

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

Стягов Ю.И.

от «25» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа осознанного фитнеса: гармония силы, гибкости и выносливости»

трудоемкость -568 часов

Астрахань 2026

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 Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная общеобразовательная программа направлена на ознакомление обучающихся с организацией и построением оздоровительной тренировки по разным направлениям фитнеса. Кроме того даются основные знания по общей теории оздоровительной тренировки, биомеханике движений, анатомии человека, его мышечной и функциональных системах, основам педагогики и психологии и влиянии на человека упражнений фитнеса. А также изучается структура создания оздоровительных программ по фитнесу. Дисциплины, изучаемые в рамках данной программы, дают 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.

Сформировать у обучающихся базу знаний по проектированию и реализации современных эффективных, безопасных, индивидуальных и групповых оздоровительных программ по фитнесу.

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;
- основные алгоритмы создания оздоровительных программ по фитнесу;

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;
- разрабатывать оздоровительные программы по фитнесу;

Владеть:

- базовыми умения организации оздоровительного тренировочного занятия;
- базовыми умения применения специальных средств фитнеса для коррекции физического развития;
- базовыми умениями создания оздоровительных программ по фитнесу.

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

1.4. Срок освоения программы обучающимся: 5 месяцев

1.5. Трудоемкость программы: 568 часов

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

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

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.

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Школа осознанного фитнеса: гармония силы, гибкости и выносливости»

Учебный план

Общая трудоемкость программы составляет -568 часов

№	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Образовательные технологии	Формы текущего контроля успеваемости
		всего	лекции	практ.зан.	СРС		
1.	Основные положения теории оздоровительной физической культуры	310ч	130ч	100ч	80ч	д	зачет
2.	Основы фитнеса и нутрициологии для здоровой жизни	120ч	68ч	52ч	-	д	зачет
3.	Интегральная оздоровительная тренировка в фитнесе	130ч	80ч	50ч	-	д	зачет
4.	Выполнение творческого задания	8ч	-	-		д	творческое задание
5.	Всего	568ч					

Приложение 2

Календарный график учебного процесса

[illegible]

3.1. Рабочие программы дисциплин:

3.1.1. Дисциплина 1: «Основные положения теории оздоровительной физической культуры»

1. Общие положения

1.1.Цель: сформировать у обучающихся основные знания по методике организации и проведения оздоровительной тренировки, в частности занятий оздоровительным фитнесом. Дать основные знания по медико-биологическому, педагогическому и биомеханическим разделам, сопровождающим процесс оздоровительной тренировки.

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): зачет

2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет - 310 ч

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Образовательные технологии	Формы текущего контроля успеваемости
		всего	лекции	пракс.зан.	СРС		
1.	Основные положения теории оздоровительной физической культуры	80	30	30	20	д	-
2.	Основы медико-биологических дисциплин	70	30	20	20	д	-
3.	Основы общей и спортивной педагогики и психологии	70	30	20	20	д	-
4.	Биомеханические знания при занятиях фитнесом	90	40	30	20	д	-
6.	Итого:	310ч	130ч	100ч	80ч		
7.	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, выбрать один из предложенных ответов:

Критерии оценивания теоретической части работы:

При 80% правильных ответов – оценка «зачтено»

1. Что является основной целью оздоровительной физической культуры?
 - А) Укрепление здоровья, повышение работоспособности и профилактика заболеваний.
 - Б) Достижение максимальных спортивных рекордов.
 - В) Набор максимальной мышечной массы в кратчайшие сроки.
 - Г) Профессиональная подготовка к олимпийским играм.

2. Какой принцип ОФК предполагает постепенное увеличение нагрузки во избежание срыва адаптационных механизмов?
- А) Принцип наглядности.
 - Б) Принцип систематичности и постепенности (доступности).
 - В) Принцип волнообразности нагрузок.
 - Г) Принцип симметрии.
3. Как называется процесс приспособления организма к изменяющимся условиям внешней среды и физическим нагрузкам?
- А) Гипертрофия.
 - Б) Атрофия.
 - В) Адаптация.
 - Г) Релаксация.
4. К какой зоне относительной мощности относится работа длительностью от 15 до 40 минут при ЧСС 140–160 уд/мин?
- А) Зона аэробного энергообеспечения (большой мощности).
 - Б) Зона анаэробно-алактатной мощности.
 - В) Зона максимальной мощности.
 - Г) Зона умеренной мощности.
5. Что такое моторная плотность урока?
- А) Количество занимающихся на один квадратный метр площади зала.
 - Б) Отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение двигательных действий, ко всему времени занятия.
 - В) Вес используемого спортивного инвентаря.
 - Г) Скорость перемещения тренера по периметру ковра.
6. Какой документ регламентирует состояние здоровья клиента перед допуском к групповым программам?
- А) Трудовая книжка или СНИЛС.
 - Б) Водительское удостоверение.
 - В) Медицинское заключение (справка-допуск)
 - Г) Договор аренды абонементов без уточнения состояния здоровья.
7. Основным структурным элементом техники выполнения физического упражнения — это:
- А) Спортивный костюм и обувь.
 - Б) Цвет инвентаря.
 - В) Фаза движения (подготовительная, основная, заключительная).
 - Г) Громкость музыкального сопровождения.
8. Что характеризует физическое качество «гибкость»?
- А) Способность поднимать максимальный вес за одно повторение.
 - Б) Способность выполнять движения в суставах с большой амплитудой.
 - В) Способность долго бежать без остановки.
 - Г) Умение задерживать дыхание под водой.
9. Какова главная задача разминки перед основной частью занятия?
- А) Максимальное истощение запасов гликогена.
 - Б) Изучение новых сложнокоординационных элементов.
 - В) Повышение температуры тела, разогрев мышц и мобилизация суставов.
 - Г) Выполнение упражнений на максимальную силу.
10. Что означает термин «гиподинамия»?
- А) Повышенная возбудимость нервной системы после кофеина.
 - Б) Высокий уровень гемоглобина в крови.
 - В) Нарушение функций организма вследствие недостаточной двигательной активности.
 - Г) Специфическая высокобелковая диета для набора веса.
11. Какая разновидность специального физического качества лежит в основе быстроты?
- А) Выносливость сердечно-сосудистой системы.
 - Б) Статическая сила мышц.

- В) Частота движений
- Г) Телосложение (соматотип).

12. Как называется метод тренировки, характеризующийся серийным выполнением упражнений на разные группы мышц с короткими интервалами отдыха?

- А) Равномерный непрерывный метод.
- Б) Круговой метод.
- В) Игровой метод дошкольников.
- Г) Соревновательный метод элитных атлетов.

13. Что из перечисленного является основным средством оздоровительной тренировки согласно теории?

- А) Массажные процедуры и сауна.
- Б) Просмотр обучающих видео о технике спорта.
- В) Физические упражнения.
- Г) Покупка дорогой экипировки.

14. Принцип оздоровительной направленности требует обязательного учета:

- А) Модных тенденций фитнес-индустрии текущего сезона.
- Б) Анатомо-физиологических и психологических особенностей занимающихся.
- В) Расписания движения пригородных электричек.
- Г) Личных предпочтений тренера в музыке.

15. Что измеряет индекс массы тела (ИМТ)?

- А) Силу хвата кисти ведущей руки.
- Б) Соотношение массы тела и роста человека для оценки наличия лишнего веса.
- В) Объем выдыхаемого воздуха за минуту.
- Г) Уровень интеллекта и когнитивных способностей.

16. Какая форма организации занятий подразумевает чередование периодов высокой работы и строгих интервалов отдыха?

- А) Поточная форма.
- Б) Интервальная тренировка.
- В) Игровая форма (подвижные игры).
- Г) Соревновательная форма.

17. Что входит в понятие «физическое развитие»?

- А) Только умение быстро бегать стометровку.
- Б) Наличие высшего образования по профилю экономики.
- В) Совокупность морфологических и функциональных признаков (рост, вес, ЖЕЛ, сила).
- Г) Количество подписчиков в спортивном блоге.

18. Что является внешним объективным признаком переутомления у занимающегося?

- А) Эйфория и повышенный аппетит сразу после тренировки.
- Б) Желание немедленно купить новую пару кроссовок.
- В) Нарушение сна, раздражительность, снижение иммунитета и падение рабочих весов.
- Г) Резкое увеличение роста на несколько сантиметров.

19. Что такое лечебная физическая культура (ЛФК)?

- А) Экстремальные виды спорта типа бейсджампинга.
- Б) Продажа спортивного питания через маркетплейсы.
- В) Применение средств физической культуры для лечения, реабилитации и восстановления функций организма.
- Г) Программа подготовки космонавтов к невесомости.

20. Какой компонент не входит в обязательную трехчастную структуру учебно-тренировочного занятия?

- А) Подготовительная часть (разминка).
- Б) Основная часть.
- В) Антракт (перерыв на обед внутри занятия).
- Г) Заключительная часть (заминка/растяжка).

21. Что подразумевается под термином «осанка»?

- А) Скорость ходьбы человека по пересеченной местности.

- Б) Марка ортопедической обуви.
- В) Привычное непринужденное положение тела человека в покое и при движении.
- Г) Тембр голоса во время подачи команд тренером.

22. Кто выполняет роль организатора и контролера в дидактическом процессе обучения движению?

- А) Родители ученика, смотрящие через стекло.
- Б) Сам ученик без присмотра.
- В) Педагог (тренер), управляющий процессом и корректирующий ошибки.
- Г) Администратор рецепции, продающий воду.

23. Что характеризует утомление как физиологический процесс?

- А) Увеличение силовых показателей прямо во время подхода.
- Б) Полное выздоровление после перенесенного гриппа.
- В) Временное снижение работоспособности, вызванное интенсивной или длительной работой.
- Г) Отсутствие желания покупать годовой абонемент.

24. Чем принципиально отличается оздоровительная физическая культура от спорта высших достижений?

- А) Стоимостью годового абонемента в клуб.
- Б) Наличием зеркал в полный рост в зале.
- В) Приоритетом укрепления здоровья над достижением максимального результата любой ценой.
- Г) Количеством зрителей на трибунах во время тренировки.

25. Какой метод повышения интенсивности используется при выполнении двух упражнений подряд на разные мышечные группы без отдыха?

- А) Читинг.
- Б) Суперсет.
- В) Негативная фаза.
- Г) Пиковое сокращение.

26. Какой тип мышечного сокращения преобладает при удержании статической позы (например, планка)?

- А) Изотоническое концентрическое.
- Б) Изотоническое эксцентрическое.
- В) Изометрическое.
- Г) Баллистическое.

27. Для чего предназначен класс Body Pump / Pump It Up?

- А) Для развития экстремальной гибкости и шпагатов.
- Б) Для тренировки всех основных мышечных групп со штангой фиксированного веса под музыку.
- В) Для обучения профессиональному плаванию.
- Г) Для медитации и дыхательных практик в тишине.

28. Какой диапазон ВРМ (ударов в минуту) считается стандартным для классической высокоударной степ-аэробики?

- А) 128–136 ВРМ.
- Б) 60–80 ВРМ.
- В) 150–160 ВРМ.
- Г) 200+ ВРМ.

29. Что означает команда инструктора «Hold!»?

- А) Начать выполнять прыжки на месте.
- Б) Взять самый тяжелый вес в зале.
- В) Замереть в текущем положении на определенное время.
- Г) Немедленно прекратить тренировку и уйти домой.

30. Что обязательно должен сделать инструктор в начале первого занятия с новой группой?

- А) Рассказать историю своей жизни и показать фото с отпуска.
- Б) Провести инструктаж по технике безопасности, озвучить особенности формата и спросить о противопоказаниях.
- В) Заставить группу пробежать 10 километров.
- Г) Проверить мобильные телефоны участников на наличие запрещенных приложений.

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

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию

3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а)основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний : [Текст] учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2007. – 228 с.
2. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.1.-592с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-0-0
3. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.2.-608с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-1-7
4. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – М.: Спорт, 2016 с.
- 5.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений.-2-е изд.,испр.и доп.-М.:Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

б) дополнительная литература:

- 6.Современная система спортивной подготовки. /Под ред.Ф.П.Суслова, В.Л.Сычева, Б.Н.Шустина. Издательство «СААМ».Москва, 1995.-448 с.
- 7.Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник.-М.:Советский спорт, 2010 – 404 с.

в) Информационное обеспечение:

1. материалы об основах спортивной тренировки: [https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-osnovy-sportivnoy-trenirovki.html\[^1\]](https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-osnovy-sportivnoy-trenirovki.html[^1])
2. о принципах физической культуры и спорта: [https://claw.ru/a-med/ROM-0272/Index.html\[^2\]](https://claw.ru/a-med/ROM-0272/Index.html[^2])
3. «Теория физического воспитания»: [https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-teoriya-fizicheskogo-vospitaniya-1.html\[^3\]](https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-teoriya-fizicheskogo-vospitaniya-1.html[^3])

г) 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/progr/sport.HTM	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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.

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 https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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 8. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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 8. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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 8. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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 8. Рабочие места обучающихся.
		<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: «Основы фитнеса и нутрициологии для здоровой жизни»

1. Общие положения

1.1.Цель: формирование у обучающихся системы научно обоснованных знаний, практических умений и устойчивых мотивационных установок, необходимых для самостоятельного построения безопасного тренировочного процесса и рационального режима питания с целью укрепления здоровья, повышения качества жизни.

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 обучения и оздоровления занимающихся фитнесом;

уметь:

- применять на практике средства и методы обучения и оздоровления занимающихся фитнесом;

владеть

- специальными практическими навыками обучения и оздоровления занимающихся фитнесом.

1.3. Форма промежуточной аттестации (при наличии): зачет

2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет - 120 ч

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Образовательные технологии	Формы текущего контроля успеваемости
		всего	лекции	пракс. зан.		
1.	Требования национальных стандартов РФ по фитнес-услугам. Этика поведения тренера. Показания и противопоказания к занятиям для занимающихся фитнесом	10	6	4	д	-
2.	Адаптация организма к физическим нагрузкам. Суперкомпенсация. Фитнес-диагностика. Особенности построения тренировок для подростков, пожилых людей и беременных женщин	12	6	6	д	-
3.	Анатомическая позиции. Степени свободы в суставах. Виды упражнений. Расчет пульсовых зон Системы энергообеспечения. Контроль интенсивности. 5 факторов для снижения массы тела	14	8	6	д	-
4.	5 факторов для гипертрофии скелетных мышц. Сеты Методы повышения интенсивности Пульсовые зоны Плоскости Динамика и статика	14	8	6	д	-
5.	Оборудование Дополняющие упражнения Фулбади или сплит Последовательная или круговая Кардио и стретчинг	14	8	6	д	-
6.	Дизайн фитнес-тренировки Матрица составления ТП для ПТ Матрица составления ТП для ГП	14	8	6	д	-
7.	Основы диетологии. Расчёт суточной нормы калорийности (КБЖУ). Принципы снижения, набора и поддержания массы тела. Коррекция продуктовой корзины	14	8	6	д	-
8.	Работа с клиентами, имеющими ограничения по здоровью. Основы совместимости ЛФК (лечебной физкультуры) и коммерческого фитнеса	14	8	6	д	-
9.	Фитнес при разных заболеваниях, как	14	8	6	д	-

	средство оздоровления и реабилитации					
10.	Всего:	120ч	68ч	52ч		
11.	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 обучающихся по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование №2, выбрать один из предложенных ответов:

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 обучающихся по отдельным разделам дисциплины:
Самостоятельная работа не предусмотрено рабочей программой.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Анатомия человека. В 2 томах. Т. 2 / М. Р. Сапин, Г. Л. Билич. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 496 с. – ISBN 978-5-9704-6019-1. – Текст : непосредственный.
2. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.- М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.1.-592с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-0-0
3. <https://www.litres.ru/book/tatyana-efremova-3233180/fitnes-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-chast-1-68529845>
4. Анатомия упражнений для фитнеса, силовых тренировок и спорта / Катерина Спидио. – Москва : Эксмо, 2019. – 208 с. – ISBN 978-5-04-097561-7. – Текст : непосредственный.
5. Борщенко, И. А. Большая книга упражнений для спины: комплекс «Умный позвоночник» / И. А. Борщенко — «АСТ», — (Русские оздоровительные практики).
6. Волкова, Р.Ф. Методика укрепления позвоночника. Учебно-методическое пособие/Волкова Р.Ф., Сиразетдинова Л.И., Закирова Н.М., Шайдуллина Г.Г., Кадыров Р.В – Казань: КФУ, 2018. – 49 с. <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/149858>
7. Воробьева, И.В. Общеразвивающие упражнения с мячом. Учебно-методическое пособие/М. / Воробьева, И.В., Сергина Т.И., Коржева А.Г. Арбеева М.Ш., Залялиева О.В., Фалеева С.А. – Казань: КФУ, 2019.103 https://kpfu.ru/staff_files/F58928299/Obshherazvivayushhie_uprazhneniya_s_myachom.pdfhttps://kpfu.ru/staff_files/F58928299/Obshherazvivayushhie_uprazhneniya_s_myachom.pdf
8. Биомеханика физических упражнений. Учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, В. А. Стеблецова. – 3-е изд., стер. – Москва : Издательство Лань, 2024. – 224 с. – ISBN 978-5-8114-7353-3. – Текст : непосредственный.
9. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для вузов / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Спорт, 2022. – 624 с. – ISBN 978-5-907225-83-8. – Текст : непосредственный.
10. 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>
11. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Фредерик Делаваье ; [пер. с фр.]. – Москва : Рипол Классик, 2021. – 144 с. – ISBN 978-5-386-09675-5. – Текст : непосредственный.
12. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 393 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-01069-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513916>
13. Кашафутдинов, В.Р. Методика фитнес - тренировки в тренажерном зале. Учебно-методическое пособие/ В.Р. Кашафутдинов. – Казань: КФУ, 2009 – 69 с. <http://shelly.kpfu.ru/e-ksu/docs/F676241712/Metodika.trenirovki.v.trenazhernom.zale.pdf>
14. Биомеханика двигательной деятельности : учеб. пособие / В. И. Уткин. – Москва : Спорт, 2020. – 232 с. – ISBN 978-5-906839-85-3. – Текст : непосредственный.
15. Функциональная анатомия мышечной системы : учебное пособие / А. А. Гладышева. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 176 с. – Текст : непосредственный.
16. Райт, В. Фитнес после 40: В прекрасной форме в любом возрасте / В. Райт — «Альпина Диджитал», 2015

17. 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.
18. Серазетдинова, Л.И. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления. Учебно-методическое пособие/ Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. – Казань: КФУ, 2016. – 40с <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/34444>
19. Сырова, И.Н. Применение физкультурно-оздоровительной системы "Пилатес" со студентами специальной медицинской группы. Учебно-методическое пособие/Сырова И.Н., Марахтанова В.И., Двоеносов В.Г. – Казань, КФУ, 2015. – 79с. <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32617>
- б) дополнительная литература:**
20. Фитнес-анатомия. Уникальная программа тренировок / Грант К., Кемпбелл М. – Москва : АСТ, 2022. – 224 с. – ISBN 978-5-17-109255-9. – Текст : непосредственный.
21. Усманова, С.Ф. Комплексы оздоровительных упражнений для нижних конечностей. Учебно-методическое пособие /С.Ф. Усманова., Л.В. Касатова, Н.Р. Утегенова, В.Ю. Филимонова, И.Н. Сырова – Казань: КФУ, 2019. – 63с. https://kpfu.ru/staff_files/F855403225/Metodichka_nogi.pdf
22. Усманова, С.Ф. Использование подручных средств в комплексах йоги. Учебно-методическое пособие/С.Ф. Усманова, Н.Р. Утегенова, В.Ю. Филимонова, М.С. Журавлева, Т.С. Власова – Казань: КФУ, 2019. – 57с. https://kpfu.ru/staff_files/F2014185678/Metodichka_joga_so_stulom.PDF
23. Атлас анатомии человека / Фрэнк Х. Неттер ; под ред. Н. О. А а. – 7-е изд. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 640 с. – ISBN 978-5-9704-6296-6. – Текст : непосредственный.
24. Основы анатомии и физиологии человека / Д. Б. Никитюк, С. В. Ключкова, Н. Т. Алексеева. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 368 с. – ISBN 978-5-9704-5477-0. – Текст : непосредственный.

в) информационное обеспечение:

1. Материалы об основах спортивной тренировки: <https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-osnovy-sportivnoy-trenirovki.html>[^1]
2. Портал персональных тренеров России Ассоциации профессионалов фитнеса [Электронный ресурс]. — URL: <https://fitnes-profi.ru/> (дата обращения: 10.08.2026).
3. Программы для планирования тренировок и контроля результатов: *Trainerize, TrueCoach*, отечественные CRM-системы (*FitBase, Mobifitness*). Используются для ведения дневников клиентов, постановки задач и сбора обратной связи.
4. Приложения для трекинга активности и пульса: Интеграция со смарт-часами и браслетами (*Polar Flow, Garmin Connect*) для анализа вариабельности сердечного ритма (BCP) и недопущения перетренированности группы.
5. ПО для диетологического расчета: *FatSecret Pro, MyFitnessPal* (или аналоги) для обучения составлению КБЖУ.
6. Видеоаналитика движения: Использование замедленного воспроизведения на планшетах или специализированных программах (например, *Dartfish*, доступном в профильных вузах) для разбора ошибок в технике выполнения упражнений клиентами.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/ 4. https://fitstars.ru	Лекция. Практическое занятие.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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 https://dpo30.getcourse.ru

		https://dpo30.upft.ru 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 8. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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 8. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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 8. Рабочие места обучающихся.
		<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

3.1.2. Дисциплина 3: «Интегральная оздоровительная тренировка в фитнесе»

1. Общие положения

1.1.Цель: формирование у обучающихся комплекса профессиональных компетенций, необходимых для проектирования и проведения фитнес-занятий интегративного типа, направленных на гармоничное развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации) и оптимизацию функционального состояния организма с целью укрепления здоровья и повышения качества жизни.

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:

- алгоритмы разработки оздоровительных программ по фитнесу;

уметь:

- разрабатывать на практике оздоровительные программы по фитнесу;

владеть

- специальными практическими навыками разработки оздоровительных программ.

1.3. Форма промежуточной аттестации (при наличии): зачет

2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет - 130ч

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Образова- тельные технолог ии	Формы текущего контроля успеваемости
		всего	лекции	пракс.зан.		
1.	Техника безопасности (ТБ): аудит рабочего места, проверка исправности тренажеров перед сменой, действия при нештатных ситуациях (застывание веса, падение клиента без травм). Санитарный минимум: гигиена инвентаря, использование дезинфицирующих средств.	12	8	4	д	-
2.	Сбор спортивного анамнеза. Противопоказания к занятиям. Работа с клиентами группы риска (проблемы со спиной, коленями, гипертония)	12	8	4		
3.	Функциональное тестирование опорно-двигательного аппарата (скрининг мобильности и стабильности FMS/SFMA-подобные протоколы).	12	8	4		
4.	Кинематические цепи в тренинге. Рычаги и углы. Центр тяжести и вектор силы. Практикум по оборудованию. Кардиолиния. Блочные тренажеры. Рычажные и нагружаемые дисками тренажеры.	14	8	6	д	-
5.	Техника выполнения базовых движений: Нижняя часть тела (тазодоминантные и коленодоминантные паттерны. Верхняя часть тела (жимы и тяги). Изолирующие упражнения. Работа с нестабильными поверхностями:	14	8	6	д	-
6.	Методология силового тренинга: Параметры нагрузки. Режимы мышечного сокращения. Методы повышения интенсивности.	14	8	6	д	-
7.	Структура оздоровительного занятия. Тренировочный стретчинг. Миофасциальный релиз (МФР).	14	8	6	д	-
8.	Калорийность и баланс БЖУ для поддержания текущего веса. Создание безопасного дефицита калорий для снижения жировой массы. Создание профицита для набора мышечной массы	14	8	6	д	-
9.	Базовая нутрицевтическая поддержка (витамины D, C, магний, омега-3) в рамках правового поля РФ. Спортивное питание: протеин, креатин, предтренировочные комплексы — показания и мифы (6ч)	12	8	4	д	-
10.	Психология общения с клиентом. Мотивация, работа с возражениями, профилактика эмоционального выгорания тренера(4ч)	12	8	4	д	-
11.	Всего:	130ч	80ч	50ч		
12.	Форма итогового контроля					зачет (творческое задание) 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:

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗАЧЕТА- НАДО ВЫПОЛНИТЬ ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (СОСТАВИТЬ КОНСПЕКТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИТНЕСУ)

Алгоритм создания конспекта оздоровительного занятия (60мин):

Алгоритм написания конспекта 60-минутного оздоровительного занятия по фитнесу базируется на классической трехчастной структуре урока. Главная цель такого занятия — не спортивная специализация, а укрепление здоровья, повышение тонуса и улучшение качества жизни.

Ниже представлен пошаговый алгоритм составления конспекта с хронометражем для стандартного часового занятия.

Этап 1. Подготовительный («Шапка» конспекта)

Прежде чем писать ход занятия, необходимо зафиксировать вводные данные:

1. **Формат:** Оздоровительная аэробика / Функциональный тренинг / Здоровая спина (выбрать нужное).
2. **Целевая группа:** Уровень подготовки (новички/средний), возраст, наличие ограничений (например, офисный синдром, проблемы со спиной).
3. **Цель урока:** Например, «Укрепление мышц кора, улучшение мобильности тазобедренных суставов, развитие аэробной выносливости».
4. **Задачи:**
 - *Образовательные:* Научить правильной технике базовых движений (присед, наклон, тяга к поясу).
 - *Оздоровительные:* Повысить ЧСС до целевой зоны, улучшить кровообращение.
 - *Воспитательные/Мотивационные:* Создать позитивный эмоциональный фон.
5. **Инвентарь:** Гантели (легкие, например, 1–2 кг), коврики, эспандеры-амортизаторы.
6. **Музыкальное сопровождение:** Темп (BPM). Для разминки ~125–130 BPM, основной блок ~128–132 BPM, заминка ~100–110 BPM.

Этап 2. Основная часть (Ход занятия)

I. Разминка (Warm Up) — 10 минут

Цель: Подготовка ССС, разогрев суставно-связочного аппарата, психологический настрой.

- **0–3 мин:** Базовая шаговая хореография низкой интенсивности (марш, приставные шаги, V-step). Цель — поднять пульс до 110–120 уд/мин.
- **3–7 мин:** Суставная гимнастика сверху вниз (шея → плечи → локти → кисти → позвоночник → таз → колени → голеностопы). Акцент на плавность.
- **7–10 мин:** Динамический стретч (аккуратные махи малой амплитуды, неглубокие выпады, ротации корпуса).

II. Подготовительная / Аэробная часть (Pre-cardio / Cardio block) — 10 минут

Цель: Выход в рабочую зону пульса, отработка базовых перемещений основного блока.

- **Метод:** Простая аэробная связка (линейная или квадратная).
- **Хореография:** Grapevine (скрестный шаг), Step-touch, Knee-up, Curl (подъем бедра).
- **Важно:** Связка строится по принципу "от простого к сложному" (Add-on method). Сначала учим 4 счета одной ноги, потом соединяем две ноги, затем добавляем руки.

III. Основной блок (Conditioning) — 30 минут

Обычно делится на силовой сегмент и специализированный сегмент.

Силовой сегмент (Standing Strength) — 15 минут: Работаем по методу интервальной тренировки или сетов.

- *Упражнение 1 (Ноги):* Приседания (Squats) или Выпады (Lunges). Фокус на осанку.
- *Упражнение 2 (Спина/Руки):* Тяги амортизатора к поясу или жимы гантелей на дельты.
- *Упражнение 3 (Грудь/Кор):* Отжимания с колен или планка.
- **Режим:** 2 подхода по 12–15 повторений. Между упражнениями — активный отдых (марш на месте).

Специализированный сегмент (Core / Glutes / Stretch focus) — 15 минут: Переход на коврики.

- *Для пресса:* Скручивания (Crunch), удержание ног под углом 45 градусов.
- *Для ягодиц:* Ягодичный мостик (Glute Bridge).
- *Для спины:* Поза «Кобра» или «Пловец» лежа на животе (Hyperextension).
- **Акцент:** Статика + медленный темп. Контроль дыхания.

IV. Заминка и растяжка (Cool Down & Final Stretch) — 10 минут

Цель: Возврат гемодинамики к покою, расслабление, увеличение гибкости.

- **0–3 мин:** Низкоинтенсивные движения (медленная ходьба, перенос веса с ноги на ногу), пока ЧСС не опустится ниже 120 уд/мин.
- **3–10 мин:** Статическая растяжка.
 - Задняя поверхность бедра (наклон сидя).
 - Квадрицепс (захват стопы стоя).
 - Грудные мышцы (растяжка у стены).
 - Спина ("Кошка-Корова").
 - *Время удержания каждой позы:* 20–30 секунд. Дыхание глубокое, без задержек.

Этап 3. Методические указания (для тренера)

В конце конспекта обязательно прописываются регламенты работы:

1. **Техника безопасности:** Запрет на запрокидывание головы назад, контроль коленей (не выходят за носки при приседе), прямая спина.
2. **Метод визуальных ориентиров:** Инструктор всегда должен видеть зал (стоять лицом к зеркалу ИЛИ лицом к группе, если зеркало сзади группы — тогда показывать "Mirror view", то есть менять право/лево).
3. **Регрессия и прогрессия:**
 - *Regresson (упрощение):* Убрать прыжки, уменьшить амплитуду, предложить вариант на коленях.
 - *Progression (усложнение):* Взять вес, увеличить амплитуду, добавить баланс.
4. **ОМУ (Организационно-методические указания):** Команды голосом ("Держим пресс!", "Колени мягкие!"), зрительный контакт, обход зала во время силового блока.

Резюме тайминга:

- Разминка: 10 мин
- Кардио-подготовка: 10 мин
- Силовой/Основной блок: 30 мин
- Заминка/Стретчинг: 10 минут

ИТОГО: 60 минут

ВЫПОЛНЕННОЕ ЗАДАНИЕ ПРЕДСТАВИТЬ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЕ.

3.2. Контрольные задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для контроля самостоятельной работы обучающихся по отдельным разделам дисциплины:
Самостоятельная работа не предусмотрено рабочей программой.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. — 3-е изд., стер. — М. : КноРус, 2021. — 368 с. — ISBN 978-5-406-08123-4.
2. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. — М. : Спорт, 2019. — 272 с. — ISBN 978-5-9500183-0-9.
3. Готовцев, Е. В. Биомеханика двигательной деятельности : учебник для студ. учреждений высш. образования / Е. В. Готовцев, В. Н. Попов. — М. : Академия, 2020. — 320 с. — ISBN 978-5-4468-9543-1.
4. Дубровский, В. И. Спортивная физиология : учебник для вузов / В. И. Дубровский. — М. : Владос, 2018. — 462 с. — ISBN 978-5-691-01722-2.
5. Кудра, Т. А. Анатомия человека : учебное пособие / Т. А. Кудра. — Владивосток : Изд-во ВГУЭС, 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-9736-0572-8.
6. МакГилл, С. Механика спины: переосмысление нашего понимания боли в пояснице / С. МакГилл ; пер. с англ. — М. : Эксмо, 2022. — 320 с. — ISBN 978-5-04-115890-5.
7. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. — М. : Спорт, 2021. — 624 с. — ISBN 978-5-907225-34-5.
8. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта : учебник для студ. сред. и высш. учеб. заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. — М. : Владос-Пресс, 2019. — 608 с. — ISBN 978-5-305-00088-0.
9. Тудорян, А. Б. Основы диетологии и нутрициологии в фитнес-индустрии : практическое руководство / А. Б. Тудорян. — СПб. : Питер, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-4461-3892-8.
10. Черкасов, А. Ю. Функциональный тренинг: от теории к практике : учебно-методическое пособие / А. Ю. Черкасов. — Ростов н/Д : Феникс, 2022. — 220 с. — ISBN 978-5-222-36541-2.

б) Дополнительная литература

11. Бойко, А. Ф. Тренировка тяжелоатлета / А. Ф. Бойко. — М. : Физкультура и спорт, 2016. — 256 с.
12. Брэмбл, Д. История человеческого тела: эволюция, здоровье и болезни / Д. Брэмбл ; пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2021. — 436 с. — ISBN 978-5-00139-522-3.
13. Вейдер, Д. Бодибилдинг. Фундаментальный курс тренировок / Д. Вейдер. — М. : Эксмо, 2020. — 352 с. — ISBN 978-5-04-106423-7.
14. Воробьев, А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. — М.: Физкультура и спорт, 2017. — 240 с.
15. Кларк, М. А. Основы анатомических движений. Иллюстрированное руководство по мышечной системе / М. А. Кларк, С. П. Люси ; пер. с англ. — М. : Эксмо, 2022. — 336 с. — ISBN 978-5-04-112900-4.
16. Кобаяси, Х. Миофасциальный релиз: самостоятельное мануальное расслабление мышц / Х. Кобаяси ; пер. с яп. — М. : Городец, 2023. — 192 с. — ISBN 978-5-907610-55-4.
17. Контрерас, Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас ; пер. с англ. — М. : Попурри, 2021. — 224 с. — ISBN 978-985-15-4787-9.
18. Мирошникова, Е. А. Психология общения тренера и спортсмена : учебное пособие / Е. А. Мирошникова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 112 с. — ISBN 978-5-9713-0456-1.
19. Полукаров, А. В. Безопасность жизнедеятельности в сфере физической культуры и спорта : учебник / А. В. Полукаров. — М. : Юрайт, 2022. — 308 с. — ISBN 978-5-534-13456-7.
20. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 8-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2018. — 620 с. — ISBN 978-5-00129-123-5.

Нормативные документы и стандарты

21. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2025) // Собрание законодательства РФ. — 2007. — № 50. — Ст. 6242.
22. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27.04.2023 № 362н.

23. ГОСТ Р 59363-2021. Услуги населению. Наставничество в сфере фитнеса. Общие требования. — М.: Стандартинформ, 2021. — 12 с.
24. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2).

в) информационное обеспечение:

1. Портал персональных тренеров России Ассоциации профессионалов фитнеса [Электронный ресурс]. — URL: <https://fitnes-profi.ru/> (дата обращения: 10.08.2026).
2. Программы для планирования тренировок и контроля результатов: *Trainerize, TrueCoach*, отечественные CRM-системы (*FitBase, Mobifitness*). Используются для ведения дневников клиентов, постановки задач и сбора обратной связи.
3. Приложения для трекинга активности и пульса: Интеграция со смарт-часами и браслетами (*Polar Flow, Garmin Connect*) для анализа вариабельности сердечного ритма (BCP) и недопущения перетренированности группы.
4. ПО для диетологического расчета: *FatSecret Pro, MyFitnessPal* (или аналоги) для обучения составлению КБЖУ.
5. Видеоаналитика движения: Использование замедленного воспроизведения на планшетах или специализированных программах (например, *Dartfish*, доступном в профильных вузах) для разбора ошибок в технике выполнения упражнений клиентами.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/ 4. https://fitstars.ru	Лекция. Практические занятия.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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.

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 https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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 8. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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 8. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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 8. Рабочие места обучающихся.
		<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 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе привлекаются преподаватели, имеющие высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины и опыт преподавательской деятельности в области «Физическая культура и спорт», а также ведущие тренеры по фитнесу, имеющие опыт тренерской деятельности в разных видах фитнеса.

Обучение по программе реализовано в формате заочного обучения, с элементами дистанционного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде. Учебный материал представляется в виде комплекса интерактивных лекций, учебных видеокурсов, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в GetCourse. Данные материалы сопровождаются заданиями в чатах дисциплин.

4.2. Кадровые условия:

Реализация ДОП (видео-лекции, составление учебного материала) обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Консультации проводят преподаватели и специалисты, имеющие профильное образование и практический опыт тренировки в фитнесе.

3.3. Итоговая и текущая аттестация:

3.3.1. Оценочные материалы:

Форма текущей аттестации по дисциплинам осуществляется в виде тестирования или специального задания, в ходе которого обучающиеся должен показать уровень усвоения пройденного материала.

Форма итоговой аттестации: Творческое задание (составить конспект оздоровительного занятия по фитнесу)

Оценочные материалы: на образовательной платформе представить конспект оздоровительного занятия (Д). Конспект разработать по заданию (возраст, уровень подготовленности, направление в фитнесе и цель занятия назначаются преподавателем). Оцениваются методическое построение занятия, правильность подбора упражнений по специализации фитнеса. Задание представить для защиты на образовательной платформе.

4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

1. Руководитель программы: д.п.н., профессор, Буров Александр Эдуардович

2. Составитель программы: Бегметова Марина Хасановна.