


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Декан педагогического факуль-  
тета

 О.В. Пастюк

"09" сентября 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес-технологии**  
(наименование дисциплины)

Направления подготовки (специальности)

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки (специализация)

«Физическая культура»

Форма обучения

Очная, заочная

г. Магадан 2019 г.



## **1. Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целями освоения дисциплины (модуля) «Фитнес-технологии» являются: формирование профессионально-педагогических компетенций, а также освоение студентами теоретико-методических знаний и практических умений для работы в области физической культуры, подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности; формирование представления о теоретических основах различных видов фитнеса, как фактора обеспечения здоровья и прочной положительной мотивации на здоровый образ жизни; анализ ценности и эффективность традиционных и современных видов фитнеса; формирование умения использовать и правильно подбирать формы, средства и методы системы фитнеса в процессе физкультурно-оздоровительной работы с различными группами населения; развитие умения студентов применять в различных сферах профессиональной деятельности полученные знания по сохранению, укреплению формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни; формирование профессионально-прикладных навыков работы в области фитнеса с различным контингентом населения.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП бакалавриата**

Дисциплина «Фитнес-технологии» относится обязательной части Блока 1 (Дисциплины) ОПОП и является важнейшей основой профессиональной подготовки педагога.

Изучение дисциплины «Фитнес-технологии» тесно связано с такими дисциплинами, как, гимнастика, психология, гигиена, биология, биохимия, биомеханика, спортивная медицина и предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании. Поэтому, при изучении дисциплины следует сосредотачивать свое внимание на обобщающих положениях, которые в концентрированном виде выражают современные научные представления о содержании рассматриваемых вопросов, и освоения понятийного (терминологического) аппарата. Являясь составной частью общей физической культуры и профессиональной подготовки студента, курс «Фитнес-технологии» входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования.

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)**

Результаты освоения дисциплины (модуля) определяются сформированными у обучающегося компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины (модуля) в соответствии с ФГОС ВО обучаю-

щийся должен:

Знать:

- возможности формирования и развития основных физических качеств, составляющих физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- преподаваемый предмет и его историю в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы

Уметь:

- соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни; применяет методы и средства физической культуры в целях сохранения и укреплении здоровья.

- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании.

Иметь практический опыт:

- использования основ физической культуры в оздоровительных целях для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

- к осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

*УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

*ПК-1 Способен применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения с целью повышения качества образовательной деятельности.*

#### **4. Требования к условиям реализации дисциплины (модуля)**

##### 4.1. Общесистемные требования

Университет располагает на праве собственности и ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы дисциплины.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в ко-

торой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории СВГУ, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда Университета обеспечивает доступ к учебному плану, рабочей программе данной дисциплины (модуля), электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе дисциплины (модуля).

#### 4.2. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению

##### *4.2.1. Описание материально-технической базы, рекомендуемой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)*

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) имеются учебные аудитории, оснащенные техническими средствами обучения (мультимедиа проекторы).

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

Состав необходимого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения: MS Office или его аналоги.

##### *4.2.2. Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов*

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ должны быть обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

#### **Рекомендуемое материально-техническое и программное обеспечение образовательного процесса студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ**

<b>Категории студентов с ОВЗ и инвалидностью по нозологиям</b>	<b>Материально-техническое и обеспечение</b>	<b>Программное обеспечение</b>
С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличительные устройства (лупа, электронная лупа);</li> <li>- устройства для чтения текста для слепых («читающая машина»);</li> <li>- средства для письма по системе Брайля: прибор Брайля, бумага, грифель;</li> <li>- принтер для печати рельеф-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- программа невидимого доступа к информации на экране компьютера (например, JAWS for Windows);</li> <li>- программа для чтения вслух текстовых файлов (например, Balabolka);</li> <li>- программа увеличения изображения на экране</li> </ul>

	но-точечным шрифтом Брайля и рельефнографических изображений.	(Magic)
С нарушением слуха	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты электроакустического и звукоусиливающего оборудования с комбинированными элементами проводных и беспроводных систем на базе профессиональных усилителей;</li> <li>- мультимедийный проектор;</li> <li>- интерактивные и сенсорные доски.</li> </ul>	программы для создания и редактирования субтитров, конвертирующие речь в текстовый и жестовый форматы на экране компьютера (iCommunicator и др.).
С нарушением опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные клавиатуры;</li> <li>- специальные мыши;</li> <li>- увеличенные в размерах ручки и специальные накладки к ним, позволяющие удерживать ручку и манипулировать ею с минимальными усилиями;</li> <li>- утяжеленные (с дополнительным грузом) ручки, снижающие проявления тремора при письме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- программа «виртуальная клавиатура»;</li> <li>- специальное программное обеспечение, позволяющие использовать сокращения, дописывать слова и предсказывать слова и фразы, исходя из начальных букв и грамматической формы предыдущих слов.</li> </ul>

#### 4.3. Требования к кадровым условиям реализации дисциплины (модуля) (п. 4.4.3 ФГОС

Реализация дисциплины (модуля) обеспечивается педагогическими работниками Организации, а также лицами, привлекаемыми Организацией к реализации программы бакалавриата на иных условиях.

Квалификация педагогических работников отвечает квалификационным требованиям, указанным в профессиональных стандартах. Педагогические работники ведут научную, учебно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля)

#### 4.4. Требования к применяемым механизмам оценки качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по дисциплине (модулю)

##### *4.4.1. Внутренняя оценка*

Внутренняя оценка проводится в форме текущего контроля успеваемости, целью которого является оценка уровня поэтапного освоения обучающимися учебной дисциплины (модуля), а так же промежуточной аттестации обучающихся, которая проводится в соответствии с календарным учебным графиком и позволяет установить динамику успеваемости обучающихся по учебной дисциплине.

Для оценки знаний возможно использование результатов олимпиад по программам высшего образования.

## **5. Структура и содержание дисциплины (модуля), включая объем контактной работы**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине (модулю) включает в себя занятия лекционного типа, семинарского типа (практические занятия).

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине (модулю) и составляет 24 часа – очная форма обучения, 10 часов – заочная форма обучения.

Контактная работа при проведении промежуточной аттестации включает в себя индивидуальную сдачу зачета. Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

Формы текущего и промежуточного контроля по семестрам: очная форма обучения в VI семестре, заочная форма обучения на 3 курсе – зачет.

## **6. Аннотация содержания дисциплины (модуля)**

Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания

Основы обучения оздоровительным видам аэробики

Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.

Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы.

Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес.

Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.

Принципы и методики построения оздоровительных программ

Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности

Базовый уровень фитнес программ

Функциональный уровень фитнес программ

Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом.

## 7. Образовательные технологии

Реализация учебной дисциплины предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий. Успешная реализация основных задач учебного модуля может быть обеспечена использованием разнообразных технологий.

Ведущее место отводится *информационным технологиям*, которые могут использоваться преподавателем на всех этапах процесса обучения, при этом компьютер выполняет для студента различные функции: информационного носителя, рабочего инструмента, объекта обучения.

На занятиях используются мультимедийные технологии, включая демонстрацию презентаций, применяется иллюстративный материал, электронные информационные ресурсы, сетевые технологии, а также средства автоматизации процессов контроля и коррекции результатов учебной деятельности.

В качестве используемых информационных технологий можно выделить:

- изучение учебного материала с помощью компьютера
- оценивание качества усвоения знаний с помощью компьютера (использование интернет-тренажеров)
- изучение учебного материала с помощью ауди-, видео-средств

Преподавание дисциплины должно включать в себя следующие образовательные технологии:

- 1) организация лекций с использованием презентаций, выполненных с использованием мультимедийных технологий;
- 2) обеспечение студентов сопутствующими раздаточными материалами – опорными конспектами с целью активизации работы студентов по усвоению материалов учебного курса;
- 3) использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода;
- 4) использование методов, основанных на изучении практики (case studies);
- 5) использование электронных учебных пособий, видео-, мультимедийных материалов
- 6) оценка успеваемости студентов на основе балльно-рейтинговой системы.

## 8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.

### 8.1. Тематика семинарских и практических занятий

1. Правила подбора музыкального сопровождения для проведения занятий оздоровительной направленности.
2. Правила составления комплексов по оздоровительной аэробике.
3. Силовые виды оздоровительной гимнастики.
4. Развитие двигательного-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
5. Методические особенности занятий танцевальной аэробикой.
6. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой.
7. Тестирование функциональных возможностей занимающихся.
8. Специфика обучения в степ-аэробике.
9. Дыхательная гимнастика. Значение, виды, методические особенности проведения занятий.
10. Причины и способы предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой.

## **9. Перечень учебной литературы и ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»**

### *9.1. Основная литература:*

1. Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений : научно-популярное издание : [12+] / В. Дюков. – Москва : Спорт, 2016. – 86 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430412>. – Библиогр.: с. 81. – ISBN 978-5-9907240-0-6. – Текст : электронный.
2. Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие : [16+] / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. – 56 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-2023-4. – Текст : электронный.
3. Сайкина, Е.Г. Концепция оздоровления школьников средствами фитнеса в реалиях современной школы : монография / Е.Г. Сайкина, Ю.Я. Лобанов, Ю.В. Смирнова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2019. – 217 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567471>. – Библиогр.: с. 188-201. – Текст : электронный.

### *9.2. Дополнительная литература:*



1. Беставишвили, Т. Разумный фитнес: Книга клиента : научно-популярное издание / Т. Беставишвили. – Прага : Animedia Company, 2013. – 274 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=375459>. – ISBN 978-80-87762-78-3. – Текст : электронный.

### 9.3. Ресурсы ИТС «Интернет»

1. Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11-4. – С. 890-894; URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30677>.

2. Сапожникова, О. В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015 – 144 с. ISBN 978-5-7996-1516-1; URL: **978-5-7996-1516-1.pdf**; <http://elar.urfu.ru>.

## 10. Рейтинг-план дисциплины (модуля)

Ф СВГУ «Рейтинг-план»

### РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

#### Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес-технологии

Педагогический факультет

Курс III, группа ФКС-, семестр 6 201\_/202\_ учебного года

Преподаватель: Кошеливская Екатерина Евгеньевна

Кафедра педагогики и валеологии

Аттестационный период	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Макс. кол-во баллов
1	Тема 1-4	Посещаемость	2
		Активность на занятии	4
		Выполнение комплекса упражнений	8
		Доклад, сообщение (за 1 занятие)	6
2	Тема 5-8	Посещаемость	2
		Активность на занятии	4
		Выполнение комплекса упражнений	8
		Доклад, сообщение (за 1 занятие)	6
3	Тема 9-11	Посещаемость	2
		Активность на занятии	4
		Выполнение комплекса упражнений	8
		Доклад, сообщение (за 1 занятие)	6

	Итоговый контроль	Собеседование	
--	-------------------	---------------	--

Рейтинг план выдан \_\_\_\_\_  
(дата, подпись преподавателя)

Рейтинг план получен \_\_\_\_\_  
(дата, подпись старосты группы)

## 11. Приложения

Приложение 1 Ф СВГУ «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)»

Приложение 2 Методические рекомендации

Приложение 3 Протокол согласования рабочей программы дисциплины (модуля) с другими дисциплинами (модулями)

Приложение 4 Лист изменений и дополнений

Приложение 5 Лист визирования рабочей программы дисциплины (модуля)

### Примечание:

При наличии обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости разрабатывается адаптированная рабочая программа дисциплины (модуля), учитывающая конкретную ситуацию и индивидуальные образовательные потребности обучающегося. Фонды оценочных средств при необходимости также адаптируются с целью оценки достижения запланированных результатов обучения и уровня сформированности компетенций, заявленных в образовательной программе. Материально-техническое обеспечение дисциплины может быть дополнено с учетом индивидуальных возможностей инвалидов и лиц с ОВЗ.

### Автор(ы):

Кошеливская Екатерина Евгеньевна,  
старший преподаватель кафедры Пив

Е.К. Кошеливская  
подпись

09.09.2019г.  
дата

Зав. кафедрой педагогики и валеологии

Ирина Георгиевна Третьяк,

кандидат педагогических наук, доцент

И.Г. Третьяк  
подпись

09.09.2019г.  
дата

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Подготовка к практическим занятиям. При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения. В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных работ, собеседование со студентом. Результаты выполнения практических работ оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Подготовка к устному докладу. Доклады делаются по каждой теме с целью проверки теоретических знаний обучающегося, его способности самостоятельно приобретать новые знания, работать с информационными ресурсами и извлекать нужную информацию. Доклады заслушиваются в начале практического занятия после изучения соответствующей темы. Продолжительность доклада не должна превышать 7 минут. Тему доклада студент выбирает по желанию из предложенного списка. При подготовке доклада студент должен изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, обязательно составить план доклада (перечень рассматриваемых им вопросов, отражающих структуру и последовательность материала), подготовить раздаточный материал или презентацию. План доклада необходимо предварительно согласовать с преподавателем. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к простому воспроизведению текста, не допускается простое чтение составленного конспекта доклада. Выступающий также должен быть готовым к вопросам аудитории и дискуссии. Выполнение итоговой практической работы. Для закрепления практических навыков по использованию информационных технологий студенты выполняют итоговое задание - самостоятельно или работая в малых группах по 2 человека, под руководством преподавателя. Текущая проверка разделов работы осуществляется в ходе выполнения работы на занятиях и на консультациях. Защита итоговой работы проводится на последнем занятии

или на консультации преподавателя. Для оказания помощи в самостоятельной работе проводятся индивидуальные консультации.

Подготовка к тесту. При подготовке к тесту необходимо изучить теоретический материал по дисциплине. С целью оказания помощи студентам при подготовке к тесту преподавателем проводится групповая консультация с целью разъяснения наиболее сложных вопросов теоретического материала.

## Приложение 3

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ (МОДУЛЯМИ)**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых необходимо для данной дисциплины (модуля)	Предложения базовым дисциплинам (модулям) об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
не требуется	не требуется



**Лист изменений и дополнений на 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год**

**в рабочую программу дисциплины (модуля)**

**Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес-технологии**

**Направление подготовки**

**44.03.01 Педагогическое образование**

**Профиль подготовки (специализация)**

**«Физическая культура»**

1. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие изменения:

---

---

---

---

---

2. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие дополнения:

---

---

---

---

---

---

---

Автор(ы):

Кошеливская Екатерина Евгеньевна,  
старший преподаватель кафедры Пив

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
педагогики и валеологии протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Зав. кафедрой педагогики и валеологии  
Ирина Георгиевна Третьяк,  
кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лист визирования  
рабочей программы дисциплины (модуля)**

Рабочая программа дисциплины (модуля) по дисциплине (модулю) Б1.В.ДВ.01.02  
Фитнес-технологии проанализирована и признана актуальной для использования на  
20\_\_\_\_-20\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры педагогики и валеологии от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Зав. кафедрой педагогики и валеологии

Ирина Георгиевна Третьяк,

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

дата



Таблица 1 Очная форма обучения

## Структура и содержание учебной дисциплины

	Наименование разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин - распределение по семестрам)	Количество часов							Форма контроля	Код формируемой компетенции
		Лекции	Лек интер.	Лабораторные занятия	Лаб интер.	Практические занятия	Пр интер.	Самостоятельная работа		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания	2						2		УК-7, ПК-1
2	Основы обучения оздоровительным видам аэробики					2		4		УК-7, ПК-1
3	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.	2						4		УК-7, ПК-1
4	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы.					4		4		УК-7, ПК-1
5	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес.	2						6		УК-7, ПК-1
6	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.					2		6		УК-7, ПК-1
7	Принципы и методики построения оздоровительных программ	2						4		УК-7, ПК-1
8	Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности					2		4		УК-7, ПК-1
9	Базовый уровень фитнес программ	2						6		УК-7, ПК-1
10	Функциональный уровень фитнес программ					2		4		УК-7, ПК-1
11	Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом.	2						4		УК-7, ПК-1
	Всего часов	12	0	0	0	12	0	48	0	
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в часах (Итого)	72								
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в з.е.	2								



Таблица 2 Заочная форма обучения

## Структура и содержание учебной дисциплины

	Наименование разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин - распределение по семестрам)	Количество часов						Форма контроля	Код формируемой компетенции
		Лекции	Лек интер.	Лабораторные занятия	Лаб интер.	Практические занятия	Пр интер.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания							4	УК-7, ПК-1
2	Основы обучения оздоровительным видам aerobiki							4	УК-7, ПК-1
3	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной aerobiki. Система стретчинг.					2		6	УК-7, ПК-1
4	Развитие силовых способностей занимающихся средствами aerobiki. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы.	2						6	УК-7, ПК-1
5	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес.					2		8	УК-7, ПК-1
6	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке.							8	УК-7, ПК-1
7	Упражнения, способствующие общей выносливости организма.							4	УК-7, ПК-1
8	Принципы и методики построения оздоровительных программ								
9	Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности					2		8	УК-7, ПК-1
10	Базовый уровень фитнес программ							4	УК-7, ПК-1
11	Функциональный уровень фитнес программ							4	УК-7, ПК-1
	Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом.	2						4	УК-7, ПК-1
	Всего часов	4	0	0	0	6	0	60	
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в часах (Итого)	72							
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в з.е.	2							