

**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

**ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИТНЕСА**

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 4 курсе по очной, на 3 курсе по заочной форме обучения. Контрольная работа по заочной форме обучения в 6 семестре Вид промежуточной аттестации: зачет.

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Объект или область знания	Код и наименование компетенций
Профессиональные компетенции	
Педагогическая деятельность	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.

2.1. ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ПК-1	<p>ПК – 1.1. Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>ПК – 1.1. Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

<p>физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-определение состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности в физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-основы организации работы и методического сопровождения секций, групп физкультурной и спортивной направленности;</p> <p>-физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;</p> <p>-теоретические и прикладные аспекты разработки программ физической подготовки, физического развития населения, лучшие практики и стандарты в этой области;</p> <p>- типовые и авторские методические комплексы физической подготовки, физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;</p> <p>-методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств;</p> <p>-особенности проектирования программ физической подготовки, физического развития населения для отдельных возрастных и социальных групп населения;</p> <p>-особенности выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях с применением различных физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся ;</p> <p>- показания и противопоказания к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности , включая фитнес-технологии</p> <p>- средства и методы спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-правила безопасного поведения на занятиях по виду рекреации, спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-нормативно-техническую документацию по организации и</p>	<p>физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-определение состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности в физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-основы организации работы и методического сопровождения секций, групп физкультурной и спортивной направленности;</p> <p>-физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;</p> <p>-теоретические и прикладные аспекты разработки программ физической подготовки, физического развития населения, лучшие практики и стандарты в этой области;</p> <p>- типовые и авторские методические комплексы физической подготовки, физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;</p> <p>-методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств;</p> <p>-особенности проектирования программ физической подготовки, физического развития населения для отдельных возрастных и социальных групп населения;</p> <p>-особенности выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях с применением различных физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся ;</p> <p>- показания и противопоказания к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности , включая фитнес-технологии</p> <p>- средства и методы спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-правила безопасного поведения на занятиях по виду рекреации, спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-нормативно-техническую документацию по организации и проведению учебно-тренировочных</p>
--	--

<p>проведению учебно-тренировочных 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>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 	<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

<p>проведении групповых и 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>проведении групповых и 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>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>-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>
---	---

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			7
Контактная работа преподавателей с обучающимися		32	32
в том числе:			
Занятия лекционного типа		16	16
Занятия семинарского типа		16	16
Самостоятельная работа		34	34
Зачет		6	6
Общая трудоемкость	Часы	72	72
	ЗЕТ	2	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			6
Контактная работа преподавателей с обучающимися		6	6
в том числе:			
Занятия лекционного типа		2	2
Занятия семинарского типа		4	4
Самостоятельная работа		62	62
Зачет		4	4
Общая трудоемкость	Часы	72	72
	ЗЕТ	2	2

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1	Инновационные изменения физической культуры (фитнеса) в современных социокультурных условиях	1 Концептуальные основы фитнеса в теории и практике физической культуры. Понятие инновационных технологий. Инновации в физкультурно-оздоровительной деятельности. Специфика инновационной деятельности в современных, фитнес-центрах. 2. Инновационные фитнес-технологии, тенденции развития	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;

	<p>мирового физкультурно-оздоровительного движения за здоровый образ жизни. Ответственность между тренером и фитнес-клубом. Фитнес в России: проблемы и перспективы федерального регионального развития рынка фитнес-услуг</p> <p>3. Социокультурные предпосылки инновационных изменений в физической культуре инновации в сфере образования; инновации в области физической культуры.</p>	<p>-теорию и методiku физкультурной и спортивно-массовой работы;</p> <p>-порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-определение состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности в физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-основы организации работы и методического сопровождения секций, групп физкультурной и спортивной направленности;</p> <p>-физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;</p> <p>-теоретические и прикладные аспекты разработки программ физической подготовки, физического развития населения, лучшие практики и стандарты в этой области;</p> <p>-типовые и авторские методические комплексы физической подготовки, физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;</p> <p>-методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств;</p> <p>-особенности проектирования программ физической подготовки, физического развития населения для отдельных возрастных и социальных групп населения;</p> <p>-особенности выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях с применением различных физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся ;</p> <p>- показания и противопоказания к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности , включая фитнес-технологии</p> <p>- средства и методы спортивно-оздоровительного туризма;</p>
--	--	--

		<p>-правила безопасного поведения на занятиях по виду рекреации, спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-нормативно-техническую документацию по организации и проведению учебно-тренировочных занятий (походов) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-виды рекреации и спортивно-оздоровительного туризма и их особенности;</p> <p>-правила видов спорта, отнесенных к рекреации и спортивно-оздоровительному туризму;</p> <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</p>
--	--	--

		<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; -определения места и специфики применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся;
--	--	---

			<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>
2	<p>Инновационные фитнес технологии: История и взгляд в будущее фитнеса</p>	<p>1 Фитнес - конвенция как «зрелище» реализующееся с разным набором художественных средств</p> <p>2.. Методика проведения фитнес – тренировок (инновационные подходы)</p> <p>3. фитнес-приложения с использованием носимых технологий (фитнес-трекеры, умные часы и кардиомониторы и др.), технологии виртуальной</p>	<p>ПК – 1.1. Знает</p> <p>- Национальные стандарты предоставления услуг ГОСТ РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»;</p> <p>- основы методики преподавания, характеристику лично-ориентированного, дифференцированного, спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;</p> <p>-принципы и методы физического воспитания и физического развития различных категорий населения;</p>

		<p>реальности и веселые приложения</p> <p>4 научно-исследовательская работа</p>	<ul style="list-style-type: none"> -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 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;
--	--	---	---

		<p>-правила безопасного поведения на занятиях по виду рекреации, спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-нормативно-техническую документацию по организации и проведению учебно-тренировочных занятий (походов) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-виды рекреации и спортивно-оздоровительного туризма и их особенности;</p> <p>-правила видов спорта, отнесенных к рекреации и спортивно-оздоровительному туризму;</p> <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</p> <p>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</p>
--	--	---

		<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><u>ПК – 1.3. Имеет опыт:</u></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;
--	--	--

			<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>
--	--	--	---

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ:

очная форма обучения ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание (занятия лекционного типа)	Кол-во часов
1	<p>Лекция – 1 Нормативно-правовая база организации и проведения ФОР по месту жительства, принятые в России.</p> <p>Вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Законодательные акты муниципальных образований. 2. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы с населением. 	2

2	<p>Лекция – 2 Концептуальные основы фитнеса в теории и практике физической культуры.</p> <p>Вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие инновационных технологий. 2. Инновации в физкультурно-оздоровительной деятельности. 3. Специфика инновационной деятельности в современных, фитнес-центрах. 	2
3	<p>Лекция – 3 Инновационные фитнес-технологии, тенденции развития мирового физкультурно-оздоровительного движения за здоровый образ жизни.</p> <p>Вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ответственность между тренером и фитнес-клубом. 2. Фитнес в России: проблемы и перспективы федерального и регионального развития рынка фитнес-услуг. 	2
4	<p>Лекция – 4 Социокультурные предпосылки инновационных изменений в физической культуре инновации в сфере образования; инновации в области физической культуры, фитнесе.</p> <p>Вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Социокультурные предпосылки развития ф.к. 2. Инновационные педагогические технологии в сфере физической культуры 3. Инновации в сфере образования; 4. Инновации в сфере фитнеса. 	2
5	<p>Лекция – 5 Исследовательская, физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формулировка темы исследования 2. Структура учебно-исследовательской работы 3. Актуальность исследования по теме ВКР 	2
6	<p>Лекция –6 Онлайн тренировки</p> <p>Вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности организации и проведения или домашние тренировки. 2. Фитнес - конвенция как «зрелище» реализующееся с разным набором художественных средств 	2
7	<p>Лекция – 7 Медицинский фитнес. Терапии, основанные на восстановлении</p> <p>Вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отличия медицинского фитнеса от обычного 2. Составляющие программы медицинского фитнеса 3. современные реабилитационные технологии 4. контингент занятий восстановительным фитнесом 5. применяемые тесты диагностики перед программой медицинского фитнеса 	2
8	<p>Лекция – 8 Главные тренды, динамика развития фитнес-индустрии</p> <p>Вопросы</p> <p>Ключевые тренды, сферы фитнеса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • автоматизация и диджитализация • осознанность и погруженность потребителей в фитнес • цифровизация 	2
ИТОГО		16

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание (занятия семинарского типа)	Кол-во часов
1	Семинар 1: Фитнес - конвенция как «зрелище» реализующееся с разным набором художественных средств	2
2	Семинар 2 Геймификация в фитнесе	2
3	Практическое занятие 1 – фитнес-приложения с использованием носимых технологий (фитнес-трекеры, умные часы и кардиомониторы и др.), технологии виртуальной реальности и веселые приложения.	2
4	Практическое занятие 2 – разработать и провести фитнес тренировку (по заданию преподавателя) с использованием носимых фитнес-технологий	2
5	Практическое занятие 3– разработать и провести фитнес тренировку (по заданию преподавателя) с использованием носимых фитнес-технологий	2
6	Практическое занятие 4– разработать и провести фитнес тренировку (по заданию преподавателя) с использованием носимых фитнес-технологий	
7	Семинар 3 - Результаты научно-исследовательской работы по теме ВКР.	2
8	Семинар 4 -Результаты научно-исследовательской работы по теме ВКР. Доклад с презентацией. Рубежный контроль 1- доклад с презентацией	2
ИТОГО		16

заочная форма обучения ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание (занятия лекционного типа)	Кол-во часов
1	Лекция – 1 Исследовательская, физкультурно-оздоровительная деятельность Вопросы 1. Формулировка темы исследования 2. Структура учебно-исследовательской работы 3. Актуальность исследования по теме ВКР	2
ИТОГО		2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание (занятия семинарского типа)	Кол-во часов
1	Семинар 1: Фитнес - конвенция как «зрелище» реализующееся с разным набором художественных средств	2
2	Семинар 2- Результаты научно-исследовательской работы по теме ВКР. Рубежный контроль - доклад с презентацией	2
ИТОГО		4

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

ОСНОВНАЯ:

1. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>
2. Бурякин, Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) : учебное пособие / Ф.Г. Бурякин. — Москва : Русайнс, 2017. — 367 с. : ил.
3. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588340>
4. Фитнес : направление Kangoo Power : учебное пособие / Т. И. Ратманская, О. В. Булгакова, А. Ю. Осипов, М. Д. Кудрявцев ; Сибирский федеральный университет. — Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2021. — 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705930>
5. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 307, [1] с. : рис., табл., фот.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : СФУ, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157655> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова. — Челябинск : ЧГИК, 2017. — 157 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177723> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учебное пособие (курс лекций) / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – 3-е изд., перераб. и доп. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 140 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596210>
4. Дегтярева, Д. И. «Хип-хоп» в системе фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие / Д. И. Дегтярева, А. В. Палкин. — Волгоград : ВГАФК, 2017. — 61 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158124> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Платонова, Т.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности : учебное пособие / Т.В. Платонова, В.Г. Чванов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : [б. и.], 2018. — 183 с.: ил. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Постол, О. Л. «Мягкий» фитнес в системе физического воспитания вузов : учебное пособие / О. Л. Постол, И. С. Щадилова, Т. Ю. Маскаева. — Москва : РУТ (МИИТ), 2024. — 63 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/459806> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Современные фитнес-технологии : учебное пособие для вузов / Т. В. Андрюхина, К. Н. Бараковских, Е. В. Кетриш [и др.] ; под редакцией С. В. Комлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 248 с. — ISBN 978-5-507-52407-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/488102> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Сютин, В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика : учебно-методическое пособие / В. И. Сютин, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. — 98 с. — ISBN 978-5-00078-620-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/331271> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Физическая культура. Силовой фитнес : учебное пособие / Т. А. Мартиросова, Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, Д. В. Логинов. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 76 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/400496> . — Режим доступа: для авториз. пользователей

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 «Руконт» <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:

- Специализированный зал, оснащённый следующей материально-технической базой: тренажерный зал со свободными весами, шведские стенки, турники;
- малый зал, оснащённый шведскими стенками, турниками, степ платформами, фитбол 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.

Автор-разработчик Лаврухина Г.М., доцент, к.п.н., доцент

(ФИО, ученое звание, ученая степень, должность)