

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

**Кафедра теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной
работы**

Рабочая программа дисциплины

**СОДЕРЖАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования - программа бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Квалификация:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная / Заочная

Санкт-Петербург, 2025

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной, на 3 курсе по заочной форме обучения. Контрольная работа по заочной форме обучения в 7 семестре. Вид промежуточной аттестации: зачет с оценкой.

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Профессиональные компетенции	
	ПК-1 Способен организовывать, планировать и проводить индивидуальные и групповые занятия с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий различной направленности с учетом пола, возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей занимающихся. УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

2.1. ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ПК-1	ПК-1 Способен организовывать, планировать и проводить индивидуальные и групповые занятия с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий различной направленности с учетом пола, возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей занимающихся.	ПК – 1.1. Знает - Национальные стандарты предоставления услуг ГОСТ РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного, спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; -принципы и методы физического воспитания и физического развития различных категорий населения; -теорию и методику физкультурной и спортивно-массовой работы; -порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы физкультурно-спортивной организации; -определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и

		<p>воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;</p> <ul style="list-style-type: none"> -определение состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности в физкультурно-спортивной организации; -основы организации работы и методического сопровождения секций, групп физкультурной и спортивной направленности; -физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека; -теоретические и прикладные аспекты разработки программ физической подготовки, физического развития населения, лучшие практики и стандарты в этой области; -типовые и авторские методические комплексы физической подготовки, физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности; -методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств; -особенности проектирования программ физической подготовки, физического развития населения для отдельных возрастных и социальных групп населения; -особенности выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях с применением различных физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся ; - показания и противопоказания к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности , включая фитнес-технологии - средства и методы спортивно-оздоровительного туризма; -правила безопасного поведения на занятиях по виду рекреации, спортивно-оздоровительного туризма; -нормативно-техническую документацию по организации и проведению учебно-тренировочных
--	--	--

		<p>занятий (походов) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</p> <ul style="list-style-type: none"> -виды рекреации и спортивно-оздоровительного туризма и их особенности; -правила видов спорта, отнесенных к рекреации и спортивно-оздоровительному туризму; -передовой опыт методического обеспечения физкультурной и спортивно-массовой работы, физической активности, поддержания активного долголетия населения; - методику применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; - формы и методы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации
		<p>ПК – 1.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> определять задачи и составлять календарные планы, графики физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации; -подбирать средства, методы и формы физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в соответствии с поставленными задачами деятельности физкультурно-спортивной организации; -разрабатывать или подбирать методики воспитательной работы и физической подготовки населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности, соответствующие возрастному и психофизиологическому развитию населения; -планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения; - планировать тренировочные нагрузки для различных групп населения при проведении групповых и

		<p>индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> -составлять и реализовывать программы физической подготовки и физического развития населения, с определением ожидаемых результатов их реализации; -Планировать подготовку занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; -разрабатывать программы подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; -формы документирования учебно-тренировочного занятия (похода) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; - применять технические средства обучения, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, дистанционные образовательные технологии и электронного обучения; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; - использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности. - определять способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением
		<p>ПК – 1.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использования различных моделей организации, форм и методов проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с населением;

		<p>-определения места и специфики применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся;</p> <p>-проведения групповых и индивидуальных занятий с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, в организациях по месту жительства, месту учёбы и работы;</p> <p>-разработки и проведения мероприятий по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;</p> <p>-планирования и проведения мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;</p> <p>- применения психолого-педагогических мотивационных техник ведения здорового и активного образа жизни;</p> <p>- осуществления контроля исполнения планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-консультирования инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности по определению содержания, форм, методов и средств физической подготовки и физического развития;</p>
<p>УК-2 Разработка и реализация проекта в</p>	<p>УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</p>	<p>УК-2.1. Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте;- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях-основы планирования, бюджетирования</p>

		<p>и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; - конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования</p>
		<p>УК-2.2. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта;- осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом</p>
		<p>УК-2.3. Имеет опыт:- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности избранному виду спорта;- планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - планирования проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта.</p>

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Контактная работа преподавателей с обучающимися		
в том числе:		
Занятия лекционного типа		
Занятия семинарского типа		
Самостоятельная работа		
Зачет с оценкой		
Общая трудоемкость	Часы	
	ЗЕТ	

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Контактная работа преподавателей с обучающимися		
в том числе:		
Занятия лекционного типа		
Занятия семинарского типа		
Самостоятельная работа		
Зачет с оценкой		
Общая трудоемкость	Часы	
	ЗЕТ	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
	Методика кондиционной (фитнес) тренировки обоснованные формы, методы, средства и приемы организации).	Планирование тренировочного процесса в фитнесе. Уровень и особенности физической кондиции занимающихся фитнесом (технология, особенности). Методика кондиционной (фитнес) тренировки (цели, задачи, принципы, особенности).	ПК – 1.1. Знает - Национальные стандарты предоставления услуг ГОСТ РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - основы методики преподавания, характеристику лично-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - принципы и методы физического воспитания и физического развития различных категорий населения; - теорию и методику физкультурной и спортивно-массовой работы; - порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы физкультурно-спортивной организации;

		<p>Структура тренировочного занятия и основное содержание его частей.</p> <p>Основные средства и методы кондиционной (фитнес) тренировки. Современные виды фитнес-тренировок для различного контингента.</p> <p>Методические особенности занятий фитнесом с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации; -определение состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности в физкультурно-спортивной организации; -основы организации работы и методического сопровождения секций, групп физкультурной и спортивной направленности; -физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека; -теоретические и прикладные аспекты разработки программ физической подготовки, физического развития населения, лучшие практики и стандарты в этой области; -типовые и авторские методические комплексы физической подготовки, физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности; -методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств; -особенности проектирования программ физической подготовки, физического развития населения для отдельных возрастных и социальных групп населения; -особенности выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях с применением различных физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся ; - показания и противопоказания к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности , включая фитнес-технологии - средства и методы спортивно оздоровительного туризма; -правила безопасного поведения на занятиях по виду рекреации, спортивно-оздоровительного туризма; -нормативно-техническую документацию по организации и проведению учебно-тренировочных занятий (походов) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; -виды рекреации и спортивно-оздоровительного туризма и их особенности; -правила видов спорта, отнесенных к рекреации и спортивно-оздоровительному туризму;
--	--	---	---

			<p>-передовой опыт методического обеспечения физкультурной и спортивно-массовой работы, физической активности, поддержания активного долголетия населения;</p> <p>- методику применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения;</p> <p>- формы и методы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации ПК – 1.2. Умеет:</p> <p>определять задачи и составлять календарные планы, графики физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-подбирать средства, методы и формы физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в соответствии с поставленными задачами деятельности физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-разрабатывать или подбирать методики воспитательной работы и физической подготовки населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности, соответствующие возрастному и психофизиологическому развитию населения;</p> <p>-планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения;</p> <p>- планировать тренировочные нагрузки для различных групп населения при проведении групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий;</p> <p>-составлять и реализовывать программы физической подготовки и физического развития населения, с определением ожидаемых результатов их реализации;</p> <p>-Планировать подготовку занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-разрабатывать программы подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-формы документирования учебно-тренировочного занятия (похода) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма</p> <p>- организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-</p>
--	--	--	---

			<p>спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технические средства обучения, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, дистанционные образовательные технологии и электронного обучения; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; - использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности. - определять способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением <p>ПК – 1.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> использования различных моделей организации, форм и методов проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с населением; -определения места и специфики применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся; -проведения групповых и индивидуальных занятий с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, в организациях по месту жительства, месту учёбы и работы; -разработки и проведения мероприятий по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности; -планирования и проведения мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности; - применения психолого-педагогических мотивационных техник ведения здорового и активного образа жизни; - осуществления контроля исполнения планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;
--	--	--	--

			-консультирования инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности по определению содержания, форм, методов и средств физической подготовки и физического развития;
	Тема № 2 Врачебно-педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной деятельности с населением (фитнесе)	Физические качества и методы их развития на кондиционной (фитнес) тренировке. Состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения.	УК-2.1. Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте;- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях- основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; - конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования
			УК-2.2. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта;- осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом

	УК-2.3. Имеет опыт: - планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности избранному виду спорта;- планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта.
--	---

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ:

очная форма обучения ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание (занятия лекционного типа)	Кол-во часов
	Лекция 1-Состояние здоровья и особенности образа жизни населения России. Вопросы 1. Здоровый образ жизни россиян: состояние и тенденции развития 2. Реализация принципов здорового образа жизни в современных условиях россиянами различных социально-демографических групп	
	Лекция 2- Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Вопросы 1. Термин «физическая активность» влияние физической активности на здоровье человека	
	Лекция 3 - Современные фитнес-технологии для различного контингента. Вопросы 1. Общие вопросы 2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. 3. Современные фитнес-технологии	
	Лекция 4 - Методика кондиционной (фитнес) тренировки Вопросы ели, задачи, принципы, особенности. временный подход к тренировочному занятию Особенности методики проведения	
	Лекция 5 - Структура и содержание кондиционной (фитнес) тренировки. Вопросы сновное содержание его частей фитнес тренировки етодические приемы современной фитнес тренировки	
	Лекция 6 - Основные средства и методы кондиционной (фитнес) тренировки. Вопросы 1. Современные виды фитнес-тренировок для различного контингента 2. Методические особенности занятий фитнесом с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.	
	Лекция 7 - Физические качества и методы их развития на кондиционной (фитнес) тренировке.	

	<p>Вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятийный аппарат 2. Методы развития основных физических качеств на кондиционной (фитнес) тренировке. 	
	<p>Лекция 8 - Планирование тренировочного процесса в фитнесе.</p> <p>Вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Варианты планирования фитнес тренировки 2. Уровень и особенности физической кондиции занимающихся фитнесом (<i>технология, особенности</i>). 	
	<p>Лекция 9 - Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок на кондиционной (фитнес) тренировке.</p> <p>Вопросы</p> <p>лияние физических нагрузок на соматическое и психическое состояние занимающихся оздоровительным фитнесом</p>	
	<p>Лекция 10 - Сущность, цель и задачи врачебного контроля и врачебно-педагогического.</p> <p>Вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия врачебного контроля и врачебно-педагогического 2. Цель и задачи врачебного контроля и врачебно-педагогического 3. Формы врачебно-педагогического контроля 4. Простые методы врачебно-педагогических наблюдений 5. Состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения. 	
	<p>Лекция 11 - Определение понятия аэробики, уровни интенсивности занятия в классической аэробике.</p> <p>Вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виды аэробики, требования, предъявляемые к специалисту по аэробике. 2. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. 3. Место аэробики среди других форм ОФК. 	
	<p>Лекция 12- Научно-исследовательская работа студентов в вузе (научная работа студентов в структуре учебного процесса)</p> <p>Вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виды исследовательской деятельности студентов в учреждениях высшего образования 2. Основные задачи деятельности научной работы студентов в вузе 	
	<p>Л</p> <p>Вопросы</p> <p>к 1. Три формы научной работы студентов (информационная; ц исследовательская; педагогическая)</p> <p>и 3. Проблема мотивации научной работы студентов</p> <p>я 4. Цели УИРС и НИРС</p> <p>Ф 5. Три формы научной работы студентов (информационная; о исследовательская; педагогическая)</p> <p>р 6. Этапы выполнения научно-исследовательской работы</p> <p>м 7. Проблема мотивации научной работы студентов</p>	
	<p>Лекция 14- Метод анкетирования (опроса), сбор первичной информации</p> <p>Вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общие сведения 2. Виды анкетирования (опроса) 3. Методика анкетирования (опроса) 	

4. Онлайн-анкетирование	
ИТОГО	

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание (занятия семинарского типа)	Кол-во часов
	Практическое занятие 1 - Методика проведения классической аэробики. Техника выполнения базовых шагов. Движения руками при выполнении базовых шагов. Вербальные и невербальные команды.	
	Практическое занятие 2 - Методика проведения классической аэробики. Техника выполнения базовых шагов. Движения руками при выполнении базовых шагов. Вербальные и невербальные команды.	
	Практическое занятие 3 - Методика проведения классической аэробики. Разминка и предстрейч в классической аэробике. Классификации комбинаций. Методы создания соединений и комбинаций: линейной прогрессии, метод блоков, сложения, от головы до хвоста.	
	Практическое занятие 4 - Методика проведения классической аэробики. Методы разучивания комбинаций. Модификации базовых шагов.	
	Практическое занятие 5 - Учебная практика – разработка и проведение фрагмента фитнес – тренировок (по заданию преподавателя).	
	Практическое занятие 6 - Учебная практика – разработка и проведение фрагмента фитнес – тренировок (по заданию преподавателя).	
	Практическое занятие 7 - Учебная практика – разработка и проведение фрагмента фитнес – тренировок (по заданию преподавателя).	
	Практическое занятие 8 - Учебная практика – разработка и проведение фитнес – тренировок (по заданию преподавателя).	
	Практическое занятие 9 - Учебная практика – разработка и проведение фитнес – тренировок (по заданию преподавателя).	
	Практическое занятие 10 - Учебная практика – разработка и проведение фитнес – тренировок (по заданию преподавателя).	
	Практическое занятие 11 - Учебная практика – разработка и проведение фитнес – тренировок (по заданию преподавателя).	
	Семинар 1 - Врачебно – педагогический контроль и самоконтроль.	
	Семинар 3 - Результаты научно-исследовательской работы по теме курсовой аппарат (объект, предмет, гипотеза цель, задачи). Доклад с презентацией. Рубежный контроль 1- доклад с презентацией.	
	Рубежный контроль 1 – доклад с презентацией.	
	ИТОГО	

заочная форма обучения ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание (занятия лекционного типа)	Кол-во часов
	Лекция 1 - Планирование тренировочного процесса в фитнесе. Вопросы 1. Варианты планирования фитнес тренировки 2. Уровень и особенности физической кондиции занимающихся фитнесом (<i>технология, особенности</i>).	

	Лекция 2 - Научно-исследовательская работа студентов в вузе (научная работа студентов в структуре учебного процесса. Вопросы 1. Виды исследовательской деятельности студентов в учреждениях высшего образования 2. Основные задачи деятельности научной работы студентов в вузе	
	Лекция 3 - Формы научной работы студентов, технологии научной работы студентов. Вопросы 2. Три формы научной работы студентов (информационная; исследовательская; педагогическая) 8. Проблема мотивации научной работы студентов 9. Цели УИРС и НИРС 10. Три формы научной работы студентов (информационная; исследовательская; педагогическая) 11. Этапы выполнения научно-исследовательской работы 1. Проблема мотивации научной работы студентов	
ИТОГО		

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание (занятия семинарского типа)	Кол-во часов
	Практическое занятие 1 - Методика проведения классической аэробики. Техника выполнения базовых шагов. Движения руками при выполнении базовых шагов. Вербальные и невербальные команды.	
	Практическое занятие 3 - <i>Учебная практика</i> Проведение групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий	
	Семинар 1 - Результаты научно-исследовательской работы по теме курсовой (обоснование темы исследования, актуальность исследования и научный аппарат (объект, предмет, гипотеза цель, задачи). Доклад с презентацией. Рубежный контроль - доклад с презентацией.	
ИТОГО		

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля):

ОСНОВНАЯ:

1. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие / В. В. Мякотных. — Сочи : СГУ, 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/172170> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности университетской молодежи : учебное пособие / составители Ю. В. Кудинова [и др.]. — Самара : ПГУТИ, 2023. — 134 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/411824> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Савин, С.В. Теоретические основы оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста : учебное пособие / С.В. Савин, О.Н. Степанова. — Москва : Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 2020. — 121 с.

4. Савин, С.В. Современные программы оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста : учебное пособие / С.В. Савин. — Москва : Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 2020. — 119 с.

5. Силовой фитнес в системе физического воспитания студентов в вузе : учебное пособие / Д. В. Логинов, А. А. Лозовой, М. Г. Янова, О. Н. Муравьева. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2025. — 121 с. — ISBN 978-5-00102-741-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/513107>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. — Ставрополь : СКФУ, 2015. — 131 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155500>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2018. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118598>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Ериков, В. М. Общие основы и виды оздоровительной физической культуры : учебное пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, П. В. Левин. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2021. — 140 с. — ISBN 978-5-907266-65-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/261347>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания : учебное пособие : в 2 частях / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова ; Южный федеральный университет, Академия физической культуры и спорта. — Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. — Часть 1. Общие методические принципы тренировки. — 1

7 5. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 121 с. : табл., ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595>

6. Савин, С.В. Концепция и технологии оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста : монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова. — Москва : УЦ Перспектива, 2020. — 263 с.

и 7. Савчак, Д.А. Силовая тренировка в групповых фитнес-программах : рабочая тетрадь / Д.А. Савчак ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. — Омск : СибГУФК, 2020. — 120 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.

8. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие / составители Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. — Ставрополь : СКФУ, 2016. — 122 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155512>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : практикум / сост. Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. — Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. — 122 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. —

10. Шлыков, В. П. Индивидуальная оздоровительная программа : алгоритм составления : учебное пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина ; науч. ред. А. В. Чудиновских ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2018. – 127 с. : схем., т а

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ https://elibrary.ru/project_risc.asp
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения:

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения:

Специализированный зал, оснащённый следующей материально-технической базой: тренажерный зал со свободными весами, шведские стенки, турники;

- малый зал, оснащённый шведскими стенками, турниками, степ платформами, футбол мячами, гантелями, эспандерами, ковриками, музыкальным центром;

- учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (ноутбук с необходимым программным обеспечением, проектор, экран), компьютер с доступом в интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Лаврухина Г.М., доцент, к.п.н., доцент

Автор-разработчик

(ФИО, ученое звание, ученая степень, должность)