

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор академии физической
культуры и спорта

Т.А. Степанова

«05» декабря 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»

(наименование программы)

Вид программы: профессиональная переподготовка

Объем в часах: 1008

Форма обучения: очно-заочная

Организация обучения: 10 месяцев, использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Ростов-на-Дону, 2023

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная профессиональная программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки РФ №940 от 19.09.2017г.), и с учетом требований профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023г. №353н.

1.1. Цель реализации программы

Цель освоения программы профессиональной переподготовки – формирование у слушателей систематизированных знаний, умений и навыков в области фитнеса.

Программа предусматривает следующие задачи изучения:

- овладение универсальными компетенциями;
- овладение профессиональными компетенциями в области фитнеса.

Общие требования к уровню подготовки слушателя:

- имеет высшее/среднее профессиональное образование;
- владеет достаточными теоретическими знаниями в общекультурной и профессиональной деятельности;
- владеет навыками воспитывающего обучения;
- способен показать и объяснить отдельные упражнения, составить отдельный комплекс упражнений, план урока;
- владеет основами методики обучения, способен видеть, выявлять, наблюдать и исправлять ошибки в технике физических упражнений;
- умеет составлять учебную документацию;
- умеет самостоятельно работать с литературой, методическими пособиями;
- способен самостоятельно анализировать, критически оценивать и использовать получаемую научную информацию.

1.2. Планируемые результаты освоения

Характеристика нового вида профессиональной деятельности: организационно-методическое обеспечение процесса и управление физкультурно-спортивной деятельностью.

Универсальные компетенции:

- способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;
- способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;
- способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах);
- способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;
- способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Общепрофессиональные компетенции:

- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

- способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;
- способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;
- способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;
- способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;
- способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- способен проводить работу по предотвращению применения допинга;
- способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;
- способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;
- способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности;
- способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики;
- способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта;
- способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса;
- способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

Дополнительная профессиональная программа направлена на достижение следующих **результатов освоения:**

Виды деятельности	Профессиональные компетенции
Педагогическая, тренерская	Способен организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по фитнесу
Методический, организационно-управленческая	Способен осуществлять разработку и утверждение текущих и перспективных планов работы, определение целевых показателей деятельности
Педагогическая	Способен проводить оценку данных физической подготовленности, возрастных особенностей
Педагогическая, воспитательная	Способен проводить анализ индивидуальных программ физической подготовки
Организационно-управленческая, педагогическая, тренерская	Способен комплектовать группы для занятий фитнесом с учетом интересов, возрастно-половых особенностей, уровня физической подготовленности
Организационно-управленческая, педагогическая, тренерская	Способен организовывать и проводить с населением занятия по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств
Организационно-управленческая, педагогическая,	Способен организовывать и проводить с населением занятия по фитнесу на основе танцевальных направлений

тренерская	
Организационно-управленческая, педагогическая, тренерская	Способен организовывать и проводить с населением занятия по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей
Организационно-управленческая, педагогическая, тренерская	Способен организовывать и проводить с населением занятия по фитнесу на основе системы пилатес
Организационно-управленческая, педагогическая, тренерская	Способен организовывать и проводить с населением занятия по фитнесу на основе атлетических видов спорта
Организационно-управленческая, педагогическая, тренерская	Способен организовывать и проводить с населением занятия по фитнесу на основе аквааэробики, плавания
Педагогическая, тренерская, исследовательская	Способен реализовывать фитнес-услуги по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе
Педагогическая, тренерская, исследовательская	Способен анализировать уровень физической подготовленности и физического состояния занимающихся фитнесом
Организационно-управленческая	Способен руководить организацией, коллективом

Возможные наименования занимаемых должностей, профессий:

- тренер;
- фитнес-тренер;
- фитнес-тренер по плаванию;
- фитнес-тренер по синхронному плаванию;
- фитнес-тренер по аквааэробике;
- фитнес-тренер по аквафитнесу;
- фитнес-тренер по йоге;
- фитнес-тренер по пилатесу;
- фитнес-тренер по танцам (танцевальным программам);
- фитнес-тренер по спортивным единоборствам и боевым искусствам;
- фитнес-тренер по функциональному тренингу.

1.3. Категория слушателей

К освоению дополнительных профессиональных программ допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.4. Трудоемкость и срок обучения: 1008 часов (10 месяцев).

1.5. Форма обучения и режим занятий: очно-заочная форма обучения.

1.6. Язык обучения: русский.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план дополнительной профессиональной программы «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Аудиторные, в том числе, часов			Самостоятельная работа, час	Аттестация, час	Форма контроля
			лекции	Лабораторные занятия	Семинарские/практические занятия			
1. Нормативно-правовой модуль								
1	Правовые основы ФК	72	4	-	50	16	2	Зачет
2	Социология ФК	72	4	-	50	16	2	Зачет
2. Психолого-педагогический модуль								
3	Педагогика ФК	72	4	-	50	16	2	Зачет
4	Психология ФК	72	4	-	50	16	2	Зачет
3. Профессиональный модуль (предметная деятельность)								
5	Теория и методика физического воспитания	72	4	-	50	16	2	Экзамен
6	Анатомия, спортивная морфология и физиология	72	4	-	50	16	2	Зачет
7	Биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология	72	4	-	50	16	2	Зачет
8	Фитнес-менеджмент	72	4	-	50	16	2	Зачет
9	Теория и методика фитнес-тренировки	342	20	-	268	52	2	Экзамен
10	Физическая реабилитация и восстановление в фитнесе	72	4	-	50	16	2	Зачет
Итоговая аттестация		18	-	-	-	-	18	Защита итоговой аттестационной работы
Итого		1008	56		718	216	38	Итоговая аттестационная работа

2.2. Календарный учебный график

Трудоемкость программы	1008 ч
Нормативный срок освоения программы	10 месяцев
Режим обучения	6 часов в день, 36 часов в неделю
График проведения занятий в соответствии с расписанием	

I. График учебного процесса						II. Сводные данные по бюджету времени (в неделях)		
Январь/февраль	Март/апрель	Май/июнь	Июль/август	Сентябрь/октябрь	Ноябрь/декабрь	Теоретическое обучение	Подготовка к зачету	Всего
По согласованию с заказчиком	По согласованию с заказчиком	По согласованию с заказчиком	По согласованию с заказчиком	По согласованию с заказчиком	По согласованию с заказчиком	43	-	43

Дисциплина 1. Правовые основы ФК (72 ч).

Результаты обучения: компетенции в области нормативно-правового регулирования деятельности физической культуры и спорта.

Тема 1. Основы правового регулирования. Конституция, законодательство, нормативно-правовые акты. (лекция 2ч, практич. 18ч, сам.работа 6 ч).

Представление нормативно-правового акта, его основополагающие черты, структура и формы изложения. Характеристика закона, подзаконных актов и других юридических документов. Полномочия законодательной власти Российской Федерации, механизмы принятия законов. Основной закон РФ. Система законодательства Российской Федерации.

Тема 2. Правовое регулирование в сфере ФК и спорта (лекция 2ч, практич. 18ч, сам.раб. 6 ч).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как правовой регулятор современных отношений в сфере физической культуры и спорта. Состояние и перспективы совершенствования законодательства о физической культуре и спорте. Учредительные документы коммерческих физкультурно-спортивных организаций. Организационно-правовые формы некоммерческих физкультурно-спортивных организаций: общественные организации, фонды, некоммерческие партнерства, учреждения, автономные некоммерческие организации, ассоциации и союзы и др. Локальные документы деятельности физкультурно-спортивных образовательных учреждений. Особенности документооборота и ведения нормативно-правовой документации. Требования к составлению локальных документов образовательного учреждения физкультурно-спортивного профиля.

Тема 3. Международное право в спорте. (практич. 14ч, сам.работа 4 ч).

Международные правовые отношения. МОК. Международные спортивные федерации, организации и ассоциации. Взаимодействие НОК и других национальных организаций в сфере физической культуры и спорта. Положения, правила и регламенты проведения международных спортивных соревнований, принятые международными федерациями по видам спорта.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
1	Основы правового регулирования. Конституция, законодательство, нормативно-правовые акты	18
2	Правовое регулирование в сфере ФК и спорта	18
3	Международное право в спорте.	14

Самостоятельная работа

Номер темы	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
1	Права и обязанности отдельных категорий работников, а также социальные и правовые гарантии соблюдения указанных понятий.	6
2	Права и обязанности спортсменов, физкультурных работников и их социальная защита.	6
3	Нормативно-правовая база регулирования статуса и основ взаимоотношений национальных спортивных федераций на международном уровне	4

Перечень зачетных вопросов по дисциплине «Правовые основы ФК»:

1. Предмет и сущность права.
2. Источники и система правовых актов.

3. Система органов управления в физкультурно-спортивной отрасли
4. Правовые положения органов физической культуры и спорта.
5. Правовые акты по физической культуре и спорту и требования к ним.
4. Конституционные основы развития физической культуры и спорта в РФ.
5. Закон "О физической культуре и спорте в РФ" - государственно-правовая база отраслевого управления.
6. Роль Закона "Об образовании" в развитии физической культуры и спорта.
7. Нормативно-правовая база физкультурно-спортивных организаций
8. Правовое регулирование деятельности государственных органов управления физической культурой и спортом.
9. Правовое регулирование деятельности общественных органов управления физической культурой и спортом.
10. Правовое регулирование деятельности общественных объединений физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.
11. Нормативно-правовые акты, регулирующие правовые отношения специалистов физической культуры и спорта.
12. Тарифно-квалификационные характеристики специалистов физической культуры и спорта.
13. Понятие "трудовой договор", "спортивный контракт" и основные элементы определения.
18. Правовое оформление взаимоотношений субъекта и объекта спонсорской деятельности.
19. Государственное нормативно-правовое регулирование спортивного спонсорства.
20. Государственные и общественные органы защиты прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг.
21. Правила продажи и предоставления отдельных видов товаров и физкультурно-спортивных услуг.
22. Порядок составления локальных документов деятельности образовательных учреждений физкультурно-спортивного профиля

Дисциплина 2. Социология ФК (72 ч).

Результаты обучения: овладение социально значимыми компетенциями в избранном виде профессиональной деятельности.

Тема 1. Общественные отношения и социальные факторы. Теория конфликтов. (лекция 2ч, практич. 18ч, сам. работа 6 ч).

Понятие социума. Социально-педагогическая деятельность. Общественные отношения и теория конфликтов. Профессиональная деятельность в сфере физической культуры и спорта представ- через призму социальных отношений. Роль и место педагога, тренера, инструктора как объекта социализации. Особенности социализации в процессе занятий физической культурой и спортом.

Тема 2. Социологический анализ и методика проведения. (лекция 2ч, практич. 18ч, сам.р. 6 ч).

Методика и методология проведения социологического исследования как основы построения педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Модели планирования педагогических траекторий в зависимости от особенностей конкретной социальной группы занимающихся.

Тема 3. Социально-педагогические функции физической культуры и спорта (практич. 14ч, сам. работа 4 ч).

Физическая культура и спорт в системе современного социума. Исторические предпосылки зарождения, становления и развития указанных социологических понятий. Законы функционирования и развития физической культуры и спорта как социальных институтов. Взаимосвязь индивидуальных и личностных особенностей и социального статуса. Психолого-педагогические основы и критерии проявления социальной роли и социального статуса.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
1	Общественные отношения и социальные факторы. Теория конфликтов	18
2	Социологический анализ и методика проведения	18
3	Социально-педагогические функции физической культуры и спорта	14

Самостоятельная работа

Номер темы	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
1	Место и роль физической культуры и спорта в различных социальных институтах общества.	6
2	Социологический анализ отношения современного поколения к культурным ценностям тела и физической культуре.	6
3	Социализация спортсмена.	4

Перечень зачетных вопросов по дисциплине «Социология ФК»:

1. Социально-педагогические функции физической культуры и спорта.
2. Проявление индивидуальных и личностных качеств при занятиях физической культурой и спортом.
3. Физическая культура и спорт как социальный институт.
4. Основные и общекультурные функции физической культуры.
5. Специфические функции спорта.
6. Физическая культура и спорт в образе жизни общества и стиля жизни человека.
7. Место и роль физической культуры и спорта в различных социальных институтах общества.
8. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основы формирования физической культуры личности.
9. Движущие силы развития физической культуры личности и общества
10. Социальные факторы, способствующие развитию физической культуры и спорта в современном обществе.
11. Социологический анализ отношения современного поколения к культурным ценностям тела и физической культуре.
12. Спорт высших достижений и социальные противоречия, возникающие в нем.
13. Развитие олимпийского движения, проблемы гуманизации спорта высших достижений.
14. Понятие и основные этапы спортивной карьеры.
15. Основные противоречия, обуславливающие кризисы спортивной карьеры.
16. Социальная адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры.
17. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. Социализация спортсмена.
18. Физическая культура и спорт в системе труда и отдыха граждан: Социологический аспект.
19. Понятие социологического исследования. Программа и этапы исследования.
20. Методы социологического исследования.
21. Планирование деятельности преподавателя, тренера, инструктора в зависимости от характеристик социальной группы.
22. Психолого-педагогические характеристики деятельности специалиста в соответствии с социальной характеристикой занимающихся.
23. Роль и место педагога по физической культуре в становлении личности занимающихся

24. Дисфункция спорта.
25. Особенности социализации и педагогической деятельности при занятиях физической культурой и спортом.
26. Современные требования к педагогической деятельности тренера, преподавателя, инструктора.
27. Социологический анализ, как основа планирования педагогической деятельности в области физической культуры и спорта.
28. Особенности социо-педагогического влияния различных направлений спортивной деятельности.
29. Гендерность в физическом воспитании и спорте.
30. Социальная составляющая занятий физической культурой и спортом.

Дисциплина 3. Педагогика ФК (72 ч).

Результаты обучения: способен проектировать образовательный процесс в целом и отдельные учебные занятия как часть целого на основе системно-деятельностного и компетентностного подходов с использованием инновационных форм, методов, средств и технологий.

Тема 1. Управление педагогическим процессом в сфере физической культуры (лекция 2ч, практич. 18ч, сам.работа 6 ч).

Формы организации и управления педагогическим процессом. Технология планирования и учет результатов деятельности в сфере физической культуры. Педагогические аспекты деятельности в управлении сферой физической культуры. Средства и методы педагогического процесса.

Тема 2. Педагогические технологии и инновации в сфере физической культуры (лекция 2ч, практич. 18ч, сам.работа 6 ч).

Понятие педагогических технологий в сфере физической культуры. Технологическая карта физического воспитания. Современные информационные технологии в сфере физической культуры. Интерактивное обучение двигательным действиям в физическом воспитании. Теоретические подходы, влияющие на эффективность технологий обучения.

Тема 3. Эффективность технологии обучения (практич. 14ч, сам.работа 4 ч).

Фундамент педагогического мастерства. Компоненты педагогического мастерства (педагогическая техника, педагогический такт, культура речи педагога). Критерии определения уровня профессионализма педагога. Оценка обучающей деятельности педагога по критериям функционального аспекта и результативно-личностного аспекта. Факторы продуктивности подготовки специалистов в сфере образования. Уровни педагогического творчества. Передовой педагогический опыт. Вершины реализации творческого потенциала.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
1	Управление педагогическим процессом в сфере физической культуры	18
2	Педагогические технологии и инновации в сфере физической культуры	18
3	Эффективность технологии обучения	14

Самостоятельная работа

Номер темы	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
1	Средства и методы педагогического процесса.	6

2	Технологическая карта физического воспитания. Современные	6
3	Критерии определения уровня профессионализма педагога.	4

Перечень зачетных вопросов по дисциплине «Педагогика ФК»:

1. Средства и методы педагогического процесса.
2. Особенности функционирования основ системы физического воспитания на современном этапе.
3. Средства педагогического характера как основы для положительной динамики в развитии сферы физическая культура и спорт.
4. Основные понятия, применяемые в области физической культуры и спорта, и их характеристика.
5. Цели и задачи системы физического воспитания, принципы, реализуемые в области физической культуры и спорта.
6. Теоретические основы обучения физическим упражнениям: специфика, предмет, принципы, структура, методы.
7. Педагогические классификации физических упражнений по признакам (историческом, особенности мышечной деятельности по значению для решения педагогических задач, по преимущественному развитию отдельных мышц, по видам спорта).
8. Педагогические принципы обучения в ФВ (понятия и термины, принципы: сознательности, активности, научности, прочности, индивидуальности, последовательности, постепенности)
9. Классификация методов обучения в сфере физической культуры.
10. Практические методы обучения в ФВ (методы: строго и частично регламентированного упражнения, разучивание по частям разучиванием в целом, игровой, наглядный, соревновательный использование слова) и требования к ним.).
11. Обучение - процесс формирования двигательным действиям (связь активности занимающихся с системой двигательных действий, обучения с развитием двигательных качеств, с физически образованием и развитием).
12. Педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Дисциплина 4. Психология ФК (72 ч).

Результаты обучения: овладение профессионально значимыми компетенциями психолого-педагогических отношений в сфере физической культуры и спорта.

Тема 1. Психология личности спортсмена, тренера (лекция 2ч, практич. 18ч, сам.работа 6 ч).

Введение в психологию физической культуры (ФК) и спорта. Здоровье и его сохранение с позиции психологии: понятие психологического здоровья, здорового образа жизни, модели и стадии его формирования, схема тела, образ тела, Я-концепция тела. Психология личности учащегося и спортсмена, способности и физические качества. Психология коллектива в ФК и спорте.

Тема 2. Спорт и стресс, психологические основы управления в спорте (лекция 2ч, практич. 18ч, сам.работа 6 ч).

Спорт и стресс, психологические вопросы управления и индивидуализации спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Биоритмы и психическая, физическая активность (работоспособность).

Тема 3. Спортивная психодиагностика (практич. 14ч, сам.работа 4 ч).

Психолого-педагогическая характеристика, самооценка качеств личности, измерение ПД (потребности достижений) и синдрома дефицита внимания (и гиперактивности). Методика измерения мотивации занятий ФК и спортом, творческого потенциала. Инструментальная методика измерения общего уровня мотивации.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
1	Психология личности спортсмена, тренера	18
2	Спорт и стресс, психологические основы управления в спорте	18
3	Спортивная психодиагностика	14

Самостоятельная работа

Номер темы	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
1	Профессиональная пригодность к деятельности специалиста ФК и спорта.	6
2	Психорегуляция в спорте, программы тренинга, медитация.	6
3	Психологические критерии отбора к спортивной деятельности.	4

Перечень зачетных вопросов по дисциплине «Психология ФК»:

1. Предмет изучения психологии ФК и спорта.
2. Психическое и психологическое здоровье и их критерии. Здоровье и его сохранение с точки зрения психологии.
3. Понятие здорового образа жизни, его компоненты и социально-психологические детерминанты их формирования.
4. Схема тела, образ тела, концепция Я - тела.
5. Детерминанты агрессивности в спорте и их нивелирование.
6. Психологическая характеристика спортивной и педагогической деятельности.
7. Структура спортивной деятельности с позиции психологи.
8. Стили руководства и деятельности учителя ФК, их основания.
9. Личностные, профессиональные, волевые, умственные и психомоторные качества специалиста ФК и спорта.
10. Разделение личности (анализ поведения) на основе представлений З.Фрейда и неофрейдизма и его использование в воспитательном процессе физкультурников и спортсменов.
11. Структура интегральной индивидуальности (Б. Вяткин, Белоус, В. Русалов) и ее пользование в практике спорта.
12. Интеллект, креативность, психомоторные и физические качества и их развитие в спортивной деятельности.
13. Понятия движение операции, двигательное действие, двигательная деятельность. Переход знания о движении в образы, представления и умения.
14. Компонентный состав мотивации к знаниям ФК и спортом, их характеристика, стадии формирования мотивации,
15. Нравственные убеждения и стадии их формирования в процессе занятия ФК и спортом.
16. Воля, ее статическая и динамическая модели, волевые качества и особенности их формирования на занятиях ФК и спортом.
17. Понятие о коллективе ФК и спорта, критерии его зрелости, особенности формирования.
18. Ненормативное и сверхнормативное психическое развитие учащихся и особенности занятий с ними ФК и спортом.
19. Стресс как адаптационный синдром, его виды, стадии как механизмы развития психических состояний в спорте.
20. Развитие невротических реакций в спорте и их купирование.
21. Психические состояния в актуальных отрезках спортивной деятельности.

Дисциплина 5. Теория и методика физического воспитания (72 ч).

Результаты обучения: овладение профессионально значимыми компетенциями в области физического воспитания.

Тема 1. Дидактические основы физического воспитания (лекция 2ч, практич. 18ч, сам.раб.6 ч).

Проблематика уточнения целевых установок системы физического воспитания в контексте процессов эволюционного развития человека, биологических параметров, характеризующих оптимальное состояние организма и факторов внешней и внутренней среды. Проблематика совершенствования программно-нормативных основ отечественной системы физического воспитания в соответствии с социальными, региональными и культурным факторами. Научно-теоретические аспекты разработки программно-нормативных основ в различных видах физической культуры. Пути повышения эффективности физического воспитания как фактора самореализации человека и развитие физических и духовных способностей. Факторы и условия повышения эффективности физкультурной деятельности в современных условиях. Принципы, методы и средства физического воспитания.

Тема 2. Физическая подготовка (лекция 2ч, практич. 18ч, сам.работа 6 ч).

Понятие физической подготовки. Физическое развитие, физическая подготовка и физическое воспитание. Физическая подготовка и физическая подготовленность. Разносторонняя физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка в контексте спорта и профессионально-прикладной физической подготовки, взаимосвязь с физическим воспитанием. Физические упражнения. Направленность физических упражнений. Классификация физических упражнений. Факторы, обеспечивающие эффективность средств, методов и форм построения и организации занятий. Развитие и воспитание физических качеств. Сенситивные периоды развития физических качеств.

Тема 3. Методика физического воспитания (практич. 14ч, сам.работа 4 ч).

Методика физического воспитания. Методика физического воспитания в образовательных учреждениях. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Проблема формирования и эффективности организационных основ отечественной системы физического воспитания. Проблематика оптимизации структуры многолетнего процесса физического воспитания в соответствии с закономерностями онтогенеза и динамики жизнедеятельности индивида. Концепция двигательной активности человека как система представлений об основных закономерностях управляемого развития и утилизации двигательного потенциала индивида. Пути, направления, средства и формы организации двигательной активности различных контингентов. Новые подходы к проектированию систем физической подготовки в различные периоды жизни человека.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
1	Дидактические основы физического воспитания	18
2	Физическая подготовка	18
3	Методика физического воспитания	14

Самостоятельная работа

Номер темы	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
1	Детерминированность содержания двигательной активности.	6
2	Обязательность двигательной активности в течение всей жизни.	6

3	Формирование понимания роли и значения физической культуры в системе общечеловеческих культурных ценностей и потребности человека в двигательной активности.	4
---	--	---

Перечень экзаменационных вопросов по дисциплине «Теория и методика физического воспитания»:

1. Современная система наук, изучающих физическую культуру.
2. Современные тенденции развития наук о физической культуре. Интеграция и дифференциализация научного знания в современных условиях.
3. Сущность эволюционного подхода в изучении физической культуры и его значение для получения нового знания.
4. Сущность системного подхода в изучении физической культуры и его значение для получения нового знания.
5. Сущность синергетического подхода в изучении физической культуры и его значение для получения нового знания.
6. Соотношение физической и спортивной культур в современном обществе.
7. Проблема конверсий технологий спортивной подготовки в теорию и практику физического воспитания.
8. Научно-методические и организационные аспекты спортизации физического воспитания.
9. Проблематика современной физической культуры.
10. Социальная обусловленность видов и разновидностей физической культуры и проблема их эффективности.
11. Научно-теоретические и гуманитарные аспекты адаптивной физической культуры.
12. Проблема эффективности традиционных для отечественной системы физического воспитания средств и методов.
13. Научно-методические аспекты аккультурации заимствованных систем физических упражнений.
14. Дальнейшая разработка и уточнение целевых установок отечественной системы физического воспитания.
15. Научно-теоретические аспекты развития программно-нормативных основ отечественной системы физического воспитания.
16. Проблема соответствия содержания закона РФ «О физической культуре и спорте» современной практике физической культуре и спорта.
17. Современная теория обучения двигательным действиям.
18. Научно-теоретические основы построения физического воспитания как многолетнего процесса.
19. Двигательная активность человека в свете эволюционного подхода и закономерности развития и утилизации двигательного потенциала индивида.
20. Предметная область и задачи спортивной генетики как новой области знания.
21. Развитие двигательных способностей человека.

Дисциплина 6. Анатомия, спортивная морфология и физиология (72 ч).

Результаты обучения: овладение профессионально значимыми компетенциями в области анатомии, спортивной морфологии и физиологии.

Тема 1. **Анатомия и физиология человека** (лекция 2ч, практич. 18ч, сам. работа 6 ч).

Скелетные ткани, их классификация, значение, общий план строения, анализ функций, разновидности и возрастные изменения. Анатомическое образования - хрящ.

Костная ткань, строение костей, их классификация, изменение вещества костей в связи с приложенной физической нагрузкой.

Рост и развитие костей, факторы, влияющие на рост, размеры и функции костей. Кость как орган.

Классификация соединений костей. Формирование соединений костей в филогенезе и онтогенезе. Синартрозы, их разновидности. функции, расположение в скелете, значение, возрастные особенности. Симфизы, их строение, расположение, функции, значение. Диартрозы, общий план строения, способы классификации в связи с особенностями строения, расположения и функций. Прочность и подвижность суставов. Понятие об анатомической, активной, пассивной, резервной суставной подвижности. Вспомогательные образования суставов, их функциональное значение.

Скелет как система связанных между собой костей, его функции, развитие и изменение под влиянием физических нагрузок или их отсутствия. Взаимообусловленный характер влияния развития скелета и соматической мускулатуры.

Классификация мышечной ткани организма. Поперечно-полосатая мышечная ткань, строение мышечного волокна, структурные основы его сокращения. Строение скелетной мышцы, мышца как орган. Вспомогательный аппарат мышц. Принципы классификации скелетных мышц. Мышечная работа и ее разновидности. Обзор мышц частей тела человека по топографическому признаку.

Обзор основных этапов развития костной и мышечной систем плода, ребенка и подростка. Закладка и развития ядер окостенения скелетной системы. Рост и развитие костей. Развитие скелета человека: перепончатая, хрящевая и костная стадии. Хрящевой скелет зародыша. Особенности скелета новорожденного ребенка, ребенка дошкольного возраста, младшего школьника и в подростковом возрасте. Скелет в зрелом и старческом возрасте.

Рост и развитие черепа, особенности формирования мозгового и лицевого отделов.

Рост и развитие скелета туловища. Формирование изгибов позвоночника, сроки их фиксации. Физические нагрузки на позвоночник в период его развития. Осанка. Особенности роста костей грудной клетки. Влияние физических нагрузок на размеры и прочность грудной клетки.

Рост и развитие скелета конечностей. Особенности роста костей тазового пояса. Центр тяжести ребенка и взрослого. Влияние его расположения на формирование костей нижних конечностей и позвоночника. Особенности роста и укрепления костей кисти.

Возрастные особенности скелетной мускулатуры. Изменение макро- и микроструктуры мышц с возрастом. Влияние физических нагрузок на сроки развития мышечной силы в различных частях тела человека. Нарастание мышечной массы в онтогенезе и под влиянием общих и специфических нагрузок.

Взаимосвязь развития и роста костной и мышечной систем. Методы определения уровня физического развития, оценка типа скелета, правильности осанки, постановки стопы.

Тема 2. Возрастная морфология и физиология (лекция 2ч, практич. 18ч, сам. работа 6 ч).

Учение о положениях человеческого тела. Анатомическая характеристика положений тела. Учение о движениях человеческого тела. Анатомическая характеристика движений тела. Возрастная и спортивная морфология. Содержание и задачи возрастной и спортивной морфологии. Морфологические аспекты адаптаций к условиям спортивной деятельности ребенка, подростка и взрослого человека. Приспособительные компенсаторные и деструктивные изменения в органах и системах целостного организма как критерии рациональной и нерациональной адаптации к физическим нагрузкам. Морфологические модели и эталоны в спортивном отборе. Оценка уровня физического развития ребенка, подростка, взрослого и представителей различной спортивной специализации с использованием антропометрических методов исследования: соматометрии, соматоскопии, плантографии.

Тема 3. Спортивная морфология и физиология (практич. 14ч, сам. работа 4 ч).

Мощность физической работы, аэробная и анаэробная фазы её. Режимы работы мышц при выполнении различных физических упражнениях. Пути и функциональные системы поддержания гомеостаза в организме во время физических нагрузок. Механизмы и показатели усиления

деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и др. систем во время мышечной работы. Нейрогуморальная регуляция процессов адаптации организма к физическим нагрузкам и факторы, определяющие эффективность этой адаптации. Функциональные возможности адаптации вегетативных, соматических и сенсорных систем к физическим нагрузкам у детей разного возраста.

Возрастные, половые, индивидуальные различия способностей человека к выполнению физических упражнений. Значение работоспособности и её суточной, недельной и сезонной динамики для рационального построения занятий по физической культуре и в спорте. Особенности мышечной работы в различных климатических условиях. Двигательная активность как условие физического и психического развития. Негативные последствия гиподинамии. Физиологические критерии обоснования норм и характера двигательной активности на уроках по физическому воспитанию. Значение систематических занятий физическими упражнениями в развитии органов и систем детей и подростков, а также в усилении защитных функций организма. Физиологические обоснования дифференцированного подхода к ориентированию школьников на углублённые занятия отдельными видами спорта.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
1	Анатомия и физиология человека	18
2	Возрастная морфология и физиология	18
3	Спортивная морфология и физиология	14

Самостоятельная работа

Номер темы	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
1	Значение физиологии человека для физической культуры и спорта.	6
2	Двигательный анализатор и его значение в физической культуре и спорте.	6
3	Значение физиологических особенностей организма детей и подростков при занятиях физической культурой и спортом	4

Перечень зачетных вопросов по дисциплине «Анатомия, спортивная морфология и физиология»:

1. Костная ткань, строение костей, их классификация, изменение вещества костей в связи с приложенной физической нагрузкой.
2. Возрастные особенности скелетной мускулатуры.
3. Классификация мышечной ткани организма.
4. Частные методики исследований физиологических функций спортсмена.
5. Влияние физических нагрузок возрастающей мощности на деятельность систем организма.
6. Потребление кислорода при физической нагрузке различной мощности.
7. Восстановление физиологических функций после проделанной работы.
8. Функциональные изменения в организме спортсмена при выполнении циклической динамической работы умеренной мощности.
9. Функциональные изменения в организме спортсмена при выполнении циклической динамической работы большой мощности.
10. Функциональные изменения в организме спортсмена при выполнении циклической динамической работы максимальной мощности.
11. Физиологические изменения при выполнении статических усилий.

12. Влияние предшествующей физической работы на последующую.
13. Общие физиологические закономерности в оздоровительной и спортивной тренировке.
14. Значение физиологических особенностей организма детей и подростков при занятиях физической культурой и спортом.
15. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста.
16. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.
17. Физиологические основы урока физической культуры.

Дисциплина 7. Биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология (72 ч).

Результаты обучения: овладение профессионально значимыми компетенциями в области биомеханики и спортивной метрологии.

Тема 1. Биомеханика двигательного аппарата и двигательных действий (лекция 2ч, практич. 18ч, сам.работа 6 ч).

Двигательный аппарат человека как биомеханическая система. Механические свойства костей. Биокинематические цепи, их степени свободы. Звенья тела как рычаги первого и второго рода, условия их равновесия. Сила, плечо силы, вращающий момент силы. Биомеханические свойства мышц: возбудимость, сократимость, жесткость, упругость. Сила и результат тяг мышц. Разновидность работы мышц. рабочие и опорные тяги мышц. Биодинамический полносвязный механизм.

Биомеханические характеристики тела человека и его движений. Основные понятия кинематики. Система отсчета расстояния и времени. Пространственные характеристики. Координаты точки, тела и систем тел. Траектория точки. Вращательные движения. Временные характеристики и длительность движений. Пространственно-временные характеристики. Ускорение движения.

Динамические характеристики: инертность, момент инерции тела, момент силы, работа силы и мощность. Геометрия масс тела человека и способы ее определения. Общий центр тяжести всей системы и отдельных ее звеньев. Внутренние и внешние силы и их действие на биомеханическую систему. Силы тяжести веса, упругой деформации, трения.

Понятия о механической работе, мощности и видах механической энергии. Закон сохранения энергии. Внутренняя и внешняя работа. Превращение и преобразование энергии в двигательных действиях, - переход энергии из одного вида в другой, обмен энергией между звеньями тела человека, использование энергии упругой деформации мышц и сухожилий. Энергетика возвратных движений. Биомеханика дыхательных движений. Методы измерения работы и энергии при движениях человека. Биомеханика силовых качеств. Зависимость силы действия человека от положения тела при тренировке силы. Метод сопряженного воздействия. Динамика скорости. Зависимость между силовыми и скоростными характеристиками. Биомеханические основы выносливости. Основы эргометрии. Гибкость и ее характеристики. Механизм вращательного движения звена. Изменение вращательного движения звена и системы звеньев под действием момента внешней силы. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента системы. Вращательные движения человека при опоре и без опоры.

Тема 2. Основы биомеханического контроля и измерения в биомеханике (лекция 2ч, практич. 18ч, сам.работа 6 ч).

Биомеханика силовых качеств. Зависимость силы действия человека от положения тела при тренировке силы. Метод сопряженного воздействия. Динамика скорости. Зависимость между силовыми и скоростными характеристиками. Биомеханические основы выносливости. Основы эргометрии. Гибкость и ее характеристики.

Механизм вращательного движения звена. Изменение вращательного движения звена и системы звеньев под действием момента внешней силы. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента системы. Вращательные движения человека при

опоре и без опоры. Силы, уравниваемые при сохранении положения тела и условия необходимые для этого. Виды равновесия тела и его устойчивость. Условия, обеспечивающие устойчивость тела человека. Биодинамика осанки. Движения центра масс системы. Изменение количества движения системы. Преодолевающие и уступающие движения. Механизм притягивания и отталкивания при верхней и нижней опоре. Сохранение и изменение положения тела. Равновесие тела человека. Условия уравнивания действия сил. Сохранение и восстановление положения тела человека. Управление и сохранение положения. Движения на месте. Взаимодействие опорных и подвижных звеньев с опорой. Работа ускоряющих сил и изменение кинетической энергии при отталкивании. Маховые движения. Направление отталкивания от опоры. Шагательные движения и их элементы. Стартовые положения. Стартовый разгон. Разновидности способов ходьбы и бега. Энергетика ходьбы и бега. Оптимизация и экономичность ходьбы и бега.

Тема 3. Основы спортивной метрологии (практич. 14ч, сам.работа 4 ч).

Основы теории оценок и норм. Проблема оценок. Основные задачи оценивания. Шкалы оценок. Определение норм в спорте. Методы количественной оценки качества показателей. Основные понятия квалитметрии. Метод анкетирования. Метод экспертных оценок. Технические средства получения информации. Инструментальные методы контроля. Измерительные приборы, установки и системы. Передача и представление измерительной информации.

Статистические совокупности, их характеристики. Описательная статистика. Образование вариационных рядов. Виды вариационных рядов. Графическое изображение вариационных рядов. Выборочный метод. Основные понятия выборочного метода. Нормальный закон распределения. Соответствие нормальному закону. Организация выборки. Определение показателей генеральной совокупности. Доверительные интервалы. Понятие о статистической достоверности. Элементы математической статистики. Корреляционный анализ. Способы анализа тесноты взаимосвязи. Виды корреляции. Способы выражения корреляции. Коэффициент корреляции Бравэ-Пирсона. Ранговый коэффициент корреляции Спирмэна. Корреляционные отношения. Множественная корреляция. Регрессионный анализ. Анализ и прогноз. Использование анализа, прогноза и многомерных методов. Ряды динамики (временные ряды). Метод индексов. Дисперсионный анализ. Общие положения о контроле в ФВ и спорте. Общие требования к контролю. Контроль за скоростными качествами. Контроль за временем реакции. Контроль за быстротой движений. Добротность скоростных качеств. Контроль за силовыми качествами. Контроль за уровнем развития гибкости. Контроль за уровнем развития выносливости. Контроль за объемом и интенсивностью нагрузки. Нагрузки, их виды и свойства. Соревновательная нагрузка и методы ее контроля.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
1	Биомеханика двигательного аппарата и двигательных действий	18
2	Основы биомеханического контроля и измерения в биомеханике	18
3	Основы спортивной метрологии	14

Самостоятельная работа

Номер темы	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
1	Графический способ определения центра масс тела при выполнении физических упражнений.	6

2	Определение работы сил, действующих на тело при его перемещении.	6
3	Статистическая оценка параметров биомеханической системы.	4

Перечень зачетных вопросов по дисциплине «Биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология»:

1. Силы, уравниваемые при сохранении положения тела и условия необходимые для этого.
2. Виды равновесия тела и его устойчивость.
3. Условия, обеспечивающие устойчивость тела человека.
4. Биодинамика осанки.
5. Движения центра масс системы.
6. Изменение количества движения системы.
7. Преодолевающие и уступающие движения.
8. Механизм притягивания и отталкивания при верхней и нижней опоре.
9. Сохранение и изменение положения тела.
10. Равновесие тела человека.
11. Условия уравнивания действия сил.
12. Сохранение и восстановление положения тела человека. У
13. правление и сохранение положения.
14. Движения на месте.
15. Взаимодействие опорных и подвижных звеньев с опорой.
16. Работа ускоряющих сил и изменение кинетической энергии при отталкивании.
17. Маховые движения.
18. Направление отталкивания от опоры.
19. Шагательные движения и их элементы.
20. Стартовые положения.
21. Стартовый разгон.
22. Разновидности способов ходьбы и бега.
23. Энергетика ходьбы и бега.
24. Оптимизация и экономичность ходьбы и бега.
25. Контроль технической и тактической подготовки.
26. Метрологические основы контроля за техническим мастерством спортсменов.
27. Метрологические основы контроля за тактическим мастерством спортсменов.
28. Контроль над психологической и теоретической подготовкой.
29. Зависимость психологической подготовленности от психологических особенностей занимающихся.
30. Контроль за психологической подготовленностью, психическим состоянием, психологической подготовкой занимающихся.

Дисциплина 8. Фитнес-менеджмент (72 ч).

Результаты обучения: формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно управлять физкультурно-спортивным движением на различных уровнях.

Тема 1. Характеристика менеджмента в сфере фитнеса (лек. 2ч, практич. 18ч, сам.работа 6 ч).

Понятие об управлении. Виды управления. Определение менеджмента. Цели и задачи менеджмента. Менеджер и его роли. Формирование генеральной цели менеджмента, общие функции менеджмента в фитнесе. Функции спортивного менеджера. Спортивная информация. Классификация информации. Отчетная документация фитнес-клуба. Массивы документов по

разделам деятельности фитнес-клуба. Уровни управления: низовое, среднее, высшее. Анализ уровней по характеру работы. Факторы, определяющие работу звеньев. Особенности работы менеджеров.

Тема 2. Технологии продаж в фитнес-клубе (лекция 2ч, практич. 18ч, сам.работа 6 ч).

Генеральный и функциональный менеджмент в фитнес-клубе. Кадровая политика организации. Управленческое решение – продукт деятельности менеджера. Технология создания физкультурно-спортивной организации. Коммерческие и некоммерческие организации. Организация фитнес-услуг для населения, научно-методический менеджмент, прокат и др.

Технологии продаж в персональном тренинге. Инструменты продаж персональных тренировок. Увеличение количества проведенных вводных персональных тренировок. Планы продаж и их реализация. Этапы продаж в современных условиях. Офлайн-работа тренера по привлечению новых клиентов фитнес-клуба к индивидуальным занятиям. Контент-маркетинг персонального тренера. Особенности продвижения в соцсетях. Виды контента и технические требования к нему. Взаимодействие с целевой аудиторией. Коммуникации с клиентами от начала переписки в соцсетях до продажи.

Тема 3. Нормативно-правовые аспекты оказания фитнес-услуг (практич. 14ч, сам.работа 2 ч).

Основные положения Постановления Правительства РФ от 30 января 2023 года «Об утверждении правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг». Профессиональный стандарт "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023г. №353н. Должностные обязанности тренера тренажерного зала. Правила посещения фитнес-клуба. Основы внутриклубного этикета. Основы сервиса. Формирование имиджа фитнес-клуба.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
1	Характеристика менеджмента в сфере фитнеса	18
2	Технологии продаж в фитнес-клубе	18
3	Нормативно-правовые аспекты оказания фитнес-услуг	14

Самостоятельная работа

Номер темы	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
1	Менеджмент в зарубежном спорте.	6
2	Зарубежные модели спортивного менеджмента	6
3	Формирование имиджа фитнес-клуба	4

Перечень зачетных вопросов по дисциплине «Фитнес-менеджмент»:

1. Дать общую характеристику и определение управлению.
2. Понятие об управлении. Виды управления.
3. Определение менеджмента. Цели и задачи менеджмента.
4. Менеджер и его роли.
5. Формирование генеральной цели менеджмента, общие функции менеджмента в фитнесе.
6. Функции спортивного менеджера.
7. Спортивная информация. Классификация информации.
8. Отчетная документация фитнес-клуба.
9. Массивы документов по разделам деятельности фитнес-клуба.
10. Уровни управления: низовое, среднее, высшее.
11. Анализ уровней по характеру работы.

12. Факторы, определяющие работу звеньев.
13. Особенности работы менеджеров.
14. Генеральный и функциональный менеджмент в фитнес-клубе.
15. Кадровая политика организации.
16. Управленческое решение – продукт деятельности менеджера.
17. Технология создания физкультурно-спортивной организации.
18. Коммерческие и некоммерческие организации.
19. Организация фитнес-услуг для населения, научно-методический менеджмент, прокат и др.
20. Технологии продаж в персональном тренинге.
21. Инструменты продаж персональных тренировок.
22. Увеличение количества проведенных вводных персональных тренировок.
23. Планы продаж и их реализация.
24. Этапы продаж в современных условиях.
25. Офлайн-работа тренера по привлечению новых клиентов фитнес-клуба к индивидуальным занятиям.
26. Контент-маркетинг персонального тренера.
27. Особенности продвижения в соцсетях.
28. Виды контента и технические требования к нему.
29. Взаимодействие с целевой аудиторией.
30. Коммуникации с клиентами от начала переписки в соцсетях до продажи.
31. Основные положения Постановления Правительства РФ от 30 января 2023 года «Об утверждении правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг».
32. Профессиональный стандарт "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023г. №353н.
33. Должностные обязанности тренера тренажерного зала.
34. Правила посещения фитнес-клуба.
35. Основы внутриклубного этикета.
36. Основы сервиса.
37. Формирование имиджа фитнес-клуба.

Дисциплина 9. Теория и методика фитнес-тренировки (342 ч).

Результаты обучения: формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно организовывать и управлять фитнес-тренировкой.

Тема 1. Общие основы фитнес-тренировки (лекция 8ч, практич. 86ч, сам.работа 18ч).

Общая характеристика и особенности фитнеса. Направления и классификация фитнеса. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.

Места и оборудование для занятий фитнесом. Устройство мест для занятий силовыми упражнениями, кардионагрузкой, аквааэробикой, стретчингом, йогой, танцами и др. Требования к местам занятий. Оборудование и инвентарь. Требования к оборудованию и инвентарю. Медицинское обслуживание. Обеспечение безопасности в местах занятий.

Персональный тренер. Индивидуальная тренировка. Организация персонального тренинга. Групповые фитнес-тренировки.

Тема 2. Организация фитнес-тренировки (лекция 6ч, практич. 86ч, сам.работа 18ч).

Фитнес-тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура. Фитнес-тренировка и подготовка. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей подготовки. Проблема всесторонней подготовки в фитнесе.

Фитнес- занятия как основная организационная форма. Общая характеристика типов, видов и разновидностей фитнес-занятий. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь. Характеристика составных компонентов структуры фитнес-занятия. Сущность разминки и «заминки».

Сущность физической подготовки. Средства физической подготовки: принципы подбора и классификация. Проблема «переноса» двигательных навыков. Методы физической подготовки: их сущность, классификация и особенности применения.

Физические качества. Структурная характеристика выносливости (силы, ловкости, быстроты, гибкости) и определение её видов и разновидностей. Возрастные особенности развития физических качеств.

Обучение технике двигательных действий в фитнесе. Общие основы и принципы обучения технике. Сущность и общая характеристика «технической подготовки». Этапы технической подготовки.

Сущность и общая характеристика психологической подготовки. Основные компоненты психологической подготовки. Проблемы волевой подготовки.

Основы построения микроциклов в фитнесе. Общая характеристика и особенности построения суточных микроструктур (циклов) процесса подготовки. Общая характеристика и особенности построения недельных мезоструктур (циклов) процесса подготовки. Общая характеристика и особенности построения месячных мезоструктур (циклов) процесса подготовки.

Основы построения макроциклов в фитнесе. Общая характеристика и особенности построения годовых и полугодовых макроструктур (циклов) процесса фитнес-подготовки.

Тема 3. Сопровождение фитнес-тренировки и диагностика. (лекции 6ч, практич. 96ч, сам. работа 16 ч).

Основы и общая характеристика сопровождения фитнес-тренировки.

Сущность, структура и общая характеристика работоспособности. Сущность и общая характеристика динамики работоспособности. Основы методологии исследования динамики работоспособности. Динамика работоспособности и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма.

Сущность, структура и общая характеристика нагрузки. Виды физических нагрузок. Нагрузка физическая и функциональная. Психологическая нагрузка.

Принципы соответствия физических нагрузок. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок. Принцип пороговых нагрузок. Принцип сверхнагрузок. Понятие форсированных нагрузок. Возрастные особенности и физические нагрузки.

Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.

Проблемы расходования рабочих потенциалов и характеристика его видов разновидностей. Субъективное и объективное выражение утомления.

Восстановление рабочих потенциалов и характеристика их видов и разновидностей.

Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь.

Травмы в фитнесе: причины, последствия, профилактика. Признаки переутомления и перетренированности. Профилактика и диагностика перетренированности.

Сопровождение фитнес-тренировок. Питание и диета при занятиях фитнесом в зависимости от направленности. Диагностика с использованием специальных устройств и оборудования. Биоимпедансный контроль в фитнесе. Контроль ЧСС в фитнесе. Способы определения МПК. Модифицированный вариант велоэргометрического теста PWC170, позволяющий определять физическую работоспособность человека вне зависимости от возраста и уровня тренированности без применения предельных нагрузок на миокард. Кардиотестирование. Измерение и контроль артериального давления, пульса во время кардиотеста. Тестирование силовой подготовленности. Тестирование гибкости.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
1	Общие основы фитнес-тренировки	18
2	Организация фитнес-тренировки	18
3	Сопровождение фитнес-тренировки и диагностика	14

Самостоятельная работа

Номер темы	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
1	История фитнеса	18
2	Работоспособность и восстановление в фитнесе	18
3	Прогнозирование результатов в фитнесе	16

Перечень экзаменационных вопросов по дисциплине «Теория и методика фитнес-тренировки»:

1. Общая характеристика и особенности фитнеса.
2. Направления и классификация фитнеса.
3. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.
4. Места и оборудование для занятий фитнесом.
5. Устройство мест для занятий силовыми упражнениями, кардионагрузкой, аквааэробикой, стретчингом, йогой, танцами и др.
6. Требования к местам занятий. Оборудование и инвентарь.
7. Требования к оборудованию и инвентарю.
8. Медицинское обслуживание. Обеспечение безопасности в местах занятий.
9. Персональный тренер. Индивидуальная тренировка.
10. Организация персонального тренинга.
11. Групповые фитнес-тренировки.
12. Фитнес-тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
13. Фитнес-тренировка и подготовка.
14. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей подготовки.
15. Проблема всесторонней подготовки в фитнесе.
16. Фитнес-занятия как основная организационная форма. Общая характеристика типов, видов и разновидностей фитнес-занятий.
17. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь. Характеристика составных компонентов структуры фитнес-занятия.
18. Сущность разминки и «заминки».
19. Сущность физической подготовки.
20. Средства физической подготовки: принципы подбора и классификация.
21. Проблема «переноса» двигательных навыков.
22. Методы физической подготовки: их сущность, классификация и особенности применения.
23. Физические качества.
24. Структурная характеристика выносливости (силы, ловкости, быстроты, гибкости) и определение её видов и разновидностей.
25. Возрастные особенности развития физических качеств.
26. Обучение технике двигательных действий в фитнесе.
27. Общие основы и принципы обучения технике.
28. Сущность и общая характеристика «технической подготовки».
29. Этапы технической подготовки.
30. Сущность и общая характеристика психологической подготовки.
31. Основные компоненты психологической подготовки.
32. Проблемы волевой подготовки.
33. Основы построения микроциклов в фитнесе.
34. Общая характеристика и особенности построения суточных микроструктур (циклов) процесса подготовки.
35. Общая характеристика и особенности построения недельных мезоструктур (циклов) процесса подготовки.

36. Общая характеристика и особенности построения месячных мезоструктур (циклов) процесса подготовки.
37. Основы построения макроциклов в фитнесе.
38. Общая характеристика и особенности построения годовых и полугодовых макроциклов (циклов) процесса фитнес-подготовки.
39. Основы и общая характеристика сопровождения фитнес-тренировки.
40. Сущность, структура и общая характеристика работоспособности.
41. Сущность и общая характеристика динамики работоспособности.
42. Основы методологии исследования динамики работоспособности.
43. Динамика работоспособности и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма.
44. Сущность, структура и общая характеристика нагрузки.
45. Виды физических нагрузок.
46. Нагрузка физическая и функциональная.
47. Психологическая нагрузка.
48. Принципы соответствия физических нагрузок.
49. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.
50. Принцип пороговых нагрузок.
51. Принцип сверхнагрузок.
52. Понятие форсированных нагрузок.
53. Возрастные особенности и физические нагрузки.
54. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
55. Проблемы расходования рабочих потенциалов и характеристика его видов разновидностей.
56. Субъективное и объективное выражение утомления.
57. Восстановление рабочих потенциалов и характеристика их видов и разновидностей.
58. Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь.
59. Травмы в фитнесе: причины, последствия, профилактика.
60. Признаки переутомления и перетренированности.
61. Профилактика и диагностика перетренированности.
62. Сопровождение фитнес-тренировок.
63. Питание и диета при занятиях фитнесом в зависимости от направленности.
64. Диагностика с использованием специальных устройств и оборудования.
65. Биоимпедансный контроль в фитнесе.
66. Контроль ЧСС в фитнесе.
67. Способы определения МПК.
68. Модифицированный вариант велоэргометрического теста PWC170, позволяющий определять физическую работоспособность человека вне зависимости от возраста и уровня тренированности без применения предельных нагрузок на миокард.
69. Кардиотестирование.
70. Измерение и контроль артериального давления, пульса во время кардиотеста.
71. Тестирование силовой подготовленности.
72. Тестирование гибкости.

Дисциплина 10. Физическая реабилитация и восстановление в фитнесе (72 ч).

Результаты обучения: овладение профессионально значимыми компетенциями в области физической реабилитации и восстановления.

Тема 1. Основы спортивной медицины и врачебного контроля. (лекция 2ч, практич. 18ч, сам. работа 6 ч).

Основы организации спортивной медицины в России. Медицинское обследование занимающихся физически культурой. Первичные, повторные и дополнительные обследования. Диспансерный метод наблюдения. Врачебно-педагогические наблюдения и консультации. Санитарно-гигиенический контроль за занятиями фитнесом. Пропаганда занятий оздоровительной

физической культурой. Врачебно-физкультурные диспансеры; задачи, структура, организация работы. Врачебно-физкультурные кабинет: задачи, организация работы. Организация медицинского обеспечения занимающихся в фитнес-клубах. Учетная и отчетная документация по врачебному контролю за занимающимися фитнесом.

Тема 2. Методы реабилитации в фитнесе (лекция 2ч, практич. 18ч, сам.работа 6 ч).

Средства, формы и методы физической реабилитации при ожирении. Индивидуальные особенности, адекватность физической нагрузки, дозировка упражнений. Средства, формы и методы физической реабилитации при сколиотических изменениях позвоночника. Грыжи и протрузии, общие симптомы и различия. Особенности тренировок при заболеваниях позвоночника. Средства, формы и методы физической реабилитации при перетренированности. Заболевания перенапряжения, их этиология и краткая характеристика. Чрезмерная тренировочная нагрузка, превышающая функциональные возможности организма как основная причина снижения работоспособности. Сопутствующие факторы, ослабляющие организм, скрыто текущие заболевания и очаги хронической инфекции.

Тема 3. Разработка программ восстановления и восстановительных тренировок (практ. 14ч, сам.раб. 6 ч).

Восстановление после травм, заболеваний, перетренированности. Восстановление в тренировочном процессе для переносимости нагрузок в режиме суток, в циклах — недельном, мезоцикле, годовом цикле. Средства восстановления: педагогические — чередование нагрузок, восстановительные тренировки, восстановительные дни, циклы. Восстановительное питание, восстановительный сон. Физические средства восстановления: массаж, электростимуляция, водные процедуры, сауна, ванны, восстановление путем воздействия на биологически активные точки. Медикаментозные средства восстановления: витамины, анаболические препараты (негормональные, мази, растирки); комплексные системы восстановления.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
1	Основы спортивной медицины и врачебного контроля	18
2	Методы реабилитации в фитнесе	18
3	Разработка программ восстановления и восстановительных тренировок	14

Самостоятельная работа

Номер темы	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
1	Наблюдение за состоянием здоровья занимающихся	6
2	Наблюдение за функциональным состоянием и переносимостью физических нагрузок	6
3	Тотальные размеры тела, пропорции тела, состав массы тела, соматотип, позвоночный столб, стопа, гистоморфологические показатели мышечных волокон, мышечная сила, подвижность в суставах, плотность тела	4

Перечень зачетных вопросов по дисциплине «Физическая реабилитация и восстановление в фитнесе»:

1. Основы организации спортивной медицины в России.
2. Медицинское обследование занимающихся физически культурой.
3. Первичные, повторные и дополнительные обследования.
4. Диспансерный метод наблюдения.

5. Врачебно-педагогические наблюдения и консультации.
6. Санитарно-гигиенический контроль за занятиями фитнесом.
7. Пропаганда занятий оздоровительной физической культурой.
8. Врачебно-физкультурные диспансеры; задачи, структура, организация работы.
9. Врачебно-физкультурные кабинеты: задачи, организация работы.
10. Организация медицинского обеспечения занимающихся в фитнес-клубах.
11. Учетная и отчетная документация по врачебному контролю за занимающимися фитнесом.
12. Средства, формы и методы физической реабилитации при ожирении.
13. Индивидуальные особенности, адекватность физической нагрузки, дозировка упражнений.
14. Средства, формы и методы физической реабилитации при сколиотических изменениях позвоночника.
15. Грыжи и протрузии, общие симптомы и различия.
16. Особенности тренировок при заболеваниях позвоночника.
17. Средства, формы и методы физической реабилитации при перетренированности.
18. Заболевания перенапряжения, их этиология и краткая характеристика.
19. Чрезмерная тренировочная нагрузка, превышающая функциональные возможности организма как основная причина снижения работоспособности.
20. Сопутствующие факторы, ослабляющие организм, скрыто текущие заболевания и очаги хронической инфекции.
21. Восстановление после травм, заболеваний, перетренированности.
22. Восстановление в тренировочном процессе для переносимости нагрузок в режиме суток, в циклах — недельном, мезоцикле, годовом цикле.
23. Средства восстановления: педагогические — чередование нагрузок, восстановительные тренировки, восстановительные дни, циклы.
24. Восстановительное питание, восстановительный сон.
25. Физические средства восстановления: массаж, электростимуляция, водные процедуры, сауна, ванны, восстановление путем воздействия на биологически активные точки.
26. Медикаментозные средства восстановления: витамины, анаболические препараты (негормональные, мази, растирки); комплексные системы восстановления.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория: № 247, № 242, № 245, № 240, №239, № 238 (ул. Зорге, 5)	лекции	компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска
Аудитория: № 156, №157, № 301, №302, № 317 № 323, №324, № 336 (ул. Зорге, 5)	практические занятия	компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска

3.2. Кадровое обеспечение реализации программы

№ п/п	ФИО преподавателей	Ученое звание, степень, должность	Общий стаж работы, лет	Опыт работы по профилю ДПП

1	Бабаев Магамед Амрах оглы	доцент, к.п.н., доцент	35	10
2	Баршай Владимир Мордухович	профессор, к.п.н., профессор	53	20
3	Белавкина Марина Валерьевна	доцент, к.п.н., доцент	17	8
4	Бондин Виктор Иванович	профессор, д.п.н., зав.кафедрой ТОФВ	42	15
5	Дмитренко Лариса Михайловна	к.б.н., доцент	21	7
6	Ефремова Татьяна Геннадьевна	к.п.н, доцент	17	9
7	Жердева Татьяна Федоровна	ст.преподаватель	24	8
8	Капустина Елена Владимировна	к.б.н., доцент	15	8
9	Кириллова Татьяна Георгиевна	доцент, к.б.н., доцент	25	10
10	Клименко Александр Иванович	профессор, к.п.н., профессор	60	12
11	Кривсун Софья Нишановна	доцент, к.п.н., доцент	17	8
12	Лысенко Алла Викторовна	профессор, д.б.н., профессор	29	12
13	Овчинникова Алия Якубовна	доцент, к.п.н., доцент	37	12
14	Пономарева Ирина Александровна	к.м.н., доцент	25	25
15	Почекаева Елена Ивановна	доцент, д.б.н., профессор	30	20
16	Степанова Татьяна Анатольевна	доцент, к.п.н., директор академии ФКиС	29	12
17	Тулупчи Наталья Викторовна	доцент, к.п.н., доцент	36	12
18	Усенко Сергей Владимирович	к.п.н., доцент	17	6
19	Фомин Виктор Леонидович	к.м.н., доцент	24	5
20	Чертов Николай Викторович	доцент, к.п.н., зав.кафедрой спортдисциплин	20	10
21	Чертов Олег Викторович	доцент	18	8
22	Шпакова Вера Анатольевна	доцент, к.п.н., доцент	25	8

3.3. Учебно-методическое обеспечение реализации программы

3.3.1. Дисциплина 1. Правовые основы ФК

Основная литература:

1. Бородулина, Т. П. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации: учебное пособие / Т. П. Бородулина, Т. Л. Платунова. — Барнаул: Алтайский государственный педагогический университет, 2015. — 116 с. — ISBN 978-5-88210-784-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102852.html>
2. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Г. Бабушкин, В.А. Барановский, Л.Н. Вериго. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012. — 124 с. — 978-5-93252-255-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706.html>
3. Виноградов П.А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 144 с. — 978-5-9718-0677-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40791.html>
4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 616 с. — ISBN 978-5-907225-56-5. —

- Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101283.html>
5. Евсева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55569.html>
 6. Совершенствование структуры управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья: монография / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов, И. Е. Попова [и др.]; под редакцией Т. П. Бегидовой. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 202 с. — ISBN 978-5-4497-0953-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/103445.html>
 7. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

Дополнительная литература

8. Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов / М.А. Аварханов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Прометей, 2013. — 230 с. — 978-5-7042-2420-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23972.html>
9. Братановский С.Н. Система муниципального управления физической культурой и спортом в России. Правовые основы организации и деятельности [Электронный ресурс]: монография / С.Н. Братановский, М.Г. Вулах, М.С. Братановская. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2012. — 167 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8999.html>
10. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000–2012 годы) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 186 с. — 978-5-9718-0682-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40827.html>
11. Евсеев С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.П. Евсеев, М.В. Томилова, О.Э. Евсева. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 96 с. — 978-5-9718-0684-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40820.html>
12. Инновационные аспекты физической культуры и спорта. Выпуск 6 [Электронный ресурс]: сборник материалов научно-практической конференции МГСУ (20–21 июня 2013 г., Москва) / О.В. Борисова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 272 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23726.html>
13. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 131 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259.html>
14. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Починкин. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2010. — 263 с. — 978-5-9718-0471-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/5041.html>

15. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А.В. Аверкова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 с. — 978-5-85094-594-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800.html>
16. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (20 июня 2014 года) / Е.З. Абросимов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2014. — 181 с. — 978-5-85094-568-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51801.html>

3.3.2. Дисциплина 2. Социология ФК

Основная литература:

1. Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64960.html>
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 616 с. — ISBN 978-5-907225-56-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101283.html>
3. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55569.html>
4. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88510.html>
5. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>
6. Совершенствование структуры управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья: монография / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов, И. Е. Попова [и др.]; под редакцией Т. П. Бегидовой. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 202 с. — ISBN 978-5-4497-0953-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/103445.html>
7. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

Дополнительная литература

8. Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов / М.А. Аварханов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.:

- Прометей, 2013. — 230 с. — 978-5-7042-2420-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23972.html>
9. Димова А.Л. Социально-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс]: методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышева. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2005. — 60 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9880.html>
 10. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышева. — Электрон. текстовые данные. — Смоленск: Советский спорт, Маджента, 2004. — 60 с. — 5-98156-023-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9881.html>
 11. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов / С.В. Орлова. — Электрон. текстовые данные. — Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. — 154 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>
 12. Филимонова С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: монография / С.И. Филимонова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский городской педагогический университет, 2013. — 278 с. — 5-7264-0439-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26592.html>

3.3.3. Дисциплина 3. Педагогика ФК

Основная литература:

1. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 296 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65001.html>
2. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88510.html>
3. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>
4. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>
5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — 978-985-06-2431-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>
6. Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития: учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 196 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95632.html>
7. Шапкова, Л. В. Методика написания контрольных, курсовых и выпускных квалификационных работ по адаптивной физической культуре: учебное пособие / Л. В. Шапкова. — Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006. — 55

с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/29978.html>

Дополнительная литература

8. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: монография / С.Е. Гонсалес. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2013. — 196 с. — 978-5-209-05468-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22164.html>
9. Евсеев С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.П. Евсеев, М.В. Томилова, О.Э. Евсева. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 96 с. — 978-5-9718-0684-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40820.html>
10. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2010. — 296 с. — 978-5-9718-0453-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9868.html>
11. Попков В.Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Н. Попков. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. — 288 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65009.html>
12. Филимонова С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: монография / С.И. Филимонова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский городской педагогический университет, 2013. — 278 с. — 5-7264-0439-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26592.html>

3.3.4. Дисциплина 4. Психология ФК

Основная литература:

1. Психология физической культуры: учебник / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. А. Науменко [и др.]; под редакцией Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 624 с. — ISBN 978-5-906839-11-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55586.html>
2. Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I : учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2013. — 288 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/26508.html>
3. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88510.html>
4. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитонова. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>
5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — 978-985-06-2431-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>

Дополнительная литература

6. Психология взаимодействия в спорте [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для вузов физической культуры. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский

государственный университет физической культуры и спорта, 2015. — 122 с. — 2227-8397.

— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65061.html>

7. Психология физической культуры и спорта: практикум / составители И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 91 с. — ISBN 978-5-4497-0169-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86453.htm>

3.3.5. Дисциплина 5. Теория и методика физического воспитания

Основная литература:

1. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Г. Бабушкин, В.А. Барановский, Л.Н. Вериго. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012. — 124 с. — 978-5-93252-255-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706.html>
2. Виноградов П.А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 144 с. — 978-5-9718-0677-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40791.html>
3. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>
4. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>
5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — 978-985-06-2431-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>
6. Шапкова, Л. В. Методика написания контрольных, курсовых и выпускных квалификационных работ по адаптивной физической культуре: учебное пособие / Л. В. Шапкова. — Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006. — 55 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/29978.html>

Дополнительная литература

7. Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов / М.А. Аварханов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Прометей, 2013. — 230 с. — 978-5-7042-2420-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23972.html>
8. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491.html>
9. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>

10. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: монография / С.Е. Гонсалес. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2013. — 196 с. — 978-5-209-05468-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22164.html>
11. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышева. — Электрон. текстовые данные. — Смоленск: Советский спорт, Маджента, 2004. — 60 с. — 5-98156-023-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9881.html>
12. Инновационные аспекты физической культуры и спорта. Выпуск 6 [Электронный ресурс]: сборник материалов научно-практической конференции МГСУ (20—21 июня 2013 г., Москва) / О.В. Борисова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 272 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23726.html>
13. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 131 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259.html>
14. Кравчук В.И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: справочник для студентов гуманитарных специальностей / В.И. Кравчук. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006. — 44 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56528.html>
15. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов / С.В. Орлова. — Электрон. текстовые данные. — Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. — 154 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>
16. Попков В.Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Н. Попков. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. — 288 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65009.html>
17. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>
18. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года) / Р.Р. Абдуллин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 164 с. — 978-5-85094-592-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799.html>
19. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>

3.3.6. Дисциплина 6. Анатомия, спортивная морфология и физиология

Основная литература:

1. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры / М. Ф. Иваницкий; под редакцией Б. А. Никитюк, А. А. Гладышева, Ф. В. Судзиловский. — 14-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 624 с. — ISBN 978-5-9500179-2-6. — Текст: электронный //

- Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74290.html>
2. Караулова, Л. К. Физиологические основы адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л. К. Караулова, М. М. Расулов. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2010. — 68 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/26642.html>
 3. Налобина, А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий: учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 507 с. — ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85498.html>
 4. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1: учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64982.html>
 5. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2: учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64983.html>
 6. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека: учебник / Н. И. Федюкович. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. — 574 с. — ISBN 978-5-222-35193-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102169.html>
 7. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html>

Дополнительная литература

8. Димова А.Л. Социально-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс]: методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышева. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2005. — 60 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9880.html>
 9. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>
 10. Учебный алфавитно-тематический словарь по адаптивной физической культуре / составители Т. А. Федорова, М. Н. Исаков. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-85218-996-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86393.html>
 11. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года) / Р.Р. Абдуллин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 164 с. — 978-5-85094-592-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799.html>
- 3.3.7. Дисциплина 7. Биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология.**

Основная литература:

1. Аварханов, М. А. Биометрия в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / М. А. Аварханов. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2015. — 120 с. — ISBN 978-5-4263-0207-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/69997.html>
2. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Г. Бабушкин, В.А. Барановский, Л.Н. Вериго. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012. — 124 с. — 978-5-93252-255-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706.html>
3. Евсева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55569.html>
4. Налобина, А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий: учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 507 с. — ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85498.html>
5. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>
6. Шапкова, Л. В. Методика написания контрольных, курсовых и выпускных квалификационных работ по адаптивной физической культуре: учебное пособие / Л. В. Шапкова. — Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006. — 55 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/29978.html>

Дополнительная литература

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2014. — 464 с. — 978-5-9718-0697-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html>
2. Инновационные аспекты физической культуры и спорта. Выпуск 6 [Электронный ресурс]: сборник материалов научно-практической конференции МГСУ (20—21 июня 2013 г., Москва) / О.В. Борисова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 272 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23726.html>
3. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 131 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259.html>
4. Попков В.Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Н. Попков. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. — 288 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65009.html>
5. Учебный алфавитно-тематический словарь по адаптивной физической культуре / составители Т. А. Федорова, М. Н. Исаков. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-85218-996-7. —

Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86393.html>

3.3.8. Дисциплина 8. Фитнес-менеджмент.

Основная литература:

1. Виноградов П.А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 144 с. — 978-5-9718-0677-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40791.html>
2. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышева. — Электрон. текстовые данные. — Смоленск: Советский спорт, Маджента, 2004. — 60 с. — 5-98156-023-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9881.html>
3. Дресвянников В.А. Менеджмент организации [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Дресвянников, О.Е. Чуфистов, А.Б. Зубков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 137 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23580.html>
4. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 131 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259.html>
5. Маркетинг спорта [Электронный ресурс] / Апостолопулу Артемисия [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Альпина Паблишер, 2017. — 706 с. — 978-5-9614-1095-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68011.html>
6. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Починкин. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2017. — 384 с. — 978-5-906839-55-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57795.html>
7. Савчак, Д. А. Организация деятельности фитнес-департамента: учебное пособие / Д. А. Савчак, Т. А. Кравчук. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 210 с. — ISBN 978-5-91930-145-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121201.html>
8. Фарахутдинов, Ш. Ф. Исследование сферы услуг крупного города. Фитнес: монография / Ш. Ф. Фарахутдинов, Л. Л. Мехришвили. — Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2019. — 126 с. — ISBN 978-5-9961-1990-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101444.html>
9. Шумилин, А. Карты, деньги, фитнес-клуб: Практическое руководство для менеджеров по продажам / А. Шумилин, Т. Иванова. — Москва: Альпина Паблишер, 2019. — 122 с. — ISBN 978-5-9614-1599-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82900.html>

Дополнительная литература

1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов / М.А. Аварханов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Прометей, 2013. — 230 с. — 978-5-7042-2420-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23972.html>
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М.:

ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/15491.html>

3. Инновационные аспекты физической культуры и спорта. Выпуск 6 [Электронный ресурс]: сборник материалов научно-практической конференции МГСУ (20—21 июня 2013 г., Москва) / О.В. Борисова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 272 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23726.html>
4. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А.В. Аверкова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 с. — 978-5-85094-594-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800.html>
5. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (20 июня 2014 года) / Е.З. Абросимов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2014. — 181 с. — 978-5-85094-568-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51801.html>

3.3.9. Дисциплина 9. Теория и методика фитнес-тренировки.

Основная литература:

1. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html>
2. Бьёрн, Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Кафка Бьёрн, Йеневайн Олаф. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 176 с. — ISBN 978-5-906839-14-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55571.html>
3. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83607.html>
4. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций) / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, Т. В. Мазакова. — 3-е изд. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 140 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99438.html>
5. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 частях. Ч.1. Общие методические принципы тренировки: учебное пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова. — Ростов-на-Дону, Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2022. — 175 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (ч.1), 978-5-9275-4115-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125825.html>
6. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 частях. Ч.2. Методика реализации основных задач тренировки: учебное пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова. — Ростов-на-Дону, Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2022. — 152 с. — ISBN 978-5-9275-4115-7, 978-5-9275-4117-1 (ч.2). — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131464.html>
7. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зацiorский. — 5-е изд. стереотип. — М.: Спорт, 2020 — 200 с.: ил.
8. Казызаева, А. С. Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом: учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева. — Омск: Сибирский государственный университет

- физической культуры и спорта, 2012. — 188 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65034.html>
9. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 120 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95609.html>
 10. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций: учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94691.html>
 11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
 12. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки/ Н.Г. Озолин. - М.: ФиС, 2011. - 479 с.
 13. Поздеева, Е. А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий: учебное пособие / Е. А. Поздеева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-91930-092-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95587.html>
 14. Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (акваэробика): учебное пособие для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2020. — 68 с. — ISBN 978-5-7264-2351-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126060.html>
 15. Русаякина, А. В. Основы силовой подготовки в тренажерном зале: учебно-методическое пособие / А. В. Русаякина. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 120 с. — ISBN 978-5-7014-0985-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126978.html>
 16. Савчак, Д. А. Организация деятельности фитнес-департамента: учебное пособие / Д. А. Савчак, Т. А. Кравчук. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 210 с. — ISBN 978-5-91930-145-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121201.html>
 17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480с.
 18. Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Издательский центр ЮФУ, 2012

Дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491.html>
2. Братановский С.Н. Система муниципального управления физической культурой и спортом в России. Правовые основы организации и деятельности [Электронный ресурс]: монография / С.Н. Братановский, М.Г. Вулах, М.С. Братановская. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2012. — 167 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8999.html>
3. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000–2012 годы) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — Электрон. текстовые

- данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 186 с. — 978-5-9718-0682-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40827.html>
4. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>
 5. Инновационные аспекты физической культуры и спорта. Выпуск 6 [Электронный ресурс]: сборник материалов научно-практической конференции МГСУ (20—21 июня 2013 г., Москва) / О.В. Борисова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 272 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23726.html>
 6. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 131 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259.html>
 7. Основы современного фитнеса: учебно-методическое пособие / составители О. С. Коршунова. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 53 с. — ISBN 978-5-7014-0902-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95206.html>
 8. Прапор, С. С. Физическая культура: фитнес-тренировки в режиме дня студентов: учебно-методическое пособие / С. С. Прапор, Р. М. Носова, Г. А. Зайцева. — Москва: Издательский Дом МИСиС, 2015. — 67 с. — ISBN 978-5-87623-875-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107174.html>
 9. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А.В. Аверкова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 с. — 978-5-85094-594-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800.html>
 10. Шаумян, С. А. Базовые упражнения для занятий в тренажерном зале: методические указания / С. А. Шаумян, З. М. Хусьянов. — Москва: Издательский Дом МИСиС, 2017. — 45 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/80274.html>

3.3.10. Дисциплина 10. Физическая реабилитация и восстановление в фитнесе

Основная литература:

1. Акатова, А. А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре: учебное пособие / А. А. Акатова, Т. В. Абызова. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 102 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70620.html>
2. Аварханов, М. А. Биометрия в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / М. А. Аварханов. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2015. — 120 с. — ISBN 978-5-4263-0207-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/69997.html>
3. Евсева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст: электронный //

- Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55569.html>
4. Караулова, Л. К. Физиологические основы адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л. К. Караулова, М. М. Расулов. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2010. — 68 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/26642.html>
 5. Налобина, А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий: учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 507 с. — ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85498.html>
 6. Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. — 288 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/26508.html>
 7. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88510.html>
 8. Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития: учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 196 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95632.html>

Дополнительная литература

9. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура» / М.Г. Ишмухаметов. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 160 с. — 978-5-85218-635-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32103.html>
10. Учебный алфавитно-тематический словарь по адаптивной физической культуре / составители Т. А. Федорова, М. Н. Исаков. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-85218-996-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86393.html>
11. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года) / Р.Р. Абдуллин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 164 с. — 978-5-85094-592-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799.html>

3.3.11. Интернет-ресурсы:

1. <http://www.sfedu.ru>
2. <http://www.academsport.sfedu.ru>
3. <http://www.sport.sfedu.ru>

4. <https://www.iprbookshop.ru/?&accessDenied>

3.3.12. Учебно-лабораторное оборудование:

- метаболограф VO 2000;
- «Глобал М»;
- психофизиолог;
- анализатор состава тела «Медасс»;
- стабиллоплатформа

3.3.13. Программное обеспечение:

- Microsoft Windows, Microsoft Office, Windows CAL's - Государственный контракт № SC-P/5679-01/07 от 04.12.2007г., с 21.12.2007 г. (срок использования ПО неограничен)
- ABBYY FineReader, ABBYY Lingvo - Государственный контракт № SC-P/5679-01/07 от 04.12.2007 г., с 21.12.2007 г. (срок использования ПО неограничен)
- Adobe Creative Suite (Photoshop, Illustrator), Adobe Dreamweaver - Государственный контракт № SC-P/5679-01/07 от 04.12.2007г., с 21.12.2007 г. (срок использования ПО неограничен)
- Acrobat Professional - Государственный контракт № SC-P/5679-01/07 от 04.12.2007г., с 21.12.2007 г. (срок использования ПО неограничен)
- Corel Draw - Государственный контракт № SC-P/5679-01/07 от 04.12.2007 г., с 21.12.2007 г. (срок использования ПО неограничен)
- MS Visio Pro - Государственный контракт № 02-ОА/49-08 от 06.11.2008 г., с 06.11.2008 г. (срок использования ПО неограничен)
- MS Visual Studio - Государственный контракт № 02-ОА/49-08 от 06.11.2008 г., с 06.11.2008 г. (срок использования ПО неограничен)
- MathCad - Государственный контракт № 02-ОА/49-08 от 06.11.2008 г., с 06.11.2008 г. (срок использования ПО неограничен)
- 1С: Предприятие - Государственный контракт № 2009-11-55 от 20.11.2009 г., с 17.12.2009 г. (срок использования ПО неограничен)
- Matlab - Государственный контракт № 2009-11-55 от 20.11.2009 г., с 17.12.2009 г. (срок использования ПО неограничен)
- Maple - Государственный контракт № 2009-11-55 от 20.11.2009 г., с 17.12.2009 г. (срок использования ПО неограничен)
- Origin Pro for Multipleusers (Labliscense) - Государственный контракт № 2009-11-55 от 20.11.2009 г., с 17.12.2009 г. (срок использования ПО неограничен)
- Autodesk Academic Edition Suite - Государственный контракт № 2009-11-55 от 20.11.2009 г., с 17.12.2009 г. (срок использования ПО неограничен)
- Project Expert 7 - Договор №232.02.02.03-16/57 от 28.11.2017 г., с 28.11.2017 г. (срок использования ПО неограничен)

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Критерии оценивания качества освоения программы по дисциплинам, имеющим форму оценивания зачет.

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если: он знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если: он не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой знаний по дисциплине, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Критерии оценивания качества освоения программы по дисциплинам, имеющим форму оценивания экзамен.

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает высокий уровень сформированности знаний, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает повышенный уровень сформированности знаний по дисциплине, твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает пороговый уровень сформированности компетенций, имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает недостаточное освоения порогового уровня сформированности компетенций, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.

Итоговая аттестация проводится в форме предоставления и защиты выпускной аттестационной работы.

Критерии оценивания итоговой аттестационной работы:

Критерии оценки обсуждаются и утверждаются на Совете Академии физической культуры и спорта ЮФУ.

Критериями оценки итоговой аттестационной работы являются следующие положения:

- обоснованность выбора и актуальность темы;
- уровень осмысления теоретических вопросов и обобщения собранного материала, обоснованность и четкость сформулированных выводов;
- четкость структуры и логичность изложения материала;
- методологическая обоснованность исследования;
- применение навыков самостоятельной экспериментально-исследовательской работы;
- объем и уровень анализа научной литературы по исследуемой проблеме;
- владение научным стилем изложения, орфографическая и пунктуационная грамотность;
- соответствие формы представленной работы требованиям, предъявляемым к оформлению данной работы;
- содержание отзывов руководителя и рецензента; качество устного доклада;
- глубина и точность ответов на вопросы, замечания и рекомендации во время защиты работы.

Итоговая аттестационная работа оценивается по четырехбалльной системе ("отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно").

Оценка «**ОТЛИЧНО**» выставляется при всестороннем обосновании актуальности темы исследования. В теоретической части работы проведен глубокий анализ современного состояния решаемой проблемы; освещены вопросы ее изучения; полно и четко представлена система основных научных понятий и категорий; в результате анализа фактологического материала сформулированы гипотеза и конкретные задачи исследования; продемонстрирована хорошая осведомленность выпускника в современных методиках сбора и обработки экспериментальных данных в соответствии с проблемой исследования; изложение содержания и результатов работы иллюстрируется графиками, схемами, таблицами и т.д.; в заключении сформулированы самостоятельные выводы, подтверждена гипотеза, определены перспективы дальнейшего развития работы; работа написана научным логическим языком.

Оценка «**ХОРОШО**» выставляется, если: раскрыта актуальность исследования; в теоретической части представлен основной круг литературных данных по проблеме; описаны теоретические подходы к ее

решению; сформулированы гипотеза и задачи исследования, представлены адекватные задачам методы исследования; в заключении сформулированы основные выводы; работа оформлена в соответствии с настоящими требованиями, однако, в раскрытии темы преобладают описательный характер, не представлена собственная точка зрения.

Оценка **«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»** выставляется, если: актуальность темы раскрыта верно; теоретический анализ изучаемой проблемы дан описательно; библиография ограничена; суждения слабо аргументированы; поставленные цели и задачи исследования разработаны недостаточно; в заключении представлены выводы по теме исследования.

В случае если большая часть требований, предъявляемых к итоговой аттестационной работе не выполнена, работа оценивается **«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»**.

Примерная тематика итоговых аттестационных работ

1. Совершенствование фитнес-тренировки (направление на выбор).
2. Совершенствование технико-тактических действий занимающихся (направление упражнений на выбор).
3. Совершенствование физической подготовки занимающихся.
4. Особенности индивидуального сопровождения в фитнес-тренировке.
5. Персонализация тренировочных программ в фитнесе.

Требования к итоговой аттестационной работе по форме, объему, структуре

Итоговая аттестационная работа представляет собой работу, выполняемую на базе теоретических знаний и практических навыков в области физической культуры и спорта. Итоговая аттестационная работа является итогом работы за весь период обучения. Итоговая аттестационная работа является ведущей формой оценки качества практической и теоретической подготовленности выпускника.

Для подготовки каждому выпускнику назначается руководитель.

К выполнению итоговой аттестационной работы допускаются слушатели, успешно прошедшие к этому времени все формы предшествующих аттестационных испытаний по дисциплинам, предусмотренных соответствующим учебным планом.

Руководители и темы утверждаются на заседаниях соответствующей кафедры и оформляются приказом по университету.

Итоговая аттестационная работа состоит из оглавления (содержания), введения, теоретической и практической частей, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, приложений (при необходимости).

Во введении обосновывается актуальность и практическая значимость рассматриваемой проблемы, ставятся цель и задачи исследования.

В первой главе работы должен быть представлен литературный обзор, содержащий разносторонний анализ проблемы исследования. Даны выводы о теоретической позиции, принятой в данном исследовании, описываются собственные взгляды по проблеме. Обосновывается целесообразность выбора методов исследования, раскрываются их особенности.

Вторая глава включает разделы, в которых описываются цели, задачи, методы исследования, количественно и качественно анализируются полученные экспериментальные данные. Далее может быть охарактеризовано содержание предлагаемых решений проблемы исследований.

В третьей главе представляются результаты исследования и их обсуждение.

В заключении (выводах) необходимо доказать достоверность выдвинутой гипотезы, реализацию целей и задач исследования, определить перспективы его дальнейшего развития.

После выводов представляются практические рекомендации и список используемой литературы с актуальными и корректными ссылками в исследовании.

В приложениях работы могут быть помещены: тексты использованных методов исследований, варианты анализа полученных результатов (графики, таблицы и т. д.) и т.д.

Итоговая аттестационная работа должна иметь общепринятое оформление. На ее титульном листе указываются:

- название вуза, выпускающей кафедры;
- фамилия, имя, отчество автора;
- наименование темы;
- научный руководитель, рецензент;
- год выполнения работы.


Объем итоговой аттестационной работы, как правило, должен находиться в пределах 50-70 страниц машинописного текста (формат бумаги А-4, шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал полуторный), при этом приложения могут считаться отдельно.

Работа сдается выпускником не менее, чем за две недели до срока ее защиты, в виде рукописи с отзывом и рецензией преподавателя ведущей кафедры.

5. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Руководитель образовательной программы – Чертов Н.В.

«05» декабря 2023г.




(подпись)

Составитель:

Чертов Н.В., зав.кафедрой спортивных дисциплин, к.п.н., доцент

«05» декабря 2023г.



(подпись)