

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»



УТВЕРЖДАЮ

генеральный директор

Стягов Ю.И.

от «09» сентября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДОСТУПНЫЙ ФИТНЕС»

трудоемкость -104 часа

Астрахань 2025

1. Общие положения

Программа разработана в соответствии с положениями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ; в соответствии с Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная образовательная программа направлена на ознакомление обучающихся с организацией и построением оздоровительной тренировки по разным направлениям фитнеса. Дисциплины, изучаемые в рамках данной программы, дают базовые знания, умения и практические навыки использования средств фитнеса для укрепления здоровья и физического развития.

1.1. Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

1.2. Планируемые результаты обучения:

Знать:

- общие представления о физической культуре, её истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- основные знания, важные навыки и умения, базовые элементы фитнеса, отражающие социокультурные, психологопедагогические и медико-биологические основы различных направлений фитнеса;

Уметь:

- применять полученные знания и умения при организации занятий по фитнесу;
- применять специальные средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

Владеть:

- базовыми умения организации оздоровительного тренировочного занятия;
- базовыми умения применения специальных средств фитнеса для коррекции физического развития.

1.3. Категория обучающихся: лица, желающие получить знания и умения в области физической культуры и спорта, в частности в фитнесе.

1.4. Срок освоения программы обучающимся: 52 дня

1.5. Трудоемкость программы: 104 часа

1.6. Форма обучения и режим занятий: очно-заочная с применением ЭО и ДОТ

1.7. Формы аттестации: зачет (промежуточная аттестация по изучаемым дисциплинам)

1.8. Документ об обучении: сертификат об обучении

2. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации дополнительной образовательной программы

2.1. Учебный план: учебный план представлен в Приложении 1.

2.2. Календарный график учебного процесса: календарный график учебного процесса представлен в Приложении 2.

2.3. Рабочие программы дисциплин: рабочие программы учебных дисциплин представлены в Приложении 3.

Приложение 1

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Доступный фитнес»

Учебный план

Общая трудоемкость программы составляет - 104 часа

№	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Образовательные технологии	Формы текущего контроля успеваемости
		всего	лекции	прак.зан.		
1.	Методика организации оздоровительной тренировки	16	8	8	д	зачет
2.	Организация тренировочных занятий по фитнесу	88	2	86	д	зачет
3.	Итого теоретического обучения:	104	10	94		
4.	Всего	104 ч				

Приложение 2

Календарный график учебного процесса

Наименование дисциплины учебного предмета		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Методика организации оздоровительной тренировки	14	2						
2.	Организация тренировочных занятий по фитнесу		12	14	14	14	14	14	6

3.1. Рабочие программы дисциплин:

3.1.1. Дисциплина 1: «Методика организации оздоровительной тренировки»

1. Общие положения

1.1.Цель: сформировать у обучающихся основные знания по методике организации и проведения оздоровительной тренировки, в частности занятий оздоровительным фитнесом.

1.2.Планируемые результаты обучения.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины совместно с другими дисциплинами учебного плана, в результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

уметь:

- применять на практике средства разных направлений фитнеса для развития и укрепления здоровья и физического развития обучающихся;

владеть

- специальными практическими навыками фитнеса для коррекции физического состояния и учетом особенностей занимающихся;

1.3.Форма промежуточной аттестации (при наличии): не предусмотрено рабочей программой

2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет - 16 ч

Дистанционная технология-Д

Традиционная технология-Т

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Образователь ные технологии	Формы текущего контроля успеваемости
		всего	лекции	прак.зан		
1.	История развития физической культуры, спорта и фитнеса. Методика организации и проведения занятий фитнесом. Основы оздоровительной тренировки	2	2		д	-
2.	Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подростками	2	2		д	-
3.	Структура тренировочного занятия. Правила построения тренировочного занятия. Средства, методы и принципы оздоровительной тренировки.	2	2		д	-
4.	Содержание, техника, методика					

	и организация занятий классической аэробикой. Техника выполнения основных шагов. Методы разучивания соединений и комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод.	4		4	т	устный опрос
5.	Учет анатомо-физиологических и психофизиологических особенностей занимающихся при проведении занятий. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой и фитнесом	2	2		д	-
6.	Виды и формы проведения тренировочных занятий по фитнесу. Характеристика программ по фитнесу	4		4	т	устный опрос
7.	Итого:	16	8	8		
8.	Форма итогового контроля					зачет (тестирование) д

3.Оценочные материалы

3.1.Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование:

1. Как называется одно из направлений в фитнесе, где занятия проводятся в воде?

йоксинг

аквааэробика

боксидэнс

2. Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...

их формой

их содержанием

темпом движения

3. Из каких частей состоит тренировочное занятие по фитнесу?

подготовительная, основная, заключительная

первая, вторая, заключительная

первая, основная, заключительная

4. что является основными средствами тренировочного занятия по фитнесу?

физические упражнения

силовые упражнения

гимнастика

5. Как называются периоды активного роста развития физических качеств?

растущие

сенситивные

активные

6. В каком возрасте начинают развивать силу у юношей с использованием штанги?
с 7 лет
с 14 лет
с 21 года

7. Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес?
заниматься физической культурой
соответствовать, быть в хорошей форме
быть на высоте

8. упражнения из гимнастики выполняемые под ритмичную музыку,
спортивная гимнастика
круговая тренировка
аэробика

9. Что такое Фитнес?
комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, коррективки фигуры и общего укрепления организма
одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

10. Что используют при использовании игрового метода
подвижные игры или элементы спортивных игр
физические упражнения с обязательным многочисленным повтором
элементы утренней гимнастики

11. Что соответствует принципу доступности?
соответствие эмоциональному фону занимающихся
соответствие физической нагрузки возрасту и полу занимающихся
соответствие телосложению занимающихся

12. Последовательные упражнения, в которых регламентируются количество подходов, повторений, пауз, частота проведения
комплекс упражнений
атлетическая гимнастика
атлетическое единоборство

13. Какой предмет используется для занятий «босу»?
резиновый мяч
половина резинового мяча
резиновая лента

14. Какого направления фитнеса не существует?
йога
пилатес
аэробика на снегу

15. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:
асаны

инь
янь

Критерии оценивания теоретической части работы:

При 80% правильных ответов – оценка «зачтено»

3.2. Контрольные задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины:

Часов самостоятельной работы не предусмотрено рабочей программой.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520092>
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий /Под ред. Е.Б. Мякиниченко, М.П.Шестакова. - М. // СпортАкадемПресс, 2002. --304с.
3. Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры) : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11148-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518019>
4. Губа В.П. Методические особенности занятий оздоровительной аэробикой у женщин / Губа В.П., Королев Л.В. // Аэробика. Весна-2001.- М., 2001. - С. 2-5.
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания различных групп населения /Т.Ю.Круцевич.; Т. 2. - Олимпийская литература,2003
6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий /Е.С.Крючек // Учебно-методическое пособие. - М: Тера- Спорт. Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
7. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика /Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - Т.1. - 232 с., Т.2. - 216 с.;

б) дополнительная литература:

- 8.Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516346>
- 9.Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513484>
- 10.Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 96 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-

534-07625-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533587>

в) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5. Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http://www.akdi.ru/gd/program/sport.HTM	Лекция. Практическое занятие.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM) - 1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S) - 1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) - 1 шт. 5. MacBook (Pro 13) - 1 шт. 6. MacBook (Air 13) - 1 шт.

5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM) - 1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S) -

		1 шт. 3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1.Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1.Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFoxБраузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

3.1.2. Дисциплина 2: «Организация тренировочных занятий по фитнесу»

1. Общие положения

1.1.Цель: сформировать у обучающихся основные знания и умения по наиболее распространенным видам и направлениям фитнеса.

1.2.Планируемые результаты обучения.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины совместно с другими дисциплинами учебного плана, в результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

уметь:

- применять на практике средства разных направлений фитнеса для развития и укрепления здоровья и физического развития обучающихся;

владеть

- специальными практическими навыками фитнеса для коррекции физического состояния и учетом особенностей занимающихся;

1.3.Форма промежуточной аттестации (при наличии): написание плана-конспекта по заданию

2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет - 88 ч

Дистанционная технология-Д

Традиционная технология-Т

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Образовательные технологии	Формы текущего контроля успеваемости
		всего	лекции	прак.зан.		
1.	Виды тренировочных программ по фитнесу. Аэробные и анаэробные.	4	2	2	д	
2.	Силовые тренировки. Выполнение силовых упражнений разной направленности (штанга, фитбол, Bosu)	12	-	12	т	составление комплекса силовой тренировки
3.	Кардио-тренировки. Формы занятий, средства и методы. Показания и противопоказания к занятиям.	12	-	12	т	план проведения кардио-тренировки
4.	Танцевальная аэробика. Изучение танцевальных связок разных направлений	12	-	12	т	составление комплекса упражнений по выбранному виду аэробики
5.	Бодифлекс и стретчинг, элементы пилатеса. Базовые	12	-	12	т	составление комплекса по выбранному виду

	упражнения.					
6.	Фитнес-йога. Формы занятий, средства и методы. Показания и противопоказания к занятиям.	12	-	12	т	демонстрация асан
7.	Кроссфит. Формы занятий, средства и методы. Показания и противопоказания к занятиям.	12	-	12	т	составить план тренировки по кроссфиту
8.	Смешанные групповые тренировки кардио и силы. Формы занятий, средства и методы. Показания и противопоказания к занятиям.	12	-	12	т	составить план комбинированной тренировки на развитие силы и выносливости
9.	Итого:	88	2	86		
10.	форма итогового контроля					зачет д

3.Оценочные материалы

3.1.Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для контроля самостоятельной работы обучающихся по отдельным разделам дисциплины:

Задания по текущему контролю дисциплины:

Все задания выполняются в виде плана-конспекта, по определенной форме. Все планы рассчитанны на 40-45 минут:

- составление комплекса силовой тренировки (с учетом возраста, уровня физической подготовленности и гендерных особенностей);
- план проведения кардио-тренировки (выбрать какой то один тренажер или вид деятельности);
- составление комплекса упражнений по выбранному виду аэробики (комплекс составить для начального уровня, используя базовые шаги и связки);
- составление комплекса по выбранному виду (выбрать один вид из: пилатеса, стретчинга или бодифлекса);
- демонстрация асан (по заданию преподавателя);
- составить план тренировки по кроссфиту (подготовить комплекс для уровня новичков);
- составить план комбинированной тренировки на развитие силы и выносливости (подготовить комплекс для уровня новичков);

Для получения итогового зачета по дисциплине надо выполнить следующее задание:

-представить видео проведения тренировочного занятия по любому направлению фитнеса, на выбор.

3.2.Контрольные задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для контроля самостоятельной работы обучающихся по отдельным разделам дисциплины:

Часов самостоятельной работы не предусмотрено рабочей программой.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Анатомия силовых упражнений для женщин / Фредерик Делаваье, Рипол Классик. - Москва, 2007. - 540 с.
 2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий /Под ред. Е.Б. Мякиниченко, М.П.Шестакова. - М. // СпортАкадемПресс, 2002. --304с.
 3. Аквааэробика / авт. - сост. Е.А.Яных, В.А.Захарки - А99 на. - М: АСТ; Сталкер, 2006.- 127с.
 4. Белокопытова Ж.А. Основы теории шейпинга / Ж.А.Белокопытова - К.: Научный мир, 2000. - 32 с.
 5. Бин А. Фитнес и питание: пер. с англ. / А.Бин. - М.:ФАИГ-ПРЕСС,1999. - 412с.
 6. Вейдер Дж. Система строительства тела / Дж.Валиев - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 306с.
 7. Годфри Девере. Йога / Пер. с англ. Н.В. Бутовой. - М., Издательство трансперсонального института, 1997
 8. Губа В.П. Методические особенности занятий оздоровительной аэробикой у женщин / Губа В.П., Королев Л.В. // Аэробика. Весна-2001.- М., 2001. - С. 2-5.
 9. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие / В.Ю.Давыдов, А.И.Шамардин, Г.О.Краснова. - Волгоград:ВГАФК, 2005. - 287 с.
 10. Ивлиев Б. К. Бодибилдинг : внеклассная работа / Б.К.Ивлиев // Физ. культура в школе. - 1991. - № 8. - С. 41-47.
 11. Ивлиев Б. К. Шейпинг - прогрессивное направление в физическом воспитании / Б. К. Ивлиев //Медицина физическая культура на рубеже тысячелетий : сб. тез. междунар. конф. /Ассоц. специалистов кинезитерапии и спорт. медицины. - М., 2002. - С. 20-22.
- б) дополнительная литература**
12. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий /Е.С.Крючек // Учебно-методическое пособие. - М: Тера- Спорт. Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
 13. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д.Лоуренс: Пер. с англ. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 250с.
 14. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В.Менхин, А.В.Менхин.- Ростов н/Д: Фениш;2002.- 384с
 15. Нестерева Т.В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике/Т.В.Нестерева, Н.А.Овчинникова//Учебно-методическое пособие.- К.:УГУФВС,1998.- 33с.
 15. Хартман Ю. Современная силовая тренировка /Ю.Хартман, Х.Тюнненман - Берлин: Шпортферлаг,1988. - 336с.

в) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3. Международный рейтинг	Лекция. Практическое занятие.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.

спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5. Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM		5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.
--	--	---

5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

		7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) - 1 шт. 5. MacBook (Pro 13) - 1 шт. 6. MacBook (Air 13) - 1 шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

К преподаванию дисциплин по образовательной программе привлекаются преподаватели, имеющие высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины и опыт преподавательской деятельности в области «Физическая культура и спорт», а также опыт практической деятельности в области физической культуры и спорта.

Обучение по программе реализовано в формате дистанционного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде. Лекционный материал представляется в виде комплекса интерактивных лекций, учебных видеокурсов, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в GetCourse. Данные материалы сопровождаются заданиями, дискуссиями и опросами в чатах дисциплин. Изучение теоретического материала предполагается до и после синхронной части работы.

Практические занятия по методике проведения тренировочных занятий проводятся в тренажерном зале и зале фитнеса.

4.2. Кадровые условия:

реализация ППП обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Доля преподавателей, имеющих ученую степень и (или) ученое звание, в общем числе преподавателей, обеспечивающих образовательный процесс по ППП, составляет 90 %; привлекаются лекторы из числа действующих руководителей и работников профильных организаций.

