

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 27.05.2026 10:05:24 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323	МИНИСТЕРСТВО НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Фитнес-технологии" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
--	--	---	--------

## **Рабочая программа дисциплины (модуля)\***

**Фитнес-технологии**

Направление подготовки (специальность)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

Менеджмент индустрии спорта и туризма

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2026

\*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2026 г.



## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
  - 6.1. Перечень видов оценочных средств
  - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
  - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
  - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Рекомендуемая литература
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
  - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



Рабочая программа дисциплины "Фитнес-технологии" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 3
--	--------

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины
формирование профессиональной компетентности магистрантов, что предполагает их готовность к реализации современных концепций и технологий фитнеса в процессе профессиональной деятельности в образовательных учреждениях дошкольного, общего, среднего и высшего профессионального образования, дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта;
– системы знаний по теории и методике фитнеса;
– умений и навыков по использованию накопленных в области физической культуры и спорта духовных ценностей в целях приобщения подрастающего поколения к здоровому стилю жизни и воспитания физической культуры личности;
– интереса и потребности в углубленном изучении теоретико-методических основ физической культуры, высоком уровне овладения междисциплинарными знаниями и умениями, повышению профессиональной компетентности.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.О.03.03
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Физическая культура и спорт	
Анатомия и морфология человека	
Физиология человека	
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Физическая реабилитация	
Биомеханика двигательной деятельности	

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
<b>Знать:</b>
Обладает знаниями здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>Уметь:</b>
Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>Владеть:</b>
Имеет навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>ОПК-4: Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</b>
<b>Знать:</b>
Демонстрирует знания особенностей проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта, особенности построения соревновательной деятельности. Воспитания у занимающихся социально-значимые личностные качества, проведение профилактики негативного социального поведения
<b>Уметь:</b>
Осуществляет разработку программ тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта; применять методы организации, контроля и оценки деятельности занимающихся на занятиях, для коррекции процесса подготовки по избранному виду спорта
<b>Владеть:</b>
Демонстрирует способности проведения тренировочных занятий различной направленности и воспитывать у



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Рабочая программа дисциплины "Фитнес-технологии" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 4

занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

**ПК-3: Способен проводить планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения**

**Знать:**

Знает особенности планирования и методического сопровождения физической подготовки и физического развития населения

**Уметь:**

Умеет проводить планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения

**Владеть:**

Владеет методами планирования и методического сопровождения физической подготовки и физического развития населения

**ОПК-6: Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь**

**Знать:**

Демонстрирует знание основ безопасности жизнедеятельности, профилактики травматизма при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, правил оказания первой доврачебной помощи.

**Уметь:**

Осуществляет соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности

**Владеть:**

Обеспечивает создание и поддержание безопасных условий жизнедеятельности, соблюдение техники безопасности, оказания первой помощи в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

**ПК-4: Способен организовать проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта**

**Знать:**

теорию и практику организации системы отбора спортсменов в основной и резервный составы команды субъекта.

**Уметь:**

проводить анализ данных профильной информационной системы по виду спорта, базы протоколов официальных соревнований для формирования базы перспективных спортсменов для зачисления в состав команды субъекта

**Владеть:**

методами проведения отбора спортсменов в основной и резервный составы команды субъекта.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	УК-7.1. Обладает знаниями здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
3.1.2	ОПК-6.1. Демонстрирует знание основ безопасности жизнедеятельности, профилактики травматизма при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, правил оказания первой доврачебной помощи.
3.1.3	ОПК-4.1. Демонстрирует знания особенностей проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта, особенности построения соревновательной деятельности. Воспитания у занимающихся социально-значимые личностные качества, проведение профилактики негативного социального поведения
3.1.4	ПК-4.1. Знает теорию и практику организации системы отбора спортсменов в основной и резервный составы команды субъекта
3.1.5	ПК-3.1. Знает особенности планирования и методического сопровождения физической подготовки и физического развития населения
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>



Рабочая программа дисциплины "Фитнес-технологии" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 5
3.2.1	УК-7.2. Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
3.2.2	ОПК-6.2. Осуществляет соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности	
3.2.3	ОПК-4.2. Осуществляет разработку программ тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта; применять методы организации, контроля и оценки деятельности занимающихся на занятиях, для коррекции процесса подготовки по избранному виду спорта	
3.2.4	ПК-4.2. Умеет проводить анализ данных профильной информационной системы по виду спорта, базы протоколов официальных соревнований для формирования базы перспективных спортсменов для зачисления в состав команды субъекта	
3.2.5	ПК-3.2. Умеет проводить планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения	
<b>3.3 Владеть:</b>		
3.3.1	УК-7.3. Имеет навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
3.3.2	ОПК-6.3. Обеспечивает создание и поддержание безопасных условий жизнедеятельности, соблюдение техники безопасности, оказания первой помощи в процессе физкультурно-спортивной деятельности.	
3.3.3	ОПК-4.3. Демонстрирует способности проведения тренировочных занятий различной направленности и воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	
3.3.4	ПК-4.3. Владеет методами проведения отбора спортсменов в основной и резервный составы команды субъекта	
3.3.5	ПК-3.3. Владеет методами планирования и методического сопровождения физической подготовки и физического развития населения	

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<b>Общая трудоемкость</b>	<b>2 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану : 72 в том числе : аудиторные занятия : 50 самостоятельная работа : 0,7 часов на контроль : 18 контактная работа: 53,3 ИКР: 3,3	Виды контроля в семестрах:  экзамены 4

#### 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Кварт	Часов	Литература
	<b>Раздел 1. Лекции</b>			
1.1	Раздел 1. Теоретические основы фитнеса Введение в теорию и методику фитнеса Классификация видов и направлений фитнеса Стратегическая роль фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях РФ Фитнес-аэробика Аква-аэробика Силовой тренинг в фитнесе Характеристика стретчинга как одного из направлений фитнеса Характеристика пилатеса как одного из направлений фитнеса Организация фитнес- тренировки в тренажерном зале Организация фитнес- тренировки в тренажерном зале /Лек/	4	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16 Л2.17 Л2.18 Л2.19 Л2.20 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9



Рабочая программа дисциплины "Фитнес-технологии" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 6		
1.2	Раздел 2. Интеграция фитнес-технологий в систему дошкольного физического воспитания Роль детского фитнеса в модернизации дошкольного физического воспитания Характеристика ритмической гимнастики как разновидности детского фитнеса Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Аэробная гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Степ-аэробика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Игровой стретчинг в физическом воспитании детей дошкольного возраста Фитнес-йога в физическом воспитании детей дошкольного возраста Хореографический фитнес в физическом воспитании детей дошкольного возраста Фитнес коррекционно-профилактической направленности в физическом воспитании детей дошкольного возраста /Лек/	4	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16 Л2.17 Л2.18 Л2.19 Л2.20 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
1.3	Раздел 3. Интеграция фитнес-технологий в систему школьного физического воспитания Роль детского фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях общего образования Фитнес-технологии в уроках физической культуры разной направленности Фитнес-технологии во внеклассной работе Фитнес-технологии как средство развития двигательных способностей учащихся Фитнес-технологии танцевальной направленности Фитнес-технологии креативно-игровой направленности Outdoor-тренировка Фитнес для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья Характеристика программ по физической культуре для учащихся 1-11 классов, основанных на использовании фитнес-технологий /Лек/	4	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16 Л2.17 Л2.18 Л2.19 Л2.20 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
1.4	Раздел 4. Интеграция фитнес-технологий в систему физического воспитания студенческой молодежи Роль фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях среднего и высшего профессионального образования Dynamic fitness training Основы велотренировки BOSU Bellydance Club Dance Бодибилдинг Tai-bo Zumba Fitness /Лек/	4	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16 Л2.17 Л2.18 Л2.19 Л2.20 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9



Рабочая программа дисциплины "Фитнес-технологии" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 7		
1.5	Раздел 5. Интеграция фитнес-технологий в систему оздоровительной физической культуры взрослого населения Роль фитнеса в модернизации системы оздоровительной физической культуры взрослого населения Система силовой оздоровительной тренировки «ИЗОТОН» Калланетика Шейпинг Боди-балет Faceforming Бодифлекс Фитнес для лиц пожилого возраста /Лек/	4	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16 Л2.17 Л2.18 Л2.19 Л2.20 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
<b>Раздел 2. Практические задания</b>				
2.1	Раздел 1. Теоретические основы фитнеса Введение в теорию и методику фитнеса Классификация видов и направлений фитнеса Стратегическая роль фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях РФ Фитнес-аэробика Аква-аэробика Силовой тренинг в фитнесе Характеристика стретчинга как одного из направлений фитнеса Характеристика пилатеса как одного из направлений фитнеса Организация фитнес- тренировки в тренажерном зале Организация фитнес- тренировки в тренажерном зале /Пр/	4	10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16 Л2.17 Л2.18 Л2.19 Л2.20 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8
2.2	Раздел 2. Интеграция фитнес-технологий в систему дошкольного физического воспитания Роль детского фитнеса в модернизации дошкольного физического воспитания Характеристика ритмической гимнастики как разновидности детского фитнеса Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Аэробная гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Степ-аэробика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Игровой стретчинг в физическом воспитании детей дошкольного возраста Фитнес-йога в физическом воспитании детей дошкольного возраста Хореографический фитнес в физическом воспитании детей дошкольного возраста Фитнес коррекционно-профилактической направленности в физическом воспитании детей дошкольного возраста /Пр/	4	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16 Л2.17 Л2.18 Л2.19 Л2.20 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9



Рабочая программа дисциплины "Фитнес-технологии" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 8
2.3	Раздел 3. Интеграция фитнес-технологий в систему школьного физического воспитания Роль детского фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях общего образования Фитнес-технологии в уроках физической культуры разной направленности Фитнес-технологии во внеклассной работе Фитнес-технологии как средство развития двигательных способностей учащихся Фитнес-технологии танцевальной направленности Фитнес-технологии креативно-игровой направленности Outdoor-тренировка Фитнес для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья Характеристика программ по физической культуре для учащихся 1-11 классов, основанных на использовании фитнес-технологий /Пр/	4	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16 Л2.17 Л2.18 Л2.19 Л2.20 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
2.4	Раздел 4. Интеграция фитнес-технологий в систему физического воспитания студенческой молодежи Роль фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях среднего и высшего профессионального образования Dynamic fitness training Основы велотренировки BOSU Bellydance Club Dance Бодибилдинг Tai-bo Zumba Fitness /Пр/	4	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16 Л2.17 Л2.18 Л2.19 Л2.20 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
2.5	Раздел 5. Интеграция фитнес-технологий в систему оздоровительной физической культуры взрослого населения Роль фитнеса в модернизации системы оздоровительной физической культуры взрослого населения Система силовой оздоровительной тренировки «ИЗОТОН» Калланетика Шейпинг Боди-балет Faceforming Бодифлекс Фитнес для лиц пожилого возраста /Пр/	4	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16 Л2.17 Л2.18 Л2.19 Л2.20 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
	<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>			



Рабочая программа дисциплины "Фитнес-технологии" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 9		
3.1	<p>Раздел 1. Теоретические основы фитнеса Введение в теорию и методику фитнеса Классификация видов и направлений фитнеса Стратегическая роль фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях РФ Фитнес-аэробика Аква-аэробика Силовой тренинг в фитнесе Характеристика стретчинга как одного из направлений фитнеса Характеристика пилатеса как одного из направлений фитнеса Организация фитнес- тренировки в тренажерном зале Организация фитнес- тренировки в тренажерном зале</p> <p>Раздел 2. Интеграция фитнес-технологий в систему дошкольного физического воспитания Роль детского фитнеса в модернизации дошкольного физического воспитания Характеристика ритмической гимнастики как разновидности детского фитнеса Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Аэробная гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Степ-аэробика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Игровой стретчинг в физическом воспитании детей дошкольного возраста Фитнес-йога в физическом воспитании детей дошкольного возраста Хореографический фитнес в физическом воспитании детей дошкольного возраста Фитнес коррекционно-профилактической направленности в физическом воспитании детей дошкольного возраста</p> <p>Раздел 3. Интеграция фитнес-технологий в систему школьного физического воспитания Роль детского фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях общего образования Фитнес-технологии в уроках физической культуры разной направленности Фитнес-технологии во внеклассной работе Фитнес-технологии как средство развития двигательных способностей учащихся Фитнес-технологии танцевальной направленности Фитнес-технологии креативно-игровой направленности Outdoor-тренировка Фитнес для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья Характеристика программ по физической культуре для учащихся 1-11 классов, основанных на использовании фитнес-технологий</p> <p>Раздел 4. Интеграция фитнес-технологий в систему физического воспитания студенческой молодежи Роль фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях среднего и высшего профессионального образования Dynamic fitness training Основы велотренировки BOSU Bellydance Club Dance</p>	4	0,7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16 Л2.17 Л2.18 Л2.19 Л2.20 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9



Рабочая программа дисциплины "Фитнес-технологии" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 10	
Бодибилдинг Tai-bo Zumba Fitness  Раздел 5. Интеграция фитнес-технологий в систему оздоровительной физической культуры взрослого населения Роль фитнеса в модернизации системы оздоровительной физической культуры взрослого населения Система силовой оздоровительной тренировки «ИЗОТОН» Калланетика Шейпинг Боди-балет Faceforming Бодифлекс Фитнес для лиц пожилого возраста  /Ср/			
<b>Раздел 4. ИКР</b>			
4.1	Индивидуальные консультации. Текущий контроль /ИКР/	4	3,3

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

1. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.
2. Письменная работа (реферат).
3. Экзамен

### 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечённость в ФО и/или СМ среду в семестре, письменная работа (реферат), результаты прохождения тестирования по теории в форме зачета

1. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду  
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов
2. Темы для письменной работы (реферат) по дисциплине
  1. Основные понятия и категории фитнеса.
  2. Исторические аспекты возникновения фитнеса в России и мире.
  3. Основные направления фитнеса.
  4. Планирование, управление и контроль в фитнесе.
  5. Техника выполнения упражнений на различные мышечные группы.
  6. Особенности проведения персональной тренировки в фитнесе.
  7. Методы диагностики результативности персонального тренинга.
  8. Тренировка двигательных качеств в процессе персональной тренировки.
  9. Методика тренировки занимающихся с проблемами в здоровье.
  10. Технология планирования меню рационального питания при занятиях оздоровительной аэробикой.
  11. Расход энергии при занятиях различными видами физических упражнений.
  12. Теоретики – методические основы современных видов оздоровительных технологий.
  13. Оздоровительная направленность как важнейший принцип технологий физкультурноспортивной деятельности.
  14. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
  15. Оздоровительный эффект физической тренировки.
  16. Механизм действия физической тренировки.
  17. Создание анаболического эффекта.
  18. Технологии оздоровительной тренировки по улучшению состояния пищеварительной системы.
  19. Технологии оздоровительной тренировки по улучшению состояния позвоночника.
  20. Технологии оздоровительной тренировки по улучшению состояния психоэмоционального фона.
  12. Технологии оздоровительной тренировки по нормализации мышечно-жирового баланса тела занимающегося.
  13. Технологии повышения работоспособности при занятиях в жару и холод.
  14. Технология повышения работоспособности сердечно-сосудистой системы.



15. Технология создания анаболического эффекта в оздоровительной тренировке.
16. Техника безопасности при проведении занятия по классической аэробике.
17. Техника безопасности при проведении занятия по степ - аэробике
18. Техника безопасности при проведении занятия по аэробике с элементами боевых искусств.
19. Техника безопасности при проведении занятия по фитбол аэробике
20. Техника безопасности при проведении занятия по аэробике с силовой направленностью
21. Техника безопасности при проведении занятия с использованием тренажеров
22. Техника безопасности при проведении занятия по йоге
23. Техника безопасности при проведении занятия по стретчингу
24. Техника безопасности при проведении занятия по глайдингу
25. Техника безопасности при проведении занятия на кор платформах
26. Техника безопасности при проведении занятия с использованием резины
27. Техника безопасности при проведении занятия с использованием гантелей и утяжелителей
28. Техника безопасности при проведении занятия на кор платформах
29. Техника безопасности при проведении занятия с детьми дошкольного возраста.
30. Анализ техники запрещенных упражнений в фитнесе.
31. Методы восстановления, применяемые в спортивной тренировке.
32. Тренировочный массаж.
33. Предварительный массаж
34. Восстанавливающий массаж.
35. Общие правила профилактики травматизма в спорте

### **6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации**

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены анализом вовлеченности в физкультурно- оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, опросом уровня теоретических знаний по дисциплине (зачет).

А. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов

Б. Вопросы для экзамена

1. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.
2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
3. Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц).
4. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
5. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
6. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
7. Фитнес - технологии в физкультурном образовании.
8. Классификация фитнес-технологий гимнастической направленности.
9. Фитнес-технологии, направленные на улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
10. Фитнес-технологии силовой направленности.
11. Фитнес-технологии, основанные на циклических видах спорта.
12. Фитнес-технологии, направленные на развитие координационных способностей.
13. Фитнес-технологии, направленные на развитие гибкости.
14. Ментальные виды фитнес-технологий.
15. Фитнес-технологии с использованием фитнес-тренажеров.
16. Аква фитнес-технологии.
17. Особенности использования фитнес-технологий гимнастической направленности с детьми дошкольного возраста.
18. Особенности использования фитнес-технологий гимнастической направленности с детьми школьного возраста.
19. Особенности использования фитнес-технологий гимнастической направленности со студенческой молодежью.
20. Особенности использования фитнес-технологий гимнастической направленности с населением в зрелом и пожилом возрастах.
21. Исторический обзор развития фитнес-технологий гимнастической направленности.
22. Регулирование нагрузки на занятиях фитнес-технологиями гимнастической направленности.
23. Силовая тренировка на занятиях фитнес-технологиями гимнастической направленности.
24. Стретчинг на занятиях фитнес-технологиями гимнастической направленности.
25. Структура и содержание занятий фитнес-технологий гимнастической направленности.
26. Музыкальное сопровождение на занятиях фитнес-технологиями гимнастической направленности



27. Перечислите целевые зоны пульса.
28. Расскажите о формуле, по которой вычисляются целевые зоны пульса
29. Дайте характеристику методики по определению антропометрических особенностей обучающихся.
30. Дайте характеристику методики по определению физических особенностей обучающихся.
31. Перечислите тесты для определения уровня физической подготовленности.
32. Дайте определение термину – физическая подготовленность.
33. Дайте определение термину – физическое развитие.
34. Перечислите тесты, применяемые в шейпинге.
35. Перечислите тесты, применяемые в степ – аэробике.
36. Перечислите средства фитнеса направленные на коррекцию нарушений осанки.
37. Перечислите средства фитнеса направленные на коррекцию форм ягодиц
38. Перечислите средства фитнеса направленные на коррекцию формы живота
39. Перечислите средства фитнеса направленные на коррекцию формы ног
40. Перечислите средства фитнеса направленные на коррекцию формы рук и плечевого пояса
41. Перечислите средства фитнеса направленные на коррекцию лишнего веса.
42. Перечислите средства фитнеса направленные на коррекцию недостатка мышечной массы.
43. Перечислите типы телосложения по типологии У.И. Шелдона. Расскажите о эктоморфном типе телосложения.
44. Перечислите типы телосложения по типологии У.И. Шелдона. Расскажите о мезоморфном типе телосложения.
45. Перечислите типы телосложения по типологии У.И. Шелдона. Расскажите о эндоморфном типе телосложения.

#### 6.4. Критерии оценивания

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 50 баллов из 100 возможных.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры и спорта (тестирование проводится на бумажном носителе, время проведения теста 20 минут), глубину вовлечённости в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объёмов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

А. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую (ФО и/или СМ) среду  
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов.

Описание шкалы оценивания:

36–40 баллов (отлично) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или окружных соревнованиях.

28–35 баллов (хорошо) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

10–27 баллов (удовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).  
Менее 10 баллов (неудовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

Б. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом

Максимальный балл за письменную работу – 30 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение ответить на вопросы.



Рабочая программа дисциплины "Фитнес-технологии" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 13

Оценка	Отлично/зачтено/	Хорошо/зачтено/	Удовлетворительно/зачтено/
Неудовлетворительно/не зачтено			
Баллы	25–30 баллов	20–24 баллов	7–19 баллов 0–6 баллов
Уровень освоения проверяемых компетенций	высокий	средний	базовый низкий

**Критерии оценивания:**

25–30 баллов - Знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

20–24 баллов - знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы.

В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

7–19 баллов - знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы.

При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки.

Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

0–6 баллов - не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы.

Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

**Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций**

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы, суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);

50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);

70–90 баллов – хорошо (зачтено);

91–100 баллов – отлично (зачтено).

**Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:**

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:

– знание научно-практических основ физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знание правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;

– знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;

– умение проявлять уважение к партнёрам по занятиям физической культуры и спортом;

– умение владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или Окружных соревнованиях.

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:

– знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования и правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;

– владение недостаточными навыками выполнения базовых физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к физическим нагрузкам;

– недостаточное умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

– участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных



соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.).

3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне:

- знание фрагментарного характера научно-практических основ физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- неуверенные знания правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
- недостаточные знания основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;
- умение проявлять уважение к партнёрам по занятиям физической культуры и спортом;
- опосредованное умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:

- незнание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования и правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
- отсутствие навыков выполнения базовых физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к физическим нагрузкам;
- неумение владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
ЛП.1	Козлов А.В., Бударников А.А., Варегина И.Е., Шувалов А.М.	Силовой фитнес: основы тренировок: учебно-методическая литература ( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=429125">https://znanium.com/catalog/document?id=429125</a> )	Москва : Всероссийская академия внешней торговли Министерства экономического развития Российской Федерации, 2022	ЭБС
ЛП.2	Замогильнов А.И., Крылов В.Е., Якунина В.М., Иванов А.И.	Технологии и методики фитнес-тренировки: учебное пособие ( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=438668">https://znanium.com/catalog/document?id=438668</a> )	Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2024	ЭБС
ЛП.3	Ефремова Т.Г., Степанова Т.А.	Фитнес в системе физического воспитания. Часть 2. Методика реализации основных задач тренировки: учебное пособие ( <a href="https://znanium.ru/catalog/document?id=439250">https://znanium.ru/catalog/document?id=439250</a> )	Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2022	ЭБС



Рабочая программа дисциплины "Фитнес-технологии" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 15

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.4	Андрюхина Т. В., Бараковских К. Н., Кетриш Е. В., Колесова И. С., Комлева С. В., Мягкоступова Т. В., Комлева С. В.	Современные фитнес-технологии: учебное пособие для вузов ( <a href="https://e.lanbook.com/book/488102">https://e.lanbook.com/book/488102</a> )	Санкт-Петербург : Лань, 2025	ЭБС
Л1.5	Замогильнов А.И., Крылов В.Е., Якунина В.М., Иванов А.И.	Технологии и методики фитнес-тренировки: учебное пособие ( <a href="https://znanium.ru/catalog/document?id=472076">https://znanium.ru/catalog/document?id=472076</a> )	Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2026	ЭБС
Л1.6	Быков Д. А.	Исследование и разработка мобильного приложения для сопровождения деятельности участников фитнес-индустрии: студенческая научная работа ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=724226">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=724226</a> )	Пенза : б.и., 2025	ЭБС
Л1.7	Козлов А. В., Бударников А. А., Спиридонов Е. А., Волобуев А. Л.	Силовой фитнес: элективный курс по физической культуре: учебно-методическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=718777">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=718777</a> )	Москва : Дело, 2024	ЭБС

#### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Резенькова О. В., Троценко Н. Н., Тарасенко И. Р.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес): учебное пособие (практикум): практикум ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=712188">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=712188</a> )	Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2021	ЭБС
Л2.2	Пономарева Е. Ю.	Фитнес-аэробика: программа проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ: учебно-методическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272414">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272414</a> )	Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011	ЭБС
Л2.3	Пономарева Е. Ю.	Программа по физическому воспитанию для детей 5-7 лет дошкольных образовательных учреждений: с использованием средств фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272415">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272415</a> )	Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011	ЭБС
Л2.4	Василистова Т. В., Пономарев В. В.	Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов: монография ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428893">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428893</a> )	Красноярск : Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), 2011	ЭБС
Л2.5	Федосеева М. З., Лебедева С. А., Иващенко Т. А., Давиденко Д. Н.	Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494069">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494069</a> )	Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018	ЭБС



	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.6	Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреевко Т.А., Ткачева Е.Г.	Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений ( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=244751">https://znanium.com/catalog/document?id=244751</a> )	Волгоград : ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет, 2015	ЭБС
Л2.7	Криживецкая О. В., Ивко И. А.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573595">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573595</a> )	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018	ЭБС
Л2.8	Грудницкая Н. Н., Смышнов К. М., Мазакова Т. В.	Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций): курс лекций ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=596210">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=596210</a> )	Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019	ЭБС
Л2.9	Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В.	Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций): курс лекций ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=596211">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=596211</a> )	Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019	ЭБС
Л2.10	Булгакова О.В., Брюханова Н.А.	Фитнес-аэробика: учебное пособие ( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=379867">https://znanium.com/catalog/document?id=379867</a> )	Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019	ЭБС
Л2.11	Булгакова О.В., Близишевская В.С., Пономарев В.В.	Фитнес-тренинг формирования готовности студентов вуза к выполнению комплекса ГТО: монография ( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=380225">https://znanium.com/catalog/document?id=380225</a> )	Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018	ЭБС
Л2.12	Савчак Д. А.	Силовая тренировка в групповых фитнес-программах: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=690287">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=690287</a> )	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020	ЭБС
Л2.13	Сайкина Е. Г., Лобанов Ю. Я., Смирнова Ю. В.	Концепция оздоровления школьников средствами фитнеса в реалиях современной школы: монография ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692260">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692260</a> )	Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019	ЭБС



Рабочая программа дисциплины "Фитнес-технологии" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 17
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.14	Ильиных И. С., Ильиных В. В., Надюк Н. В.	Аквафитнес: теория и методика проведения занятий с детьми: практикум ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=693654">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=693654</a> )	Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семёнова-Тянь-Шанского, 2021	ЭБС
Л2.15	Дюков В.	Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений: научно-популярное издание ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430412">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430412</a> )	Москва : Спорт, 2016	ЭБС
Л2.16	Кафка Б., Йеневайн О.	Функциональная тренировка: спорт, фитнес: научно- популярное издание ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461318">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461318</a> )	Москва : Спорт, 2016	ЭБС
Л2.17	Ефремова Т. Г., Степанова Т. А.	Фитнес в системе физического воспитания: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=698676">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=698676</a> )	Ростов-на-Дону, Таганрог : Южный федеральный университет, 2022	ЭБС
Л2.18	Галкин В. А.	Особенности применения программ оздоровительного фитнеса на занятиях по физической культуре в транспортном вузе: учебно-методическое пособие для студентов всех направлений и профилей подготовки: учебно-методическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=703018">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=703018</a> )	Москва : Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), 2020	ЭБС
Л2.19	Маскаева Т. Ю.	Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза: учебное пособие для студентов всех направлений и профилей подготовки: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=703274">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=703274</a> )	Москва : Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), 2020	ЭБС
Л2.20	Ратманская Т.И., Булгакова О.В., Кудрявцев М.Д., Осипов А.Ю.	Фитнес: учебное пособие ( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=432474">https://znanium.com/catalog/document?id=432474</a> )	Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2021	ЭБС
Л2.21	Ратманская Т. И., Булгакова О. В., Осипов А. Ю., Кудрявцев М. Д.	Фитнес: направление Kangoo Power: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=705930">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=705930</a> )	Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2021	ЭБС
<b>7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» - раздел "Журналы открытого доступа" ( <a href="https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp">https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp</a> ) на 01.10.2018 г. содержит более 6000 научных журналов <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>			
Э2	Лекториум - просветительский проект: массовые открытые онлайн-курсы, открытый видеоархив лекций вузов России <a href="https://www.lektorium.tv">https://www.lektorium.tv</a>			
Э3	Национальная электронная библиотека (НЭБ) ( <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> ) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a> . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный. ( <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> )			
Э4	Центральная отраслевая библиотека по Физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : [сайт] . - Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>			
Э5	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a>			



Рабочая программа дисциплины "Фитнес-технологии" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 18
Э6	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директ-медиа Паблишинг. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>	
Э7	Физиология человека. – URL: <a href="http://human-physiology.ru">http://human-physiology.ru</a> <a href="http://human-physiology.ru">http://human-physiology.ru</a>	
Э8	Электронная медицинская библиотека – URL: <a href="http://medpoiskpro.ru/fiziologiya">http://medpoiskpro.ru/fiziologiya</a> <a href="http://medpoiskpro.ru/fiziologiya">http://medpoiskpro.ru/fiziologiya</a>	
Э9	Электронные медицинские книги – URL: <a href="http://www.sportmedicine.ru/books.php?id=9566">http://www.sportmedicine.ru/books.php?id=9566</a> <a href="http://www.sportmedicine.ru/books.php?id=9566">http://www.sportmedicine.ru/books.php?id=9566</a>	
<b>7.3 Перечень информационных технологий</b>		
<b>7.3.1 Программное обеспечение</b>		
Adobe Connect Acrobat		
LMS Moodle		
Adobe Reader		
WinDjView		
ПО Kaspersky		
<b>7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы</b>		
1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU ( <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a> ) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.		
2. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / Регион. центр правовой информ. Информправо		
3. Справочник «Информо» ( <a href="http://www.informio.ru/">http://www.informio.ru/</a> ) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <a href="http://www.informio.ru/">http://www.informio.ru/</a> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.		

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<p>Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.</p> <p>Лекционные занятия проводятся в аудиториях, рассчитанных на 100 – 200 обучающихся с возможностью использования мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система, ПК для мультимедийного комплекса).</p> <p>Используется электронный читальный зал научной библиотеки ЧелГУ для самостоятельной работы студента, оснащенный персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет».</p>
---

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<p>В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов из 100 возможных.</p> <p>При изучении данной дисциплины используются лекционные, практические занятия и самостоятельная работа студента. На лекционных занятиях преподаватель излагает основное содержание тем программы.</p> <p>Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, и/или навыками составления комплексов упражнений оздоровительно-прикладной направленности, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной и оздоровительной физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе или в системе дистанционного обучения Moodle, время проведения теста 25 минут), глубину вовлеченности в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.</p> <p>Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта в структуре 100–балльной системы.</p> <p>Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий прикладной и</p>
--



оздоровительной физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеofilmов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL–адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объеме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видеоконференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.

## 10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к



печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия информации.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

**Рабочая программа дисциплины (модуля) Фитнес-технологии. Направление подготовки (специальность) 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм. Направленность (профиль) Менеджмент индустрии спорта и туризма. Присваиваемая квалификация (степень) Бакалавр. Форма обучения очная. Год(ы) набора 2026**

Проректор по учебной работе                      утверждено    25.02.26                      А.А. Саламатов

**Ученым советом факультета индустрии спорта и туризма**

Протокол №2 от 07.02.2026

Председатель Ученого совета  
Факультета индустрии спорта и  
Туризма    согласовано    С.Н. Талызов

**Заседанием кафедры индустрии спорта**

Протокол заседания №6 от 04.02.2026

Заведующий кафедрой                              согласовано    В.Д. Иванов

Автор (составитель)    Е.В. Косцова

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «13»  
Апреля 2021 г. № 247-1**