работы. Страховка и самостраховка. Базовые упражнения со штангой: жим от груди, становая тяга, приседы со штангой. Упражнения на бицепсы и трицепсы. Упражнения с гантелями из различных исходных положений: сидя, стоя, лежа.</p> <p>Упражнения с гириями и утяжелителями: «Толчок», «Рывок». Изучение базовых упражнений с использованием гимнастических ковриков. Комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса, укрепления внутренней поверхности бедра, спины. Виды прыжков. Прыжки через скакалку. Выпрыгивания. Работа на степ-платформах. Круговая прыжковая тренировка. Шаги и прыжки с использованием степ платформы. Базовые упражнения на фитболах для основных групп мышц. Упражнения на фитболах. Принципы использования фитбола. Скоростные легкоатлетические упражнения. Низкий старт и финишный рывок, ускорения. Челночный бег. Упражнения на фитнес – станции и в «Машине Смитта». Разновидности: подтягиваний, отжиманий. Висы на согнутых руках. Техника выполнения упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
3.5	<p><i>Тема Структура занятия функционального тренинга</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 37,38.</i> Комплексы упражнений в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности, заболеваний и стажа занятий, базовые упражнения для женщин и мужчин, упражнения для укрепления определенных мышечных групп. Теоретические основы спортивного питания, рекомендации по питанию для снижения жирового компонента тела, применение белковых коктейлей в спортивном питании. Контроль самочувствия на занятиях, особенности подготовки программ для мышц спины, груди, ног, рук. Средства привлечения в группы функционального тренинга и технология проведения индивидуального занятия. Средства повышения коммуникативных способностей будущих инструкторов. Упражнения с гантелями, грифами, гимнастическими палками.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подбор упражнений для мужчин и женщин, для подготовленных занимающихся; для взрослого населения и юношеского возраста. Совершенствование знаний анатомии силовых упражнений.</p>
3.6	<p><i>Тема Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 39,40.</i> Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора по функциональному тренингу. Программы функционального тренинга для юношей и девушек, особенности занятий. Базовые упражнения на специальных тренажерах. Принцип круговой тренировки. Правильная дозировка. Технологии составления тренировочных программ для мужчин и женщин, дозирование нагрузки, специальные упражнения, базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить тренировочные программы для различного пола, возраста, физической подготовленности и целевых установок занимающихся.</p>
3.7	<p><i>Тема Составление плана тренировки. Подбор упражнений</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 41,42.</i> Что включает в себя план тренировок. Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений. Работа над индивидуальным планом тренировок. Подбор упражнений. Изменение дозировки упражнений. Отличительные особенности плана и программы тренировки. Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике. Техника выполнения силовых комплексов, влияние на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>

<i>4 семестр</i>	
4	Раздел Теория и методика силового тренинга
	<i>Тема Теоретические основы занятий силовым тренингом</i>
4.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 43,44.</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> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<i>Тема Классификация силовых видов спорта</i>
4.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 45,46.</i> Силовые способности, их классификация и методика развития. Классификация силовых видов спорта. Классификация силовых видов спорта, виды соревнований и технология их проведения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<i>Тема Базовые упражнения силовой направленности</i>
4.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 47,48.</i> Базовые упражнения силовой направленности их характеристика и целевое назначение Показания 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>Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства силовой направленности для коррекции телосложения и повышения работоспособности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Совершенствование знаний базовых упражнений, просмотр видео материала. Составить в тетради комплекс упражнений для обучающихся старшего звена.</p>
	<i>Тема Технология составления тренировочных программ</i>
4.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 49,50.</i> Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора тренажерного зала. 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> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить тренировочные программы для школьников различного пола, возраста (на выбор студента), физической подготовленности и целевых установок занимающихся.</p>
	<i>Тема Анатомия силовых упражнений</i>
4.5	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 51,52.</i> Оздоровительное влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей. Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений атлетической гимнастики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Просмотр видео материала, анализ выполнения упражнений. Составить конспект в тетради.</p>
	<i>Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности</i>
4.6	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 53.</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>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Техника безопасности в тренажерном зале. Проведение комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп, с учетом различных заболеваний.</p>
	<i>Тема Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности</i>
4.7	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 54,55.</i> 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 с взрослым населением, школьниками и студентами.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений. Совершенствование коммуникативных и организаторских способностей студентов в подготовке к проведению части занятия. Составить конспект занятия.</p>
	<p><i>Тема Методика проведения занятий по силовому тренингу</i></p>
4.8	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 56.</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>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Оформление карточек с программами, совершенствование организаторских и коммуникативных умений в проведении комплекса по атлетической гимнастике.</p>
<i>5 семестр</i>	
5	Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность для детей и подростков
	<p><i>Тема Основы формирования правильной осанки у детей</i></p>
5 1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 57.</i> Понятие осанка, общие признаки правильной осанки. Причины возникновения неправильной осанки и ее профилактика. Деформация сводов стопы, и ее профилактика. Способы определения правильной осанки, виды искривлений и их влияние на организм.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить влияние правильной осанки на внешний облик человека. Провести занятие для детей 3-5 лет, имеющих нарушения осанки, деформацию стопы.</p>
	<p><i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях</i></p>
5 2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 58.</i> Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Приоритетные направления государственной политики в сфере дошкольного образования. Технологии обучения безопасному поведению детей в процессе организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.</p>
	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников</i></p>
5 3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 59,60.</i> Фитнес в жизни ребенка. Основное содержание занятий фитнесом для детей. Определение ритмической гимнастики, задачи и средства. Инновационные направления развития детского фитнеса. Определение йоги и основные понятия йоги. Методика проведения занятий йогой с детьми разных возрастов. Сущность и определение фитбол-аэробики, её задачи. Методика проведения занятия по фитбол-аэробике для детей дошкольного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить комплексы йоги для профилактики различных отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста. Фитбол-аэробика как средство развития ловкости дошкольников. Провести занятие по йоге для детей разных возрастов. Подготовить комплексы йоги для профилактики различных отклонений в состоянии здоровья детей 3-5 лет.</p>
	<p><i>Тема Методика проведения развивающих игр</i></p>
5 4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 61,62.</i> Цель развивающих игр. Сущность и особенность развивающих игр. Методические особенности и проведения развивающих игр. Особенности проведения развивающих игр у детей с нарушениями в развитии.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить картотеку игр для здоровых детей и детей с нарушениями в развитии. Провести занятие в игровой форме или в виде тренинга для детей дошкольного возраста.</p>
	<p><i>Тема Методика и организация коммуникативных игр</i></p>
5 5	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 63,64.</i> Методика и организация проведения коммуникативных игр. Диагностика уровня развития коммуникативных способностей у детей дошкольного возраста. Структура занятий, содержание занятий, постановка цели и задач, решаемых в процессе игры.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В научно-методической литературе и интернете найти описание</p>

	коммуникативные игры для коррекции и развития различных качеств дошкольников, провести не менее 3 игр, подготовить картотеку игр.
	<i>Тема Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подростками</i>
5	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 65.</i> Цель и задачи фитнеса для школьников. Основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки. Классификация фитнес-программ. Структура и содержание фитнес-программ. Основные методические рекомендации при занятиях фитнесом в школе. Программы, рекомендуемые для секционных занятий.
6	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить тренировочные программы интервальной, круговой, рекреационной направленности. Составить конспекты занятий для детей различного возраста.
	<i>Тема Методика проведения урока оздоровительной направленности</i>
5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 66,67.</i> Распределение школьников на медицинские группы. Организация занятий с учащимися, относящимися к специальной медицинской группе. Особенности проведения занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.
7	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить конспект основной части занятия для детей основной, подготовительной и специальной медицинских групп с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, кардиореспираторной системы, нарушения обмена веществ, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Разработать положение и провести урок здоровья для учащихся младших, средних и старших классов.
	<i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для школьников</i>
5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 68,69.</i> Определение ритмическая гимнастика, история возникновения. Виды ритмической гимнастики и структура занятия. Разнообразие и особенности использования средств на занятиях ритмической гимнастики, дозировка нагрузки. Режим занятий ритмической гимнастики. Требования, предъявляемые к музыкальному сопровождению. Определение атлетической гимнастики, её средства.
8	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплексы ритмической гимнастики для школьников младших, средних и старших классов. Составить комплекс упражнений внеурочной формы физического воспитания. Составление комплексов атлетической гимнастики с различным оборудованием, для различных целей и детей разного школьного возраста. Инновационные подходы в методике проведения занятий атлетической гимнастики со школьниками (теоретическая справка). Подготовить план-конспект занятие для освоения базовых элементов фитнеса с помощью игрового метода.
	<i>Тема Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий</i>
5	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 70.</i> Характеристика рекреационной деятельности. Определение ФСМ, его функции, финансирование. Церемония открытия, проведения и закрытия ФСМ. Конкурсы и шоу-программы, этапы их подготовки.
9	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Формирование судейской коллегии, медицинского обеспечения и техники безопасности. Организация спортивно-массовых мероприятий как основная форма пропаганды здорового образа жизни.
	<i>6 семестр</i>
6	Раздел Физическая культура взрослого населения
	<i>Тема Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением</i>
6	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 71.</i> Возрастные особенности моторного онтогенеза. Возможности и особенности развития двигательных способностей у лиц зрелого и пожилого возраста. Учет возрастных особенностей при планировании средств, методов, нагрузки и форм физкультурно-оздоровительной деятельности. Принципы оздоровительной тренировки в аспекте физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
1	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 72.</i> Концепция двигательной активности взрослого населения. Особенности выбора и дозирования физических нагрузок в системе оздоровительной тренировки взрослого населения. Проблема двигательной активности взрослого населения в современных научных исследованиях. Проблема мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности у взрослого населения. Комплексная оценка физического состояния взрослого человека. Проблема тестирования двигательных способностей взрослого человека. Виды тестов для взрослого населения. Показания и противопоказания к использованию нагрузочных тестов. Оценка

	<p>морфофункционального состояния и антропометрических показателей взрослого населения. Формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с взрослым населением. Современные массовые формы физкультурно-оздоровительной деятельности для взрослого населения. Физкультурно-оздоровительная деятельность по месту жительства.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Определить проблему двигательной активности взрослого населения в современных научных исследованиях</p>
	<p><i>Тема Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 73.</i> Концепция и технология педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Понятийное поле концепции. Педагогическое проектирование занятий фитнесом. Методологические основания для проектирования занятий фитнесом. Принципы проектирования. Критерии технологичности программы занятий фитнесом. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Технологическая карта педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Диагностический этап. Предпроектировочный этап. Проектировочный этап. Реализационный этап. Контрольно-корректировочный этап. (Задачи, методы и средства).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
6 2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 74.</i> Содержательно-методические аспекты фитнес-тренировки лиц зрелого возраста. Состояние здоровья и особенности образа жизни лиц зрелого возраста. Уровень и особенности физической кондиции лиц зрелого возраста. Влияние физических нагрузок на соматическое здоровье и психическое состояние лиц зрелого возраста. Современные фитнес-технологии для лиц зрелого возраста. Оздоровительно-кондиционные программы, базирующиеся на применении циклических упражнений. Силовые фитнес-программы. Функциональный тренинг. Психофизическая рекреация. Водный фитнес.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 75,76.</i> Научно-методические основы физкультурно-производственной рекреации. Проблема профессиональных заболеваний. Виды утомления и средства его профилактики. Методика профилактики утомления и перенапряжения в процессе трудовой деятельности. Формы физкультурно-производственной рекреации. Методика проведения комплексов производственной гимнастики. Комплексы для разных видов трудовой деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<p><i>Тема Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья</i></p>
6 3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 77,78.</i> Методико-практические рекомендации по применению средств фитнеса и видов нагрузки у лиц зрелого возраста, имеющих соматические заболевания (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен, заболевания легких, заболевания органов пищеварения, сахарный диабет, невроты, артриты и артрозы, нарушение осанки).</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 79,80.</i> Проблема двигательной активности лиц пожилого возраста в современных научных исследованиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Проблема двигательной активности лиц пожилого возраста в современных научных исследованиях.</p>
	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин</i></p>
6 4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 81.</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность с женщинами зрелого и пожилого возраста. Причины низкой физкультурно-оздоровительной активности женщин зрелого и пожилого возраста. Социально значимые факторы, влияющие на формирование мотивации женщин зрелого и пожилого возраста для занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 82.</i> Проектирование содержания фитнес-тренировок для женщин зрелого и пожилого возраста с учетом возрастных особенностей. Индивидуальные особенности организма женщин как основной критерий в подборе параметров физической нагрузки. Профилактика нарушения репродуктивного здоровья женщин средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка конспекта для проведения части занятия комплексного использования оздоровительных видов гимнастики, для женщин определенного типа</p>

телосложения.
<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 83.</i> Проблема избыточной массы тела у женщин зрелого и пожилого возраста. Методика коррекции массы тела женщин средствами физической культуры и питания.
<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 84.</i> Методика «Бодифлекс», как средство коррекции фигуры. Механизм воздействия методики «Бодифлекс», методика обучения. Методика укрепления мимических мышц «Фейсбилдинг». Разминка, упражнения, самомассаж. Проблема двигательной активности женщин в современных научных исследованиях.
<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 87 с. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95624.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. 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> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 частях. Ч.1. Общие методические принципы тренировки : учебное пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. — 175 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (ч.1), 978-5-9275-4115-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125825.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 частях. Ч.2. Методика реализации основных задач тренировки : учебное пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. — 152 с. — ISBN 978-5-9275-4115-7, 978-5-9275-4117-1 (ч.2). — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131464.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. 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> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — 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> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Михайлов, Н.Г. и др. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб. пособие. - М : Юрайт, 2017.
8. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес). В 3 томах. Т.2 : учебное пособие (практикум) / составители О. В. Резенькова, Н. Н. Троценко, И. Р. Тарасенко. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2021. — 143 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/135766.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.1.2 Дополнительная литература

9. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес). В 3 томах. Т.2 : учебное пособие (практикум) / составители О. В. Резенькова, Н. Н. Троценко, И. Р. Тарасенко. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2021. — 143 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/135766.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
10. Техника и методика выполнения основных силовых упражнений в фитнесе : учебно-методическое пособие / Ю. В. Пармузина, Е. Б. Огнева, Д. К. Брожук [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> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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.	Информационно-правовой портал «Гарант»	https://www.garant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран.
Зал ритмики и фитнеса № 138 для проведения занятий семинарского типа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы,

	<p>велозргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые.</p>
<p>аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Демонстрационное оборудование: компьютеры, принтер.
<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.