



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной

программы

Т.В. Стеблей

УТВЕРЖДАЮ

Директор департамента

физической культуры и спорта

О.В. Шакирова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Современные технологии фитнес-индустрии

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физическая культура»

Форма подготовки: очная

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940.

Директор Департамента физической культуры и спорта Шакирова О.В.

Составитель: канд. пед. наук, доцент Горбунова О.В.

Владивосток

2023

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

4. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

5. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

## **Аннотация дисциплины**

### **Современные технологии фитнес-индустрии**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 12 зачетных единиц / 432 академических часа. Является дисциплиной Блока 1. Дисциплины (модули), относится к части ОП, формируемой участниками образовательных отношений, изучается на 3 и 4 курсе и завершается зачетом в 5, 6, 7 семестре и экзаменом в 8 семестре. Учебным планом предусмотрено проведение лекционных занятий в объеме 68 часов, практических занятий в объеме 96 часов, а также выделены часы на самостоятельную работу студента - 268 часов, из них 27 часов на подготовку к экзамену.

Язык реализации: русский

#### **Цель:**

Формирование целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительных технологий рекреационно-оздоровительной деятельности.

#### **Задачи:**

1. Обеспечение глубокими теоретическими знаниями основ физического воспитания и рекреационно-оздоровительной деятельности.
2. Формирование представлений студентов о современных инновационных тенденциях и способах совершенствования в избранных видах двигательной активности.
3. Формирование умения практического использования полученных знаний в различных оздоровительных учреждениях и физкультурно-спортивной организациях.

Для успешного изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции: ПК-1.1; ПК-1.2; ПК-1.3; ПК-2.3; ПК-3.1; ПК-3.3 полученные в результате изучения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Анатомия и спортивная морфология», обучающийся должен быть готов к изучению таких дисциплин, как «Теория и методика физической культуры и спорта», «Методика тренировки в избранном

виде спорта», «Физическая культура в системе образования», формирующих компетенции ПК-1.1; ПК-1.2; ПК-1.3; ПК-2.3; ПК-3.1; ПК-3.3.

Компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине «Современные технологии фитнес-индустрии»:

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Тренерский	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	ПК-1.1 Демонстрирует знание видов, типов и основ планирования, контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся.	Знает организацию, структуру, основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; современную теорию спортивной подготовки, тренировочного процесса.; нормативные документы, регламентирующие спортивную подготовку.
			Умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования; подбирать режимы тренировочной работы, величину тренировочной нагрузки; моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований; проводить методически обоснованный отбор в группу на этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; проводить контроль и учет уровня подготовленности спортсмена, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок.
			Имеет опыт планирования образовательного процесса контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся.

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
		<p>ПК-1.2 Осуществляет контроль и оценку физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки.</p>	<p>Знает методики контроля и оценки физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки; современные технологии выявления и развития спортивной одарённости занимающихся.</p>
		<p>ПК-1.3 Ведет отчетную документацию по планированию, контролю, учету и анализу результатов тренировочного процесса.</p>	<p>Имеет опыт оценивания физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки; спортивной формы и готовности спортсмена; оценивания эффективности контрольно-оценочных инструментов подготовленности занимающихся.</p> <p>Знает порядок составления отчетной документации по планированию, учёту и анализу результатов тренировочного и соревновательного процесса, Основные формы отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.</p> <p>Умеет вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; составлять аналитические отчеты и</p>

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			записки по результатам тренировочного процесса.
Педагогический	ПК-2 Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательных программ.	ПК-2.3 Определяет на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальные способы его обучения и развития.	<p>Знает формы, методы, средства контроля занимающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.</p> <p>Умеет оценить и интерпретировать результаты освоения образовательной программы; выбирать наиболее эффективные современные физкультурно-образовательные технологии.</p> <p>Имеет опыт в выборе соответствующих форм, методов, средств и приемов в организации деятельности обучающихся; уверенного использования современных подходов к организации внеклассной работы по физической культуре и спорту; творческого обеспечения в реализации современных физкультурно-образовательных технологий.</p>
Рекреационный	ПК-3 Способен осуществлять организационно-педагогическое обеспечение	ПК-3.1 Планирует и осуществляет досуговую деятельность и активный отдых занимающихся с учётом возрастных	Знает состав средств и методов базовых видов досуговой деятельности и активного отдыха занимающихся; формы,

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
	рекреационной деятельности с учётом возраста и особенностей занимающихся.	особенностей и рекреационных потребностей занимающихся.	<p>средства и методы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; имеющийся в практике физической культуры опыт применения систем оздоровления с разным контингентом.</p> <p>Умеет определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа с учётом возрастных особенностей и рекреационных потребностей занимающихся.</p> <p>Имеет опыт планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в формировании основ здорового образа жизни лиц, с учетом возраста, пола, пола, физической подготовленности и функционального состояния.</p> <p>ПК-3.3 Осуществляет анализ процесса и результатов реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности организацией, осуществляющей</p> <p>Знает - методы сбора и обобщения информации по определению эффективности реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности организацией,</p>

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
		образовательную деятельность.	<p>осуществляющей образовательную деятельность.</p> <p>Умеет анализировать процессы и результаты реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности организацией, осуществляющей образовательную деятельность.</p> <p>Имеет опыт анализа различных технологий физической культуры, оздоровительных систем, методик по критерию их влияния на организм занимающихся.</p>

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Современные технологии фитнес-индустрии» применяются следующие образовательные технологии и методы активного/интерактивного обучения: семинар-дискуссия, семинар-взаимообучение, творческое задание.

## I. Цели и задачи освоения дисциплины:

### Цель:

Формирование целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительных технологий рекреационно-оздоровительной деятельности.

### Задачи:

1. Обеспечение глубокими теоретическими знаниями основ физического воспитания и рекреационно-оздоровительной деятельности.
2. Формирование представлений студентов о современных инновационных тенденциях и способах совершенствования в избранных видах двигательной активности.
3. Формирование умения практического использования полученных знаний в различных оздоровительных учреждениях и физкультурно-спортивной организациях.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (в учебном плане):

Дисциплина «Основы персональной тренировки» формирует компетенции, связанные с ведением профессиональной деятельности и является необходимой частью подготовки студентов-бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура. В учебном плане дисциплина относится к Обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули) (Б1.В.ДВ.01.01).

Компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине «Современные технологии фитнес-индустрии»:

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Тренерский	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной	ПК-1.1 Демонстрирует знание видов, типов и основ планирования, контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся.	Знает организацию, структуру, основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; современную теорию спортивной подготовки,

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
	<p>деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>ПК-1.2 Осуществляет контроль и оценку физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки.</p>	<p>тренировочного процесса.; нормативные документы, регламентирующие спортивную подготовку.</p> <p>Умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования; подбирать режимы тренировочной работы, величину тренировочной нагрузки; моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований; проводить методически обоснованный отбор в группу на этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; проводить контроль и учет уровня подготовленности спортсмена, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Имеет опыт планирования образовательного процесса контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся.</p> <p>Знает методики контроля и оценки физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки; современные технологии выявления и развития спортивной одарённости занимающихся.</p> <p>Имеет опыт оценивания физического, функционального и психологического</p>

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			<p>состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки; спортивной формы и готовности спортсмена; оценивания эффективности контрольно-оценочных инструментов подготовленности занимающихся.</p> <p>ПК-1.3 Ведет отчетную документацию по планированию, контролю, учету и анализу результатов тренировочного процесса.</p> <p>Знает порядок составления отчетной документации по планированию, учёту и анализу результатов тренировочного и соревновательного процесса, Основные формы отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.</p> <p>Умеет вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; составлять аналитические отчеты и записки по результатам тренировочного процесса.</p>
Педагогический	ПК-2 Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательных программ.	ПК-2.3 Определяет на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальные способы его обучения и развития.	Знает формы, методы, средства контроля занимающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; пути достижения образовательных результатов и способы

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			<p>оценки результатов обучения.</p> <p>Умеет оценить и интерпретировать результаты освоения образовательной программы; выбирать наиболее эффективные современные физкультурно-образовательные технологии.</p> <p>Имеет опыт в выборе соответствующих форм, методов, средств и приемов в организации деятельности обучающихся; уверенного использования современных подходов к организации внеклассной работы по физической культуре и спорту; творческого обеспечения в реализации современных физкультурно-образовательных технологий.</p>
Рекреационный	ПК-3 Способен осуществлять организационно-педагогическое обеспечение рекреационной деятельности с учётом возраста и особенностей занимающихся.	ПК-3.1 Планирует и осуществляет досуговую деятельность и активный отдых занимающихся с учётом возрастных особенностей и рекреационных потребностей занимающихся.	<p>Знает состав средств и методов базовых видов досуговой деятельности и активного отдыха занимающихся; формы, средства и методы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; имеющийся в практике физической культуры опыт применения систем оздоровления с разным контингентом.</p> <p>Умеет определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании</p>

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			<p>физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа с учётом возрастных особенностей и рекреационных потребностей занимающихся.</p> <p>Имеет опыт планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в формировании основ здорового образа жизни лиц, с учетом возраста, пола, пола, физической подготовленности и функционального состояния.</p> <p>ПК-3.3 Осуществляет анализ процесса и результатов реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности организацией, осуществляющей образовательную деятельность.</p> <p>Знает - методы сбора и обобщения информации по определению эффективности реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности организацией, осуществляющей образовательную деятельность.</p> <p>Умеет анализировать процессы и результаты реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности организацией, осуществляющей образовательную деятельность.</p> <p>Имеет опыт анализа</p>

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			различных технологий физической культуры, оздоровительных систем, методик по критерию их влияния на организм занимающихся.

II. Трудоемкость дисциплины и виды учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет в 5 семестре 2 зачётных единиц (72 академических часов), в 6 семестре 2 зачётных единиц (72 академических часов), в 7 семестре 3 зачётных единиц (108 академических часов), в 8 семестре 5 зачётных единиц (180 академических часов).

### III. Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	С е м е с т р	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Конт роль **	Формы промежуточной аттестации***
			Лек	Лаб	Пр	ОК*	СР		
	<b>Раздел 1. Фитнес, как вид оздоровительных технологий</b>	5	6		6		36		
1	Тема 1 Фитнес и аэробика, история возникновения. Самостоятельные направления аэробики	5	2		2				
2	Тема 2 Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики	5	2		2				
3	Тема 3 Принципы оздоровительной тренировки	5	2		2				
4	<b>Раздел 2. Структура хореографии в аэробике</b>	5	6		6				
5	Тема 4 Общая характеристика средств хореографии в аэробике	5	2		1				
5	Тема 5 Музыкальное сопровождение в аэробике	5	1		1				
6	Тема 6 Методические приемы по обучению и управлению группой	5	1		2				
7	Тема 7 Методика конструирования комбинаций	5	2		2				
8	<b>Раздел 3. Методика построения занятия в оздоровительной аэробике</b>	5	6		6				
9	Тема 8 Структура построения занятия	5	2		2				
10	Тема 9 Классификация основных средств и движений на занятиях по аэробике	5	2		2				

11	Тема 10 Типы занятий по аэробике. Анализ движений в других видах оздоровительной аэробики	5	2		2			
12	<b>Раздел 4. Методика построения занятий на различные физические способности</b>	6	6		20		30	
13	Тема 10 Методика построения занятий на воспитание выносливости	6	2		4			
14	Тема 11 Методика построения урока на воспитание силовых способностей	6	2		6			
15	Тема 12 Методика построения урока на воспитание координационных способностей	6	1		4			
16	Тема 13 Методика построения занятий на воспитание гибкости	6	1		6			
17	<b>Раздел 5. Виды функциональных программ в аэробике</b>	6	8		6			
18	Тема 14 Особенности построения занятий различных функциональных программ	6	4		4			
19	Тема 15 Стрейч-программы в аэробике	6	4		4			
20	<b>Раздел 6. Методика фитнес-программ, основанных на видах двигательной активности силовой и функциональной направленности</b>	7	14		28		66	
21	Тема 16 Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP	7	2		4			
22	Тема 17 Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt	7	2		4			
23	Тема 18 Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON	7	2		4			
24	Тема 19 Особенности проведения фитнес-программы Body Work	7	2		4			
25	Тема 20 Особенности проведения фитнес-	7	2		4			

	<i>программы <b>POWER STEP</b></i>							
26	<i>Тема 21 Особенности проведения фитнес-программы Fitball, BOSU</i>	7	2		4			
27	<i>Тема 22 Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training, B.E.S.T. fit</i>	7	2		4			
28	<b>Раздел 7. Методика фитнес-программ, основанные на оздоровительных видах гимнастики</b>	8	22		22		109	27
29	<i>Тема 23 Особенности проведения фитнес-программы Stretch</i>	8	8		8			
30	<i>Тема 24 Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch, PorDeBras</i>	8	4		4			
31	<i>Тема 25 Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога</i>	8	6		6			
32	<i>Тема 26 Особенности проведения фитнес-программы Пилатес</i>	8	4		4			
	<i>Итого:</i>		68		96		175	27
								<i>Зачет/Экзамен</i>

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

##### *5 семестр*

##### **Раздел I. Фитнес, как вид оздоровительных технологий**

**Тема 1. Фитнес и аэробика, история возникновения. Самостоятельные направления аэробики.** Аспекты формирования фитнеса, решающего оздоровительные задачи. Анализ развития аэробики в России. Понятие «фитнес» и «аэробика». Направления современной аэробики. Классификация оздоровительной аэробики по содержанию программ.

**Тема 2. Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики. Сравнительный анализ отличий различных**

**направлений друг от друга.** Общая характеристика основных видов (аэробика классическая (базовая), степ – аэробика, танцевальные виды аэробики, аква – аэробика, аэробика с мячом (Фитбол), виды аэробики с силовой направленностью, аэробика с элементами видов спорта и т.д.).

Характеристика 4 основных направления в оздоровительной аэробике: - гимнастическо-атлетическое (классическая аэробика, степ-аэробика и др.); - танцевальное (джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.); - циклического характера (сайклинг); - «восток-запад», соединяющее европейскую и восточную культуры в сфере фитнеса.

Отличительные особенности фитнеса от аэробики, шейпинга от аэробики, шейпинга от фитнеса.

**Тема 3. Принципы оздоровительной тренировки.** Закономерности оздоровительной тренировки (биологические, педагогические, психологические). Характеристика принципов оздоровительной тренировки: 1. Принцип доступности. 2. Принцип «не вреди». 3. Принцип биологической целесообразности. 4. Программно-целевой принцип. 5. Принцип интеграции. 6. Принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека. 7. Принцип индивидуализации. 8. Принцип половых различий. 9. Принцип возрастных изменений в организме. 10. Принцип красоты и эстетической целесообразности. 11. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентации человека. 12. Принцип биоритмической структуры.

## **Раздел 2. Структура хореографии в аэробике**

**Тема 1. Общая характеристика средств хореографии в аэробике.** 1. Танцевальная хореография (современные танцы). 2. Многие элементы фитнес-гимнастики (кондиционная гимнастика). 3. Циклические виды спорта. 4. Нетрадиционные оздоровительные системы (система Пилатеса, дыхательная система Мюллера и др.). 5. Виды единоборств.

**Тема 2. Музыкальное сопровождение в аэробике.** Занятия в аэробике проводятся с музыкальным сопровождением. Особенности воздействия

музыкального сопровождения на занятиях аэробики. Технология подбора музыки. Характеристика музыкальных размеров (м/р), применяемых на занятиях по аэробике. Факторы воздействия музыкального сопровождения на занимающихся.

Значение занятий и особенности проведения занятий с музыкальным сопровождением, обеспечивающих связь движений с темпом музыки.

**Тема 3. Методические приемы по обучению и управлению группой.** Этапы обучения и методы упражнениям. Оперативный комментарий и пояснение при проведении занятия, которые в ходе выполнения упражнений дает тренер-инструктор. Визуальное управление группой на занятии оздоровительной аэробики. Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой. Симметричное обучение на занятии. Применение принципа зеркального показа движений.

**Тема 4. Методика конструирования комбинаций.** Характеристика основ хореографии в аэробике (модификация элементов, их соединения, комбинации. Методика конструирования комбинаций: 1. Метод линейной прогрессии. 2. Метод «от головы к хвосту». 3. Метод зигзаг. 4. Методика сложения и блок-метод. 5. Методика сложения. 6. Блок-метод. Этапы составления комбинаций.

### **Раздел 3. Методика построения занятия в оздоровительной аэробике**

**Тема 1. Структура построения занятия.** Структура занятия оздоровительной аэробики: подготовительная часть, основная часть и заключительная.

**Тема 2. Классификация основных средств и движений на занятиях по аэробике.** Особенности выбора упражнений для занятий аэробикой: 1. *Низкая (ударная) нагрузка (Lo).* 2. *Высокая (ударная) нагрузка (Hi).* Средства, рекомендуемые для использования на занятии аэробики: 1. Общеразвивающие упражнения: 1.1. В положении стоя. 1.2. В положении сидя и лежа. 1.3. Упражнения для растягивания: 2. Ходьба. 3. Бег. 4. Подскоки и прыжки.

Классификация основных движений аэробной части занятия на основе разнообразных так называемых «базовых» шагов и прыжков.

Структура средств и движений в партерной части занятия.

**Тема 3. Типы занятий по аэробике. Анализ движений в других видах оздоровительной аэробики.** Типы занятий: - обучающий тип; - контрольный; - тренировочный; - однонаправленный. Анализ и изучение движений в других видах оздоровительной аэробики (степ-аэробика, слайд-аэробика, аэробика соотягощениями и штангой, аэробика с резиновым амортизатором, резист-а-бол-аэробика, аэробика танцевальной направленности и т.д.).

*6 семестр*

**Раздел 4. Методика построения занятий на различные физические способности**

**Тема 1. Методика построения занятий на воспитание выносливости.**

Особенности проведения занятий на воспитание выносливости. Термин «выносливость» и виды выносливости (мышечная выносливость, кардиореспираторная выносливость).

Значение тренировки на выносливость. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке. Работоспособность и утомление. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.

Методы определения адекватности физической нагрузки:

Объективные методы: 1. метод резерва ЧСС ( $ЧСС_p$ ); 2. процент от максимальной ЧСС ( $чсс_{\text{макс}}$ ).

**Тема 2. Методика построения урока на воспитание силовых способностей.** Основные понятия о силе и механизмы силовых способностей (максимальная, скоростная сила и силовая выносливость).

Средства и методы силовой подготовки:

- упражнения так называемой основной, или кондиционной гимнастики, с отягощением весом собственного тела и его частей;

- упражнения атлетической гимнастики с различного рода внешним сопротивлением (гантелями, штангой, амортизаторами разных типов, упражнения на тренажерах);

- упражнения с самосопротивлением.

Методы силовой тренировки: - динамический концентрический метод; - динамический эксцентрический метод; - динамический концентрический метод с изометрическим компонентом. Этапы силовой тренировки.

Характеристика различных упражнений и программ силовой тренировки.

**Тема 3. Методика построения урока на воспитание координационных способностей.** Основные понятия: - способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений; - способность к сохранению устойчивости позы (равновесия); - чувство ритма; - способность к ориентированию в пространстве; - способность к произвольному расслаблению мышц; - координированность движений.

Методы развития координации движений.

**Тема 4. Методика построения занятий на воспитание гибкости.** Значение гибкости. От чего зависит гибкость. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами: пассивная и активная.

Методы развития гибкости: Динамический метод. Метод пассивных, или статических, упражнений. Система хатха-йоги.

Организационные формы проведения занятий на гибкость.

## **Раздел 5. Виды функциональных программ в аэробике**

**Тема 1. Особенности построения занятий различных функциональных программ.** Структура комплексного занятия на выносливость и силу и т.д.

Построение программ кардио-аэробики. занятия избирательной (преимущественной) и комплексной направленности.

Интервальная тренировка. Характер интервальной тренировки и воздействие на организм занимающихся.

Круговая тренировка. Характер круговой тренировки и особенности развития различных двигательных качеств.

**Тема 2. Стрейч-программы в аэробике.** Основные упражнения в подготовительной части урока. Общая характеристика.

Упражнения в системе занятий силовой аэробикой. Целевая направленность упражнений на растягивание в программах силовой тренировки.

Болезненность и повреждение мышц. Болезненность мышц. Деформация мышц. Мышечная судорога.

### *7 семестр*

## **Раздел 6. Методика фитнес-программ, основанные на видах двигательной активности силовой и функциональной направленности**

**Тема 1. Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP BODYPUMP (БОДИПАМП).** Структура построения занятия как разновидность силовой аэробики, имеющая ярко выраженную атлетическую направленность с использованием спортивных снарядов (перекладины, мини-штанги, гантели). Варианты и методы проведения тренинга.

**Тема 2. Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.** Структура построения занятия как разновидности силовой аэробики. Режим занятия по системе Body Sculpt и его интенсивность.

**Тема 3. Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON.** Структура построения занятия, направленная на увеличение силовой выносливости. Режим занятия и его интенсивность.

**Тема 4. Особенности проведения фитнес-программы Body Work.** Структура построения занятия, направленная на увеличение силовой выносливости. Режим занятия и его интенсивность (кардионагрузка и силовая нагрузка).

**Тема 5. Особенности проведения фитнес-программы POWER STEP.** Структура построения занятия, высокоинтенсивной интервальной тренировки. Чередование аэробной нагрузки на степ-платформе с силовым комплексом упражнений на развитие силы всех мышечных групп.

**Тема 6. Особенности проведения фитнес-программы Fitball, BOSU.Fitball** силовой урок с использованием специального надувного фитнес-мяча. Структура

построения занятия. Режим занятия и его интенсивность.

Силовая программа с использованием балансирующего тренажера BOSU. Структура построения занятия. Режим занятия и его интенсивность.

### **Тема 7. Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training, V.E.S.T. fit**

Circuit training – высокоинтенсивный силовой урок, построенный по принципу круговой тренировки. Структура построения занятия. Режим занятия и его интенсивность.

Interval training – чередование кардио-нагрузки и силовых упражнений. Структура построения занятия. Режим занятия и его интенсивность.

V.E.S.T. fit — это тренировка, созданная на основе последних научных исследований, учитывающая особенности физиологии и ритма жизни современного человека. Структура построения занятия. Режим занятия и его интенсивность.

## *8 семестр*

### **Раздел 7. Методика фитнес-программ, основанные на оздоровительных видах гимнастики**

**Тема 1. Особенности проведения фитнес-программы Stretch. STRETCH (СТРЕЙТЧ)** - практика растягивания и расслабления. Структура построения занятия. Методы развития гибкости. Режим занятия и его интенсивность. Специфика программы.

**Тема 2. Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch, PorDeBras.** Athletic Stretch — это функциональная программа, направленная на увеличение гибкости суставов, растягиванием мышц с использованием полиметрики (большого количества различных движений). Структура построения занятия. Методы развития физических качеств. Режим занятия и его интенсивность. Специфика программы.

**PorDeBras** - это оригинальная программа тренировок, основанная на балетных движениях, объединяющий в себе элементы из хореографии, йоги, пилатеса, стретчинга и силовой тренировки. Методы развития физических качеств. Режим занятия и его интенсивность. Специфика программы.

**Тема 3. Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога.** Характеристика асан, статических поз. Методы развития физических качеств. Режим занятия и его интенсивность. Специфика программы.

**Тема 4. Особенности проведения фитнес-программы Пилатес.** Характеристика упражнений по системе Пилатеса. Методы развития физических качеств. Режим занятия и его интенсивность. Специфика программы.

## V. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

### **Практические занятия**

*5 семестр*

#### **Практическое занятие 1**

**Форма занятия:** семинар-конференция

**Тема:** Общая характеристика различных видов аэробики

**Цель:** подвести студентов к осмыслению различных видов и направлений оздоровительной аэробики и анализ отличий различных направлений друг от друга.

#### **Практическое занятие 2**

**Форма занятия:** семинар-взаимообучение

**Тема:** Самостоятельные направления аэробики (оздоровительная, спортивная, прикладная)

**Цель:** формировать умения систематизировать, обобщать и транслировать знания связанные с темой семинарского занятия.

### **Практическое занятие 3**

**Форма занятия:** семинар-дискуссия

**Тема:** Принципы оздоровительной тренировки

**Цель:** формировать умения обобщать знания связанные с закономерности оздоровительной тренировки (биологические, педагогические, психологические), которые формируются в определенные принципы.

### **Практическое занятие 4**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Виды базовых шагов и движений в аэробике

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по технологии обучения общеразвивающим упражнениям и базовым шагам, движениям, сочетание движений с музыкальным сопровождением.

### **Практическое занятие 5**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Технология обучения базовым шагам, движениям в аэробике

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по основным движениям и базовым шагам, и выполнение их в сочетании с музыкальным сопровождением.

### **Практическое занятие 6**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Иерархическая структура хореографии в аэробике

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по технологии обучения конструирования комбинаций базовых шагов и движений в сочетании с музыкальным сопровождением.

### **Практическое занятие 7**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Методы управления группой на занятиях по аэробике

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению методическим приемам и по управлению группой на занятиях по аэробике.

### **Практическое занятие 8**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Структура подготовительной части занятия в классической оздоровительной аэробике

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению проведения подготовительной части занятия и техники выполнения упражнений на физические качества в различных исходных положениях.

### **Практическое занятие 9**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Структура основной части занятия в классической оздоровительной аэробике

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению проведения основной части занятия и техники выполнения упражнений на физические качества в различных исходных положениях.

### **Практическое занятие 10**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Структура заключительной части занятия в классической оздоровительной аэробике

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению построения комплексов упражнений стретчинга в различных исходных положениях и закрепление технологии обучения проведения заключительной части занятия.

*6 семестр*

### **Практическое занятие 11**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Методика построения занятий на воспитание выносливости

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению проведения кардио-аэробики.

### **Практическое занятие 12**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Методика построения урока на воспитание силовых способностей

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению построения занятия по аэробике силовой направленности.

### **Практическое занятие 13**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Методика построения урока на воспитание координационных способностей

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению построения занятия по аэробике на развитие координационных способностей.

### **Практическое занятие 14**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Методика построения занятий на воспитание гибкости

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению построения урока по аэробике на развитие гибкости.

### **Практическое занятие 15**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности построения занятий различных функциональных программ

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению проведения интервальной и круговой тренировки, комплексного занятия.

*7 семестр*

### **Практическое занятие 16**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP, Body Sculpt и HOT IRON

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по системе тренировок, направленной на увеличение силы и силовой выносливости.

### **Практическое занятие 17**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы Body Work

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по развитию физических данных за счет комбинации различных видов нагрузки.

### **Практическое занятие 18**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы POWER STEP

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по высокоинтенсивной интервальной тренировке с чередованием аэробной нагрузки на степ-платформе с силовым комплексом упражнений на развитие силы всех мышечных групп.

### **Практическое занятие 19**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы Fitball

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по силовому уроку с использованием специального надувного фитнес-мяча.

### **Практическое занятие 20**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы BOSU

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по силовой программе с использованием балансирующего тренажера BOSU.

### **Практическое занятие 21**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы V.E.S.T. fit

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по тренировке, созданной на основе последних научных исследований, учитывающая особенности физиологии и ритма жизни современного человека.

*8 семестр*

### **Практическое занятие 22**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы Stretch

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по особенностям проведения фитнес-программы Stretch - практика растягивания и расслабления.

### **Практическое занятие 23**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по функциональной программе, направленной на увеличение гибкости суставов, растягиванием мышц с использованием полиметрики (большого количества различных движений).

### **Практическое занятие 24**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы PorDeBras

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по программе тренировок, основанной на балетных движениях, объединяющий в себе элементы из хореографии, йоги, пилатеса, стретчинга и силовой тренировки.

### **Практическое занятие 25**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по древней индийской системе поддержания тела в оптимальном физическом состоянии, которая состоит главным образом в выполнении асан, статических поз.

### **Практическое занятие 26**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы Пилатес

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по системе, основанной на принципах йоги, отличающейся от традиционных комплексов силовых упражнений, в которых изолированно прорабатывается та или иная мышца.

## VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы/темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства *	
				текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	<i>Тема 1 Фитнес и аэробика, история возникновения. Самостоятельные направления аэробики</i>	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.3	знает умеет  владеет навыками	УО-4	– – – –
2	<i>Тема 2 Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики</i>			УО-4	
3	<i>Тема 3 Принципы оздоровительной тренировки</i>				
4	<i>Тема 4 Общая характеристика средств хореографии в аэробике</i>			УО-4	
5	<i>Тема 5 Музыкальное сопровождение в аэробике</i>			ПР-13	
6	<i>Тема 6 Методические приемы по обучению и управлению группой</i>			ПР-13	
7	<i>Тема 7 Методика конструирования комбинаций</i>			ПР-13	
8	<i>Тема 8 Структура построения занятия</i>			ПР-13	
9	<i>Тема 9 Классификация основных средств и движений на занятиях по аэробике</i>			ПР-13	
10	<i>Тема 10 Типы занятий по аэробике. Анализ движений в других видах оздоровительной</i>			ПР-13	

	<i>аэробики</i>				
11	<i>Тема 10 Методика построения занятий на воспитание выносливости</i>			ПР-13	
12	<i>Тема 11 Методика построения урока на воспитание силовых способностей</i>			ПР-13	
13	<i>Тема 12 Методика построения урока на воспитание координационных способностей</i>			ПР-13	
14	<i>Тема 13 Методика построения занятий на воспитание гибкости</i>			ПР-13	
	<i>Тема 14 Особенности построения занятий различных функциональных программ</i>			ПР-13	
	<i>Тема 15 Стрейч-программы в аэробике</i>			ПР-13	
	<i>Тема 16 Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP</i>			ПР-13	
	<i>Тема 17 Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt</i>			ПР-13	
	<i>Тема 18 Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON</i>			ПР-13	
	<i>Тема 19 Особенности проведения фитнес-программы Body Work</i>			ПР-13	

	Тема 20 Особенности проведения фитнес-программы <b>POWER STEP</b>			ПР-13	
	Тема 21 Особенности проведения фитнес-программы <i>Fitball, BOSU</i>			ПР-13	
	Тема 22 Особенности проведения фитнес-программы <i>Circuit и Interval training, V.E.S.T. fit</i>			ПР-13	
	Тема 23 Особенности проведения фитнес-программы <i>Stretch</i>			ПР-13	
	Тема 24 Особенности проведения фитнес-программы <i>Athletic Stretch, PorDeBras</i>			ПР-13	
	Тема 25 Особенности проведения фитнес-программы <i>Хатха-йога</i>			ПР-13	
	Тема 26 Особенности проведения фитнес-программы <i>Пилатес</i>			ПР-13	
	Зачет/Экзамен	ПК-1.1; ПК-1.2; ПК-1.3; ПК-2.3; ПК-3.1; ПК-3.3		-	ПР-1

## VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов:

- работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами;
- самостоятельное ознакомление с лекционным материалом, представленным на электронных носителях, в библиотеке образовательного учреждения;
- подготовка реферативных обзоров источников периодической печати, опорных конспектов, заранее определенных преподавателем;
- поиск информации по теме с последующим ее представлением в аудитории в форме доклада, презентаций;
- подготовка к выполнению аудиторных контрольных работ;
- выполнение домашних контрольных работ;
- выполнение тестовых заданий, решение задач;
- составление кроссвордов, схем;

- подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;
- заполнение рабочей тетради;
- написание эссе, курсовой работы;
- подготовка к деловым и ролевым играм;
- составление резюме;
- подготовка к зачетам и экзаменам;
- другие виды деятельности, организуемые и осуществляемые образовательным учреждением и органами студенческого самоуправления.

## VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

1. Баррер С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок [Электронный ресурс] : — Электрон. дан. — М. : Альпина Паблицер, 2015. — 248 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=65655](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=65655)

2. Виноградов Г. П., Ивченко Е. А. Физическая рекреация : учебник для вузов / Г. П. Виноградов, Е. А. Ивченко. — М. : Академия, 2015. — 238 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813582&theme=FEFU>

3. Виленский, М. Я., Горшков. А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2013. - 239 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:689471&theme=FEFU>

4. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. - Ростов-на-Дону. : Феникс, 2014. — 253 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>

5. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе : учеб. пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2009. 144 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=9144](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9144)

6. Пономарев, В.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов [Электронный ресурс] : монография / В.В. Пономарев, Т.В. Василюва. — Электрон. дан. — Красноярск : СибГТУ (Сибирский государственный

технологический университет), 2011. — 184 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60814](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60814)

#### Дополнительная литература

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие для вузов / А. А. Бишаева. – М. : КноРус, 2013. – 299 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736407&theme=FEFU>

2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32103>.

3. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.

4. Макеева В. С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие / В. С. Макеева, В. В. Бойко. – М. : Советский спорт, 2014. – 151 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:788266&theme=FEFU>

5. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : Дивизион, 2016. – 182 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:820838&theme=FEFU>

6. Шумилин А. Карты, деньги, фитнес-клуб: Практическое руководство для менеджеров по продажам [Электронный ресурс] : учебное пособие / Шумилин А., Иванова Т. — Электрон. дан. — М. : Альпина Паблишер, 2011. — 124 с.

— Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=32266](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=32266)

7. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета: <http://ifets.ieee.org/russian/depository/resourse.htm>

2. «Российский общеобразовательный портал»: <http://www.school.edu.ru/>  
«Издание литературы в электронном виде»: <http://www.magister.msk.ru/library/library.htm>

3. Annual Review: <http://www.annualreviews.org/ebvc>

4. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных: <http://www.scopus.com/>

5. Единая коллекция образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>

6. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА): <http://www.rba.ru/>

7. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ: <http://www.dvfu.ru/web/library/elib>

8. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале ScienceDirect: <http://www.sciencedirect.com/>.

9. Научная электронная библиотека (НЭБ): <http://www.elibrary.ru/> Портал «Гуманитарное образование»: <http://www.humanities.edu.ru/index.html>

10. Российская государственная библиотека (электронный каталог): <http://www.rsl.ru/>

11. Университетская информационная система Россия (УИС Россия):  
<http://uisrussia.msu.ru>

12. Электронная библиотечная система «Айбукс»: <http://ibooks.ru/>

13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека»:  
[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).

17. Электронная библиотечная система издательства «Лань»:  
<http://e.lanbook.com/>

#### Перечень информационных технологий и программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Microsoft Teams, Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY -  
<http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" -  
<http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" -  
<http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/>
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ -  
<http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,

10. Доступ

к

расписанию

[https://www.dvfu.ru/schools/school\\_of\\_arts\\_culture\\_and\\_sports/student/the-schedule-of-educational-process/](https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/) ;

11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

## IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу студентов на всех занятиях аудиторной формы: лекциях и практиках, выполнение аттестационных мероприятий. В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на проработку лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение контрольных и творческих работ.

Освоение «Современные технологии фитнес-индустрии» предполагает рейтинговую систему оценки знаний студентов и предусматривает со стороны преподавателя текущий контроль за посещением студентами лекций, подготовкой и выполнением всех практических заданий, выполнением всех видов самостоятельной работы.

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Современные технологии фитнес-индустрии» является зачет (5, 6, 7 семестр) и экзамен(8 семестр).

Студент считается аттестованным по дисциплине при условии выполнения всех видов текущего контроля и самостоятельной работы, предусмотренных учебной программой.

Шкала оценивания сформированности образовательных результатов по дисциплине представлена в фонде оценочных средств (ФОС).

## Х. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

### Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
690001, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, кампус ДВФУ, Школа искусств и гуманитарных наук, корпус S1, ауд. 214	Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 26) Оборудование: плазма: модель LG FLATRON M4716CCBA – 1 шт.; Проектор, модель Mitsubishi, экран; Эксклюзивная документ камера, модель Avervision 355 AF; Доска аудиторная	Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2023-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.
690001, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, кампус ДВФУ, Школа искусств и гуманитарных наук, корпус S1, зал аэробики № 103, тренажерный зал №104	мест – 25	
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, каб. А1042, Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал гуманитарных наук Научной библиотеки с открытым доступом	Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530 Оборудование для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: Дисплей Брайля Focus-40 Blue Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Маркер-диктофон Touch Memo цифровой Сканирующая и читающая машина для незрячих и слабовидящих пользователей SARA Принтер Брайля Everest - D V4 Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Экран Samsung S23C200B	Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2023-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.