

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.03

(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика фитнес-технологий

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
44.04.01 Педагогическое образование

направленность (профиль)

Тренерско-преподавательская деятельность в спорте и фитнес-индустрии

Форма обучения: очная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 4 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции	16	16
Лабораторные	-	-
Практические	32	32
Руководство: курсовые работы	-	-
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	48,35	48,35
Самостоятельная работа	60,0	60,0
Контроль	35,65	35,65
Итого	144	144

Рабочую программу составил(и):

Доцент, -, -, Замыцкова Г.М.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Тренерско-преподавательская деятельность в спорте и фитнес-индустрии

Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2028 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризме»

(протокол заседания №2 от «22» сентября 2025 г.).

1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

Цель – формирование профессиональных компетенция у будущих магистров в рамках дисциплины «Теория и методика фитнес-технологий».

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Актуальные проблемы физической культуры и спорта», «Теоретико-методические основы обучения и совершенствования в избранном виде спорта», «Спортивная хореография».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Технологии проведения индивидуальных и групповых тренировок в спорте и фитнесе», «Организация и судейство соревнований в избранном виде спорта», «Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в системе образования», «Технологии фитнес-занятий на основе атлетических видов спорта», «Технологии фитнес-услуг в водной среде», «Современные направления фитнес-технологий», «Технологии проведения учебно-тренировочных занятий со школьниками в спорте и фитнесе», «Производственная практика (технологическая (проектно-технологическая) практика)».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	ПК-3.1 Знает приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации	Знать: - приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты.
		Уметь: - регламентировать деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации.
		Владеть: - приоритетными направлениями развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования.
	ПК-3.2 Способен применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных	Знать: - основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья). Уметь:

	особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	<p>- применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Владеть:</p> <p>- основными нормативно-правовыми актами в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p>
	ПК-3.3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	<p>Знать:</p> <p>- основы набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Уметь:</p> <p>- осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Владеть:</p> <p>- основами набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p>
ПК -4 Способен организовывать, в том числе стимулировать и мотивировать	ПК-4.1 Знать особенности профессиональной деятельности, методы, формы и средства на	Знать: особенности профессиональной деятельности, методы, формы и средства на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе

<p>деятельность и общение обучающихся на учебных занятиях</p>	<p>учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе</p>	<p>Уметь: выявлять особенности профессиональной деятельности, применять методы, формы и средства на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе</p>
		<p>Владеть: методами, формами и средствами на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе</p>
	<p>ПК-4.2 Готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы.
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся.
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационными материалами о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся
	<p>ПК-4.3 Стимулировать и мотивировать обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы стимулирования и мотивирования обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях.
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивировать обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе.
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами, формами и средствами стимулирования и мотивирования обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительные направления фитнес-технологий	Лек 1	Понятие «фитнес». Разновидности фитнеса. Социальная значимость. История развития.	2	2	-	-	-
	ПрЗ 1	Группы базовых основ в фитнес-программах и аэробике: шагов, движений и прыжков	2	2	-	-	-
	ПрЗ 2	Отработка техники исполнения базовых основ в фитнес-программах и аэробике.	2	2			Доклад и презентация по разделу 1.
	Лек 2	Оздоровительный эффект фитнеса. Воздействие фитнеса на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, опорно-двигательный аппарат. Принципы фитнеса. Методы развития двигательных качеств	2	2	-	-	-
	ПрЗ 3	Классификация базовых движений рук в фитнес-программах и аэробике.	2	2	-	-	-
	ПрЗ 4	Отработка техники исполнения базовых движений рук в аэробике.	2	2	-	-	Доклад и презентация по разделу 1.
	Лек 3	Основные направления оздоровительных фитнес-программ Структура физкультурно-оздоровительного класса в формате фитнеса. Методы создания соединений и комбинаций.	2	2	-	-	-

	Пр3 5	Развитие и совершенствование физических качеств с использованием различных фитнес-программ.	2	2	-	-	Практическое задание 1.
	Пр3 6	Развитие и совершенствование физических качеств с использованием различных фитнес-программ.	2	2			Практическое задание 1.
Раздел 2. Спортивно-физкультурные направления фитнес-технологий	Лек 4	Спортивно-физкультурные направления фитнес-технологий. Фитнес-аэробика как вид спорта. Дисциплины. Основные положения технических правил по фитнес-аэробике. Структура соревновательной деятельности. Виды подготовки спортсменов в фитнес-индустрии.	2	2	-	-	-
	Пр3 7	Разучивание базовых шагов и движений рук дисциплины «аэробика» и «аэробика (5 человек)».	2	2	-	-	Практическое задание.
	Пр3 8	Совершенствование базовых шагов и движений рук дисциплины «аэробика» и «аэробика (5 человек)». Сочетание базовых шагов и базовых движений рук.	2	2	-	-	Практическое задание. Тест
	Лек 5	Дисциплины «аэробика» и «аэробика (5 человек)». Базовые основы. Техника исполнения. Артистизм. Специфика.	2	2	-	-	Практическое задание. Тест
	Пр3 9	Разучивание базовых движений и прыжков дисциплины «аэробика» и «аэробика (5 человек)». Составление аэробных последовательностей (связок).	2	2	-	-	Практическое задание 3.

	Пр3 10	Составление аэробных последовательностей (связок) дисциплины «аэробика» студентами, и проведение их с группой.	2	2	-	-	Практическое задание 3.
	Лек 6	Дисциплины «степ-аэробика». Базовые основы. Техника исполнения. Артистизм.	2	2	-	-	-
	Пр3 11	Разучивание подходов к степ-платформе, базовых шагов, перемещений, прыжков, движений руками дисциплины «степ-аэробика».	2	2	-	-	Практическое задание 4.
	Пр3 12	Составление аэробных последовательностей (связок) дисциплины «степ-аэробика» студентами, и проведение их с группой.	2	2	-	-	Практическое задание 4.
	Лек 7	Дисциплины «хип-хоп» и «хип-хоп-большая группа». Основные положения дисциплин хип-хоп. Танцевальные основы и стили. Техника исполнения.	2	2	-	-	-
	Пр3 13	Разбор основных положений дисциплин хип-хоп. Танцевальные основы и стили. Техника исполнения.	2	2	-	-	Доклад и презентация по разделу 2.
	Пр3 14	Разбор основных положений дисциплин хип-хоп. Танцевальные основы и стили. Техника исполнения.	2	2	-	-	Доклад и презентация по разделу 2.
	Лек 8	Судейская практика в фитнес-индустрии. Система судейства в фитнес-аэробике. Ранжирование. Критерии оценки техники исполнения (аэробика, аэробика (5	2	2			-

		человек), степ-аэробика). Критерии оценки: артистизма, специфики. Критерии исполнения дисциплин хип-хоп. Система судейства фитнес-Трофи.					
	ПрЗ 15	Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по фитнес-программе или направлению (по выбору студента). Провести занятие с группой.	2	2	-	-	Практическое задание 2.
	ПрЗ 16	Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по фитнес-программе или направлению (по выбору студента). Провести занятие с группой.	2	2	-	-	Практическое задание 2.
	Сам.	Выполнение практических заданий 1-4. Подготовка докладов и презентаций по разделу 1,2.	2	60,0	-	-	-
	ПА		2	0,35	-	-	-
	Контроль	Экзамен	2	35,65	-	-	-
		ИТОГО		144			

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Формы обучения: Практическое занятие. Самостоятельная работа. Индивидуальное домашнее задание. Методы обучения: Наглядные, словесные, практические.

Технологии проблемного обучения. Формы обучения. Проблемный семинар. Семинар с использованием эвристического (сократовского) метода. Методы обучения: Дискуссия. Решение проблемной (производственной) ситуации. Эвристический диалог (беседа).

Технология модульного обучения. Формы обучения: проблемный семинар, семинар с использованием метода анализа конкретных ситуаций. Методы обучения: решение ситуационных задач, презентационный метод.

Технология критического мышления. Формы обучения: Семинар «круглый стол». Методы обучения: дискуссия. Презентационный метод.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать практические задания, необходимые для текущего контроля;
- выступить с докладом и презентационным материалом по заданным темам;
- уметь решать задачи по заданным темам.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
2	ПК-3	Доклад с презентацией. Практические задания 1-4. Вопросы к экзамену 1-60.
2	ПК-4	Доклад с презентацией. Практические задания 1-4. Вопросы к экзамену 1-60.

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Подготовить презентацию и выступить с докладом по теме самостоятельной работы

Тематика докладов по разделу 1 «Физкультурно-оздоровительные направления фитнес-технологий»:

1. Понятие «фитнес», его социальная значимость.
2. Классификация фитнес-программ, их характеристики.

3. Фитнес-программы, основанные на одном виде двигательной активности. Их характеристики.
4. Йога, как фитнес-программа и её характеристика.
5. Пилатес, как фитнес-программа и её характеристика.
6. Цигун, как фитнес-программа и её характеристика.
7. Оздоровительные виды гимнастики, как фитнес-программы и их характеристики.
8. Бодибилдинг, как фитнес-программа и её характеристика.
9. Терапобика, как фитнес-программа и её характеристика.
10. Каланетика, как фитнес-программа и её характеристика.
11. Стретчинг, как фитнес-программа и её характеристика.
12. Боди-памп, как фитнес-программа и её характеристика.
13. Гидроаэробика, как фитнес-программа и её характеристика.
14. Акватоника, как фитнес-программа и её характеристика.
15. Акваджоггинг, как фитнес-программа и её характеристика.
16. Акваданс, как фитнес-программа и её характеристика.
17. Фитбол-аэробика, как фитнес-программа и её характеристика.
18. Бодифлекс, как фитнес-программа и её характеристика.
19. Силовые фитнес-программы Body Up, Body Pump, тренировка ABS, их характеристики.
20. Фитнес-программы с элементами восточных единоборств: тай-бо, фит-бо, ки-бо. Их характеристики.
21. Танцевальные направления фитнеса: Zumba, Dance Fitness, Belly dance, Strip Dance. Их характеристика.
22. Оздоровительные виды аэробики. Их характеристики.
23. Кроссфит, как фитнес-программа и её характеристика.
24. Современные фитнес-программы.
25. Самоконтроль при занятиях фитнесом.
26. Оздоровительное значение занятий фитнесом.

Тематика докладов по разделу 2 «Спортивно-физкультурные направления фитнес-технологий»:

1. Спортивно-физкультурные направления фитнес-технологий.
2. Развитие бодибилдинга и его дисциплин, как вида спорта в Российской Федерации.
3. Правила соревнования по бодибилдингу.
4. Виды подготовки спортсменов в бодибилдинге.
5. Развитие фитнес-аэробики и её дисциплин, как вида спорта.
6. Основные положения технических правил по фитнес-аэробике.
7. Виды подготовки спортсменов в фитнес-аэробике.
8. Дисциплины «аэробика» и «аэробика (5 человек)». Базовые основы. Техника исполнения. Артистизм. Специфика.
9. Дисциплины «степ-аэробика. Базовые основы. Техника исполнения. Артистизм.
10. Дисциплины «хип-хоп» и «хип-хоп-большая группа». Основные положения дисциплин хип-хоп. Танцевальные основы и стили. Техника исполнения.
11. Судейская практика в фитнес-индустрии.
12. Система судейства в фитнес-аэробике. Ранжирование. Критерии оценки техники исполнения (аэробика, аэробика (5 человек), степ-аэробика). Критерии оценки: артистизма, специфика.
13. Критерии исполнения дисциплин хип-хоп. Система судейства по дисциплине хип-хоп.
14. Многолетняя система подготовки спортсменов по дисциплинам фитнес-аэробики.

Примечание: Студент выбирает тему для доклада и презентации и готовит интересное познавательное сообщение по изучаемой теме. На занятии студент делает обзор своего доклада с наглядной презентацией. Студент вправе предложить свою тему для выступления.

Критерии оценки: *оценочное средство - доклад, презентация*

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материалом;
- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

7.2.2. Комплект творческих заданий:

1. **Задание.** Составить комплекс упражнений с использованием фитнес-программы или направления (по выбору студента):

- Вариант 1. Для развития и совершенствования силы основных мышечных групп.
- Вариант 2. Для развития и совершенствования общей выносливости.
- Вариант 3. Для развития и совершенствования аэробной выносливости.
- Вариант 4. Для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств.
- Вариант 5. Для развития и совершенствования взрывной силы.
- Вариант 6. Для развития и совершенствования ловкости.
- Вариант 7. Для развития и совершенствования суставной гибкости ВПП (верхнего плечевого пояса).
- Вариант 8. Для развития и совершенствования поперечной и продольной гибкости тазобедренных суставов.
- Вариант 9. Для развития и совершенствования гибкости позвоночника.
- Вариант 10. Для развития и совершенствования баланса.

2. **Задание.** Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по фитнес-программе или направлению (по выбору студента).

3. **Задание.** Составить «связку» с использованием базовых шагов, движений, прыжков и движений рук на 32 счета по дисциплине «аэробика». Разучить с группой.

4. **Задание.** Составить «связку» с использованием подходов на степ-платформу, базовых шагов, перемещений, прыжков и движений рук на 32 счета по дисциплине «степ-аэробика». Разучить с группой.

Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;
- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческого подхода при решении практической задачи.

7.2.3. Перечень дискуссионных тем для круглого стола

1. Понятие «фитнес», его социальная значимость.
2. Классификация фитнес-программ, их характеристики.
3. Современные фитнес-программы.
4. Оздоровительное значение занятий фитнесом.
5. Система судейства в фитнес-аэробике.
6. Развитие фитнес-аэробики и её дисциплин, как вида спорта.

Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы, отлично устанавливает внутрипредметные и межпредметные связи. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными;
- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине, оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных вопросах студент способен вести диалог;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который недостаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутрипредметных и межпредметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности исторических фактов;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине, допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр _2_

№ п/п	Вопросы к экзамену
1.	Понятие «фитнес», его социальная значимость.
2.	Классификация фитнес-программ, их характеристики.
3.	Фитнес-программы, основанные на одном виде двигательной активности. Их характеристики.
4.	Развитие и совершенствование физических качеств.
5.	Методы развития и совершенствования силы основных мышечных групп.
6.	Методы развития и совершенствования общей выносливости.
7.	Методы развития и совершенствования аэробной выносливости.
8.	Методы развития и совершенствования скоростно-силовых качеств.
9.	Методы развития и совершенствования взрывной силы.
10.	Методы развития и совершенствования ловкости.
11.	Методы развития и совершенствования суставной гибкости ВПП (верхнего плечевого пояса).
12.	Методы развития и совершенствования поперечной и продольной гибкости тазобедренных суставов.
13.	Методы развития и совершенствования гибкости позвоночника.
14.	Методы развития и совершенствования баланса.
15.	Средства фитнес-программ или направлений.
16.	Йога, как фитнес-программа и её характеристика.
17.	Пилатес, как фитнес-программа и её характеристика.
18.	Цигун, как фитнес-программа и её характеристика.
19.	Оздоровительные виды гимнастики, как фитнес-программы и их характеристики.
20.	Бодибилдинг, как фитнес-программа и её характеристика.
21.	Тераробика, как фитнес-программа и её характеристика.
22.	Каланетика, как фитнес-программа и её характеристика.
23.	Стретчинг, как фитнес-программа и её характеристика.
24.	Боди-памп, как фитнес-программа и её характеристика.
25.	Гидроаэробика, как фитнес-программа и её характеристика.
26.	Акватоника, как фитнес-программа и её характеристика.
27.	Акваджоггинг, как фитнес-программа и её характеристика.
28.	Акваданс, как фитнес-программа и её характеристика.
29.	Фитбол-аэробика, как фитнес-программа и её характеристика.
30.	Бодифлекс, как фитнес-программа и её характеристика.
31.	Силовые фитнес-программы Body Up, Body Pump, тренировка ABS, их характеристики.
32.	Фитнес-программы с элементами восточных единоборств: тай-бо, фит-бо, ки-бо. Их характеристики.
33.	Танцевальные направления фитнеса: Zumba, Dance Fitness, Belly dance, Strip Dance. Их характеристика.
34.	Оздоровительные виды аэробики. Их характеристики.

35.	Кроссфит, как фитнес-программа и её характеристика.
36.	Современные фитнес-программы.
37.	Самоконтроль при занятиях фитнесом.
38.	Оздоровительное значение занятий фитнесом.
39.	Спортивно-физкультурные направления фитнес-технологий.
40.	Развитие бодибилдинга и его дисциплин, как вида спорта в Российской Федерации.
41.	Правила соревнования по бодибилдингу.
42.	Виды подготовки спортсменов в бодибилдинге.
43.	Развитие фитнес-аэробики и её дисциплин, как вида спорта.
44.	Основные положения технических правил по фитнес-аэробике.
45.	Виды подготовки спортсменов в фитнес-аэробике.
46.	Физическая подготовка спортсменов в фитнес-аэробике.
47.	Техническая подготовка спортсменов в фитнес-аэробике.
48.	Тактическая подготовка спортсменов в фитнес-аэробике.
49.	Психологическая подготовка спортсменов в фитнес-аэробике.
50.	Дисциплины «аэробика» и «аэробика (5 человек)». Базовые основы. Техника исполнения. Артистизм. Специфика.
51.	Дисциплины «степ-аэробика. Базовые основы. Техника исполнения. Артистизм.
52.	Дисциплины «хип-хоп» и «хип-хоп-большая группа». Основные положения дисциплин хип-хоп. Танцевальные основы и стили. Техника исполнения.
53.	Судейская практика в фитнес-индустрии.
54.	Система судейства в фитнес-аэробике.
55.	Ранжирование. Критерии оценки техники исполнения (аэробика, аэробика (5 человек), степ-аэробика).
56.	Критерии оценки: артистизма, специфики (аэробика, аэробика (5 человек), степ-аэробика).
57.	Критерии исполнения дисциплин хип-хоп. Система судейства по дисциплине хип-хоп.
58.	Многолетняя система подготовки спортсменов по дисциплинам фитнес-аэробики.
59.	Методика разучивания упражнений в фитнес-аэробике.
60.	Средства фитнес-аэробики.
61.	Спортивная тренировка, как основная форма организации занятий по фитнес-аэробике.
62.	Музыкальное сопровождение в фитнес-аэробике. Требования к подбору музыки в дисциплинах по фитнес-аэробике.
63.	Профессиональная подготовка для работы в фитнес-индустрии в качестве инструкторов, тренеров, педагогов (бакалавриат, магистратура, повышение квалификации, переподготовка в системе дополнительного образования).

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семе стр	Форма проведения промежуточно й аттестации	Критерии и нормы оценки	
2	экзамен	«отлично»	Выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом

Семе стр	Форма проведения промежуточно й аттестации	Критерии и нормы оценки	
			<p>уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы по дисциплине, отлично устанавливает внутрипредметные и межпредметные связи. Во время ответа студент держится уверенно и свободно оперирует знанием современных технологий обучения и концепций, используемых в физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма, может подтвердить теоретические положения примерами. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными. Выполнил задания текущего контроля.</p>
		«хорошо»	<p>Выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине, оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных вопросах студент способен вести диалог, пользуясь современными научными данными и свободно устранять замечания по отдельным вопросам. Выполнил задания текущего контроля частично.</p>
		«удовлетворительно»	<p>Выставляется студенту, который не достаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутрипредметных и межпредметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности в использовании научной терминологии.</p>
		«неудовлетворительно»	<p>Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине, допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.</p>

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Сапожникова, О. В.	Фитнес	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
2	Власова, И. А.	Оздоровительный фитнес	учебное пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
3	Кукоба, Т. Б.	Фитнес-технологии. Курс лекций	учебное пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"
4	Коршунова О. С.	Основы современного фитнеса	учебно-методическое пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
5	Криживецкая, О. В.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки	учебное пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
6	Грудницкая, Н. Н.	Оздоровительный фитнес	учебное пособие (курс лекций)	2019	ЭБС "IPRbooks"
7	Вихарева Д.А., Козлова Е.В.	Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий	учебно-методическое пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Поздеева, Е. А.	Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий	учебное пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
2.	Булгакова, О. В.	Фитнес-аэробика	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
3.	Булгакова, О. В.	Фитнес-тренинг формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса ГТО	монография	2018	ЭБС «IPRbooks»

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
4.	Мостовая, Т. Н.	Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев	учебно-методическое пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
5.	Калинкина, Е. В.	Степ-аэробика	учебное пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"
6.	Вихарева Д.А., Козлова Е.В.	Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий	учебно-методическое пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
7.	Райнхардт О.О.	Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры	методическое пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
8.	Тимофеева, О. В.	Степ-аэробика в системе физическом воспитании студенток вуза	учебно-методическое пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
9.	Алаева, Л. С.	Основы оздоровительной аэробики	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
10.	Митрохина, В. В.	Аэробика. Теория. Методика. Практика	учебное пособие	2010	ЭБС "IPRbooks"
11.	Размахова, С. Ю.	Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе	учебное пособие	2011	ЭБС "IPRbooks"
12.	Стародымова Ю. И., Посашкова О. Ю.	Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях	учебно-методическое пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"
13.	Пшеничникова, Г. Н.	Аэробика в школе	учебное пособие	2009	ЭБС "IPRbooks"
14.	Безматерных, Н. Г.	Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике	учебное пособие	2009	ЭБС "IPRbooks"

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
 - <https://e.lanbook.com/>
 - <https://dspace.tltsu.ru/>
 - <http://www.studentlibrary.ru/>
 - <https://new.znaniium.com/>
 - <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно
2	Office Standart	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	
2	Зал аэробики (У-135)	Гимнастические коврики, зеркала, степы, гимнастические маты, фитболы, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, музыкальный центр
3	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
4	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет