

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 18.06.2026 13:17:31

Уникальный программный ключ:

929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638ca3a4d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

И.о.декана факультета
физической культуры и спорта
к.п.н., доцент Смышнов К.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)

Физическая культура

Год начала обучения

2026

Форма обучения

очная

Реализуется в семестре

7

Разработано

Доцент кафедры ОТФКиС
К.п.н., доцент Грудницкая Н.Н

Ставрополь 2026 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Оздоровительный фитнес» является формирование способности: осуществления обучения оздоровительному фитнесу на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития обучающихся; применения средств оздоровительного фитнеса для планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа.

Задачи освоения дисциплины:

- вооружение студентов системой специальных знаний и умений, позволяющих успешно осуществлять профессиональную деятельность фитнес-тренера и специалиста массовых форм спортивно-оздоровительной работы;
- раскрыть технологию, структуру и специфику тренерской деятельности, сформировать профессиональные умения, навыки и систему знаний, основных закономерностей оздоровительной тренировки, содержания и особенностей оздоровительной физкультурной деятельности с людьми различного возраста и пола;
- добиться глубокого понимания основ оздоровительной тренировки, научить соотносить свои знания с реальной ситуацией;
- на основе анализа элементов, связей и организационных принципов оздоровительной тренировки создавать свои собственные модели тренировочных занятий оздоровительного фитнеса.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Оздоровительный фитнес» относится к обязательным дисциплинам по предметно-методическому модулю по профилю «Физическая культура».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса по физическому воспитанию школьников
	ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Применяя знания теоретических и методических основ оздоровительного фитнеса, осуществляет проектирование элементов образовательной программы, планировать и комплексно применять различные средства обучения физической культуре
	ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий,	Опираясь на теоретические знания, планирует и проектирует образовательный

	применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	процесс; владеет методами обучения физической культуре и современными образовательными технологиями, в том числе с использованием средств инфокоммуникационных технологий
ПК-6. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья	ПК-6.1. Знает специальные методики и современные технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.	Способен применять знания специальных методик и современных технологий психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
	ПК-6.2. Выбирает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей.	Опираясь на теоретические знания выбирает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам физического развития детей

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля *

Объем занятий: всего: 3 з.е. 108 акад.ч.	ОФО, в акад. часах
Контактная работа:	36.00
Лекции/из них практическая подготовка	18.00
Практических занятий/из них практическая подготовка	18.0/2.0
Самостоятельная работа	72.00
Формы контроля	
Зачет с оценкой	7 семестр

* Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (если иное не установлено образовательным стандартом)

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

5.1. Тематический план дисциплины (модуля)

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	очная форма	
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов	Самостоятельная работа, часов

			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		Формы текущего контроля успеваемости
1.	Общая характеристика оздоровительного фитнеса. 1. Понятие и содержание общего фитнеса 2. Выбор физических упражнений для занятий оздоровительным фитнесом 3. Простота, доступность и безопасность занятий оздоровительным фитнесом	ПК-1	2.00			8,0	Собеседование, тест
2.	Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера. 1. Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера 2. Изменение внешнего облика клиента 3. Сохранение и формирование здоровья 4. Работа со специальными группами населения 5. Мотивирование клиента к регулярным занятиям оздоровительным фитнесом	ПК-1	2.00			8,0	
3.	Аэробика и фитнес-тренинг (классификация видов) 1. Характеристика основных классификаций фитнес программ 2. Характеристика групповых фитнес программ	ПК-1, ПК- 6	2.00	2.00		8,0	Собеседование, тест
4.	Теоретические	ПК-1	2.00	2.00		8,0	Собеседование, тест

	аспекты оздоровительной тренировки. 1. Принципы оздоровительной тренировки. 2. Понятие о тренировочных эффектах. 3. Понятие о физических нагрузках						
5.	Психологические аспекты занятий фитнесом. Типы высшей нервной деятельности. Стресс и фитнес Психосоциология. Общение. Коммуникация. Способы коммуникации. Искусство коммуникации в фитнесе (методические приемы). Конфликт и методы его преодоления.	ПК-1 , ПК-6	2.00	2.00		8,0	Собеседование, тест
6.	Стато-динамические упражнения. Упражнения на растягивание (стретчинг) 1. Стато-динамические упражнения 2. Теоретическая база и принципы использования стато-динамических упражнений 3. Степень утомления мышц в стато-динамических упражнениях 4. Срочные и отсроченные эффекты стато-динамических упражнений. 5. Упражнения на растягивание (стретчинг). Биологические предпосылки методов стретчинга 6. Методы стретчинга	ПК-1	2.00	2.00		8,0	Собеседование, тест
7.	Построение программ групповых фитнес-	ПК-1	2.00	4.00		8,0	Собеседование, тест

	занятий. Профессионализм инструктора групповых занятий Последовательность действий по созданию оптимальной групповой программы фитнеса Подготовка инструктора к занятиям Мониторинг интенсивности физических упражнений						
8.	Специальные оздоровительные программы: для беременных, для детей, реабилитационные. 1. Программы для беременных 2. Программы для детей 3. Реабилитационные программы	ПК-6	2.00	4.00		8,0	Собеседование, тест
9.	Особенности персонального тренинга. 1. Общая характеристика персонального тренинга 2. Фазы и содержание процесса персонального тренинга. 3. Планирование действий в персональном тренинге	ПК-1, ПК-6	2.00	2.00		8,0	Собеседование, тест
	ИТОГО за семестр		18.00	18.00 /2.00		72.00	

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) **Оздоровительный фитнес** базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля). ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций (включаются в методические указания/рекомендации по тем видам работ, которые предусмотрены учебным планом и предусматривают оценку сформированности компетенций);

- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины (модуля).

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области *(включается при наличии соответствующих занятий)*.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим и лабораторным занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

[illegible]

Оздоровительный фитнес : учебное пособие (практикум) : направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование; направленность (профиль) "Физическая культура", направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) "Спортивная тренировка", квалификация - бакалавр / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет" ; составители: Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. - Ставрополь : СКФУ, 2020. - 104 с. : ил., экземпляров неограничено

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

- [illegible]

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Оздоровительный фитнес ": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль)« Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. Н.Н. Грудницкая. - Ставрополь, 2024. - 33с.
2. Методические рекомендации для бакалавров по организации самостоятельной работы по дисциплине " Оздоровительный фитнес ": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль)« Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. Н.Н. Грудницкая. - Ставрополь, 2024. - 15 с.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- 1 <http://www.fitness-aerobics.ru/ru/sport/materials/> - классификация видов
- 2 <http://www.fitness-academy.ru/>. – виды и разновидности
- 3 <http://www.multipower.ru/> - ментальный фитнес
- 4 <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
<http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
<http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры:
ht
- 5 www.books.google.ru - Поиск книг Google. Поиск по всему тексту примерно семи миллионов книг: учебная, научная и художественная литература, справочники, детские и другие виды книг
- 6 www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование»
- 7 www.poiskknig.ru - Поиск электронных книг. Поисковая машина электронных книг, свободно распространяемых в Интернете
- 8 www.scholar.google.ru - Академия Google. Поиск научной литературы, включая прошедшие рецензирование статьи, диссертации, книги, рефераты и отчеты, опубликованные издательствами научной литературы, профессиональными ассоциациями, высшими учебными заведениями и другими научными организациями

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	http://ru.wikipedia.org/wiki (Википедия - свободная энциклопедия)
2	http://www.rsl.ru/ru/s97/s339 Российская Государственная библиотека
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://www.biblioclub.ru университетская библиотека online

Программное обеспечение:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия	1	Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей
	2	Ноутбук Acer Aspire F5-573G-56DD i5-6200U/8Gb/1Tb/DVD-RW/GT950-4Gb/15.6FHD/Win10
Практические занятия	1	Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей
	2	Ноутбук Acer Aspire F5-573G-56DD i5-6200U/8Gb/1Tb/DVD-RW/GT950-4Gb/15.6FHD/Win10
Самостоятельная работа Лекционные занятия	1	Компьютер с доступом в сеть интернет
	1	Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей
Практическая подготовка	Осуществляется в структурных подразделениях университета и (или) в организациях, осуществляющих деятельность по профилю соответствующей образовательной программы, в том числе ее структурном подразделении	

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения. Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде. Специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, научно-исследовательской работы обучающихся (переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет).

11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников

образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (МТС-Линк), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.