

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор по образовательной  
деятельности

\_\_\_\_\_ С.Т. Князев  
«\_\_» \_\_\_\_\_

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1157697	Основы фитнеса

Екатеринбург

<b>Перечень сведений о рабочей программе модуля</b>	<b>Учетные данные</b>
<b>Образовательная программа</b> 1. Физическая культура	<b>Код ОП</b> 1. 49.03.01/33.01
<b>Направление подготовки</b> 1. Физическая культура	<b>Код направления и уровня подготовки</b> 1. 49.03.01

Программа модуля составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Боярская Людмила Алексеевна	кандидат педагогических наук, без ученого звания	Доцент	теории физической культуры
2	Гайл Виктор Вадимович	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	теории физической культуры
3	Макарова Наталья Олеговна	кандидат химических наук, доцент	Доцент	физической культуры

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Основы фитнеса

### 1.1. Аннотация содержания модуля

Включает дисциплины: Теоретические основы фитнеса; Фитнес-йога. Модуль формирует компетенции, необходимые при работе в фитнес-индустрии.

### 1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Фитнес-йога	3
2	Теоретические основы фитнеса	3
ИТОГО по модулю:		6

### 1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	Не предусмотрены
Постреквизиты и кореквизиты модуля	Не предусмотрены

### 1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Теоретические основы фитнеса	ПК-18 - Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта	У-2 - Реализовать групповую фитнес-программу У-3 - Формировать спрос на тренировки по избранному виду спорта
	ПК-19 - Способность разрабатывать индивидуальные	З-5 - Характеризовать факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления

	<p>программы по фитнесу, сопровождать их внедрение и консультировать население при реализации</p>	<p>З-7 - Сделать обзор методов фитнес-тестирования для предварительного определения физического состояния населения</p> <p>З-8 - Сделать обзор методов планирования результатов индивидуальных фитнес-программ</p> <p>У-3 - Анализировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе</p> <p>У-4 - Обучать население методам самостраховки в фитнесе</p> <p>У-5 - Использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование, снаряжение и инвентарь, соответствующие виду занятия, включая специфические средства индивидуальной защиты</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель индивидуальной программы для населения, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок:  1) для коррекции мышечных, суставных, нервных и биохимических нарушений; 2) для развития выносливости и функционального диапазона движений; 3) для базового развития мышечной системы; 4) для развития диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы; 5) для развития подвижности и физического развития, адаптированного к образу жизни 6) для направленного атлетического развития</p>
<p>Фитнес-йога</p>	<p>ПК-18 - Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>З-1 - Интерпретировать положения теории физической культуры</p> <p>З-2 - Объяснять физиологическую характеристику нагрузки</p> <p>У-1 - Проводить индивидуальную тренировку в фитнесе</p>

		<p>У-3 - Формировать спрос на тренировки по избранному виду спорта</p> <p>П-1 - Иметь практический опыт проведения тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта</p>
	<p>ПК-19 - Способность разрабатывать индивидуальные программы по фитнесу, сопровождать их внедрение и консультировать население при реализации</p>	<p>З-5 - Характеризовать факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления</p> <p>З-7 - Сделать обзор методов фитнес-тестирования для предварительного определения физического состояния населения</p> <p>З-8 - Сделать обзор методов планирования результатов индивидуальных фитнес-программ</p> <p>У-1 - Правильно интерпретировать анатомо-физиологические аспекты упражнений</p> <p>У-2 - Демонстрировать выполнение упражнений</p> <p>У-3 - Анализировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе</p> <p>У-4 - Обучать население методам самостраховки в фитнесе</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель индивидуальной программы для населения, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок:  1) для коррекции мышечных, суставных, нервных и биохимических нарушений; 2) для развития выносливости и функционального диапазона движений; 3) для базового развития мышечной системы; 4) для развития диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы; 5) для развития подвижности и физического развития,</p>

		адаптированного к образу жизни б) для направленного атлетического развития
--	--	--

### **1.5. Форма обучения**

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной и заочной формах.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Фитнес-йога**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Макарова Наталья Олеговна	кандидат химических наук, доцент	Доцент	физической культуры

**Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики**

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Макарова Наталья Олеговна, Доцент, физической культуры

## 1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
  - Базовый уровень

*\*Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

*Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Фитнес-йога в системе физического воспитания	Место и значение фитнес-йоги в системе физического воспитания. Современный подход к занятиям йогой и перспективы дальнейшего развития фитнес-йоги и традиционной йоги.  Задачи, средства и методические особенности фитнес-йоги. Виды йоги.
P2	Места занятий и их оборудование	Основные гигиенические требования к местам занятий фитнес-йогой. Оборудование для занятий фитнес-йогой и йогой в традиции и его назначение. Правила эксплуатации залов, оборудования и инвентаря.
P3	История развития йоги	Йога как древнее наследие. Развитие йоги в современную эпоху. Создание различных школ йоги: Аенгара, Хатха йоги, Аштанга йоги, Крийя йоги и др. История возникновения Крийя йоги. Развитие йоги и фитнес-йоги в России.
P4	Терминология в йоге	Назначение терминологии йоги. Способы образования терминов и смысловое значение терминов. Особенности терминологии в различных видах йоги.
P5	Меры безопасности при занятиях фитнес-йогой	Характеристика травм, возможных при занятиях фитнес-йогой. Причины травматизма во время занятий. Меры предупреждения травм. Значение самостраховки и страховки для обеспечения безопасности выполнения поз. Основы доврачебной помощи при травмах.



<b>Р6</b>	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Назначение общеразвивающих упражнений и их классификация. Краткая характеристика. Основные положения при составлении комплекса ОРУ. Способы регулирования физической нагрузки с использованием ОРУ. Способы обучения ОРУ. Способы проведения ОРУ.
<b>Р7</b>	Общие основы техники и биомеханики поз йоги. Методика обучения основным асанам в йоге	Характеристика и классификация поз в йоге. Реализация дидактических принципов в процессе обучения упражнениям в йоге. Этапы обучения: создание предварительного представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование двигательного навыка. Характеристика методов обучения. Использование подводящих упражнений, наглядных пособий, зрительных и слуховых ориентиров, технических средств для повышения эффективности процесса овладения занимающимися техникой упражнений в фитнес-йоге. Исправление ошибок при обучении. Значение помощи и страховки на разных этапах обучения.
<b>Р8</b>	Урок фитнес-йоги	Характеристика урока как основной формы организации занятий. Структура урока. Задачи, средства, методические особенности подготовительной, основной и заключительной части урока. Общая и моторная плотность урока.
<b>Р9</b>	Организация и проведения праздников и массовых мероприятий по фитнес-йоге	Цели, задачи и виды праздников. Сценарий праздника. Документация по проведению праздников по фитнес-йоге. Музыкальное сопровождение и художественное оформление. Организация и методика подготовки.
<b>Р10</b>	Особенности методики занятий йогой с лицами различных возрастных категорий, беременными	Значение занятий йогой для лиц младшего, среднего, пожилого и старшего возраста. Формы и содержание занятий фитнес-йогой с различными возрастными группами и беременными. Физическая нагрузка и ее регулирование. Врачебный контроль и самоконтроль.

### 1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Профессиональное воспитание	деятельность по формированию ЗОЖ	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-18 - Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания	П-1 - Иметь практический опыт проведения тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания

			коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта	коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта
--	--	--	--	--

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Фитнес-йога

#### Электронные ресурсы (издания)

1. Поздеева, Е. А.; Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий : учебное пособие.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2018; <http://www.iprbookshop.ru/95587.html> (Электронное издание)
2. Панина, Н. А.; Йога для всех. Руководство для начинающих : практическое пособие.; РИПОЛ классик, Москва; 2013; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159> (Электронное издание)
3. , Грудницкая, Н. Н., Мазакова, Т. В.; Оздоровительная йога : практикум.; Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), Ставрополь; 2017; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494784> (Электронное издание)
4. Карлов, Д., Д.; Йога Знания: практики самореализации : практическое пособие.; Родники, Вологда; 2021; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=617197> (Электронное издание)
5. Ишмухаметов, М. Г.; Йога в физической культуре и спорте : учебное пособие.; Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь; 2012; <http://www.iprbookshop.ru/32043.html> (Электронное издание)
6. Ишмухаметов, М. Г.; Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте : учебное пособие. специальность 050720 – «физическая культура». направление подготовки 050100 – «педагогическое образование». профиль подготовки – «физическая культура».; Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь; 2013; <http://www.iprbookshop.ru/32103.html> (Электронное издание)

#### Печатные издания

1. Полковников, Ю. Н.; Как продлить годы жизни: Целительная йога; Республика, Москва; 1995 (2 экз.)
2. Юнг, К. Г.; Йога и Запад : Пер. с нем.; Инициатива: Airland, Львов; Киев; 1994 (1 экз.)
3. Зубков, А. Н.; Хатха-йога для начинающих; Медицина, Москва; 1991 (1 экз.)
4. , Каган, Г. И., Родичев, Ю. Е.; Агни Йога Т. 3. ; [б. и.], Самара; 1992 (1 экз.)
5. Лах Ман Чун, Г. Е.; Эта заманчивая йога, или Взгляд на себя; Физкультура и спорт, Москва; 1992 (1 экз.)
6. Тетерников, Л. И.; Рациональная йога; Знание, Москва; 1992 (1 экз.)

#### Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту- <http://lib.sportedu.ru/>

Теория и практика физической культуры <http://sportlib.info/Press/TPFK/>

Физическая культура: образование, воспитание, тренировка <http://sportlib.info/Press/FKVOT/>

## Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

### Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>

ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>

ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.ru>

## 3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Фитнес-йога

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Периферийное устройство Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome
2	Практические занятия	Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с	не требуется

		<p>санитарными правилами и нормами</p> <p>Фитнес - зал со специальным оборудованием и спортивным инвентарем для йоги.</p>	
3	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p>
5	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Теоретические основы фитнеса**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Боярская Людмила Алексеевна	кандидат педагогических наук, без ученого звания	Доцент	теории физической культуры

**Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики**

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Боярская Людмила Алексеевна, Доцент, теории физической культуры

## 1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
  - Базовый уровень

*\*Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

*Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Понятие фитнеса. История фитнеса.	Понятия "фитнес", "фитнес-индустрия", "фитнес культура". История развития фитнеса в мире и в России. Специфика и особенности фитнеса. Виды фитнеса. Средства фитнеса.
P2	Оздоровительное воздействие фитнеса. Принципы оздоровительной тренировки.	Оздоровительное воздействие физических упражнений различной направленности на организм занимающихся. Срочные и отсроченные эффекты силовых, анаэробных, аэробных, смешанных упражнений, стретчинга. Принципы оздоровительной тренировки.
P3	Фитнес-технологии	Понятие фитнес-технологии. Современные фитнес-технологии на основе пяти основных подходов: эклектический, синергетический, традиционно-ориентированный, синтетический и диверсификационный. Виды тренинга: аэробный (циклический), анаэробный, силовой, тренинг на растягивание. Уровни интенсивности упражнений.  Современные направления оздоровительного фитнеса.  Фитнес-аэробика. Оздоровительное воздействие на организм. Принципы организации занятий по аэробике. Методика проведения занятий. Разновидности аэробики. Анаэробно-аэробная общего воздействия (базовая классическая, аэробика малой интенсивности, аэробика с элементами балета, аэробика для снижения веса). Локально-силовая и зональной интенсивности. Танцевальная аэробика (аэробно-силовая под джаз, аэробная силовая в стиле хип-хоп). Аэробика с элементами круговой тренировки (аэробно-силовая с

		<p>тренажерами, аэробно-силовая с механическими устройствами). Аэробика с использованием отягощений, предметов. (слайд-аэробика, степ-аэробика, памп – аэробика, фитбол). Аэробика спортивной направленности (аэробоксинг, тай-бо, ки-бо). Аэробика адресной направленности: кардио – аэробика, аэробика для беременных, низкоинтенсивная аэробика для молодых мам.</p> <p>Стретчинг: воздействие на организм, факторы влияющие на гибкость. Пути ослабления стретч - рефлекса.</p> <p>Силовой фитнес. Воздействие на организм, противопоказания к занятиям. Разновидности: боди-билдинг. Пауэрлифтинг, армрестлинг, кросфит. Методика силового тренинга.</p> <p>Пилатес: история, средства, преимущества. Показания и противопоказания к занятиям пилатесом. Восемь принципов пилатеса. Тренажеры Пилатеса. Методика занятий пилатесом.</p> <p>Восточные физкультурно-оздоровительные системы. Отличительные особенности восточных оздоровительных систем от европейских. Ци-гун: воздействие на организм, направления, принципы, методика организации занятий. Йога: воздействие на организм, направления йоги, методика занятий.</p> <p>Высокоинтенсивные спортивно-оздоровительные тренировки. Понятия «плиометрия», «плиометрические тренировки». Преимущества плиометрики. Методика плиометрических упражнений. Табата-тренировка: воздействие на организм, методика занятий.</p> <p>Аквааэробика. Воздействие на организм. Показания и противопоказания к занятиям. Адресация упражнений (по состоянию здоровья, возрасту, уровню подготовленности). Виды упражнений: придонные, поплавоквые, плавательные, ныряние. Характер упражнений (статические, динамические и их сочетание). Условия выполнения упражнений (затрудняющие, облегчающие, с опорой, без опоры, турбулентные упражнения). Методика занятий.</p>
<p><b>P4</b></p>	<p>Врачебный контроль и техника безопасности в фитнесе.</p>	<p>Контроль и самоконтроль за физическим состоянием и самочувствием занимающихся. Диагностика состояния клиентов в фитнес-клубах. Фитнес-тестирование. Последовательность проведения фитнес-тестирования. Функциональные обязанности фитнес-врача. Распространенные группы заболеваний и отклонений у здоровье у клиентов фитнес-клуба.</p> <p>Соблюдение техники безопасности при проведении занятий.</p> <p>ГОСТ фитнес-услуг.</p>

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной	Вид воспитательной	Технология воспитательной	Компетенция	Результаты обучения
----------------------------	--------------------	---------------------------	-------------	---------------------

деятельности	деятельности	деятельности		
Формирование социально-значимых ценностей	деятельность по формированию ЗОЖ	Технология самостоятельной работы	ПК-19 - Способность разрабатывать индивидуальные программы по фитнесу, сопровождать их внедрение и консультировать население при реализации	П-1 - Разрабатывать модель индивидуальной программы для населения, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок: 1) для коррекции мышечных, суставных, нервных и биохимических нарушений; 2) для развития выносливости и функционального диапазона движений; 3) для базового развития мышечной системы; 4) для развития диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы; 5) для развития подвижности и физического развития, адаптированного к образу жизни 6)



				для направленного атлетического развития
--	--	--	--	---

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## **2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Теоретические основы фитнеса**

#### **Электронные ресурсы (издания)**

1. Василистова, Т. В.; Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов : монография.; Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), Красноярск; 2011; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428893> (Электронное издание)
2. Кафка, Б., Б.; Функциональная тренировка: спорт, фитнес : научно-популярное издание.; Спорт, Москва; 2016; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318> (Электронное издание)
3. ; Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие.; Поволжский государственный технологический университет, Йошкар-Ола; 2018; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069> (Электронное издание)
4. Пономарева, Е. Ю.; Программа по физическому воспитанию для детей 5-7 лет дошкольных образовательных учреждений: с использованием средств фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие.; Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, Елец; 2011; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272415> (Электронное издание)
5. Пономарева, Е. Ю.; Фитнес-аэробика: программа проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ : учебно-методическое пособие.; Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, Елец; 2011; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272414> (Электронное издание)
6. Бьёрн, ; Функциональная тренировка. Спорт, фитнес; Издательство «Спорт», Москва; 2016; <http://www.iprbookshop.ru/55571.html> (Электронное издание)
7. Криживецкая, О. В.; Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2018; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595> (Электронное издание)

#### **Печатные издания**

1. Донцов, А.; Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки; Питер, Санкт-Петербург; 2015 (1 экз.)
2. Руненко, С. Д.; Фитнес: мифы, иллюзии, реальность : практ. рук. для сторонников актив. образа жизни.; Советский спорт, Москва; 2005 (3 экз.)
3. Булгакова, О. В.; Фитнес-тренинг формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса ГТО : монография.; СФУ, Красноярск; 2018 (1 экз.)
4. Шипилина, И. А., Самохин, И. В.; Фитнес-спорт : учебник для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования.; Феникс, Ростов н/Д; 2004 (5 экз.)

#### **Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы**

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту- <http://lib.sportedu.ru/>

Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

Теория и практика физической культуры <http://sportlib.info/Press/ТПФК/>

Физическая культура: образование, воспитание, тренировка <http://sportlib.info/Press/ФКВОТ/>

Сайт Федерации фитнеса и аэробики <https://ffarsport.ru/>

### **Материалы для лиц с ОВЗ**

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>

ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>

ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.ru>

## **3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Теоретические основы фитнеса**

#### **Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением**

Таблица 3.1

<b>№ п/п</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения</b>
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome

2	Практические занятия	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>
3	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p>
5	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p>

		санитарными правилами и нормами	
--	--	---------------------------------	--