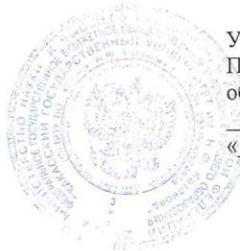


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова»  
(ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова»)



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по непрерывному  
образованию  
*М.В. Адамова* М.В. Адамова  
« 23 » 04 2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Специалист по фитнесу (фитнес-тренер по атлетическим видам спорта / танцевальным направлениям / йоге и ее разновидностям)»**

90 часов

Форма обучения: очно-заочная, с использованием дистанционных технологий

Абакан  
2025

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1 Цель реализации программы

Цель реализации программы – удовлетворение индивидуальных потребностей слушателей в формировании знаний и навыков, необходимых для занятий фитнесом в зале или на свежем воздухе.

### 1.2 Планируемые результаты обучения

Лица, завершившие освоение дополнительной общеразвивающей программы, могут использовать полученные знания и навыки по выбранному направлению фитнеса в своей профессиональной или творческой деятельности, а также для организации свободного времени.

**1.3 Категория слушателей:** лица, имеющие образование не ниже основного общего.

**1.4 Трудоемкость обучения:** 90 часов, включая все виды аудиторной работы слушателя и время, отводимое на контроль качества освоения общеразвивающей программы.

**1.5 Форма обучения:** очно-заочная, с использованием дистанционных технологий  
Обучение осуществляется на русском языке.

**1.6 Режим занятий:** 4-8 часов в день

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебный план

№ п/п	Наименование модулей и разделов (тем)	Общая трудоемкость, кол-во час. по УП	По учебному плану с использованием дистанционных образовательных технологий, час						СРС, час	Текущий контроль			Промежуточная аттестация		
			Аудиторные занятия, час			Дистанционные занятия, час				тест	реф	ПрР/ КР	зачет	экзамен	
			всего	из них		всего	из них								
				лекции	практ. зан		лекции	практ. зан							
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	36				36	30	6		+					
2	Основы фитнеса	40	40	10	30							+			
3	Организация и проведение занятий (по направлениям фитнеса)	10	10	2	8							+			
4	Итоговая аттестация в форме презентации упражнений	4													
	Итого	90	50	12	38	36	30	6							



3.2	Основы танцевальной аэробики	4	4		4												
3.3	Популярные танцевальные направления фитнеса	4	4		4												
	<b><i>Вариативный модуль по йоге и ее разновидностям</i></b>																
3.1	Понятие «йога».	2	2	2													
3.2	Виды йоговских практик	4	4		4												
3.3	Фитнес-йога: организация и проведение занятий	4	4		4												
<b>3</b>	<b>Итоговая аттестация в форме презентации упражнений</b>	<b>4</b>															
	<b>Итого</b>	<b>90</b>	<b>50</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>6</b>									

## 2.3 Календарный учебный график

Календарный учебный график формируется в соответствии с учебным планом дополнительной общеразвивающей программы. Сроки обучения определяются условиями договоров об образовании на обучение по дополнительной общеразвивающей программе. В календарном учебном графике указываются периоды осуществления видов учебной деятельности.

## 2.4 Содержание теоретических разделов общеразвивающей программы

### Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта (30 часов)

#### Тема 1.1 Фитнес в системе физической культуры и спорта РФ (2 часа)

Определение понятий «физическая культура» и «спорт». Определение понятия «фитнес». Фитнес как разновидность физической культуры. Виды фитнеса.

#### Тема 1.2 Основы анатомии (6 час.)

***Анатомические термины, сердечно-сосудистая система (кровеносная и лимфатическая):*** Определение анатомии. Взаимосвязь организма человека с внешней средой, классификация потребностей человека. Части тела человека, отделы, полости, оси, плоскости тела человека, условные линии Морфологические типы конституции.

Процесс кровообращения - определение; структуры, осуществляющие процесс кровообращения. Круги кровообращения: функциональное значение, сосуды. Сердце: расположение, строение, проекция структур на поверхность грудной клетки. Камеры сердца, отверстия, расположение и строение клапанов, принцип работы, проекция. Сосуды сердца. Строение лимфатической системы. Лимфоидная ткань. Основные лимфатические сосуды, стволы и протоки. Функции лимфатической системы, связь лимфатической системы с иммунной системой.

***Дыхательная система:*** Структуры организма человека, обеспечивающие процесс дыхания. Дыхательный аппарат. Дыхательная система: структуры, составляющие ее и их функции. Верхние дыхательные пути (полость носа, части глотки), расположение, строение, функции. Нижние дыхательные пути, их расположение, строение и функции

***Нервная система:*** Классификация нервной системы. Общие принципы строения нервной системы. Рефлекс, определение, виды. Рефлекторная дуга, звенья, виды дуг. Нервная деятельность: виды, структуры, процессы, носители информации, принцип действия.

***Скелетная система, мышечная ткань, классификация мышц:*** Скелет: понятие, функции. Отделы, кости их составляющие. Скелет туловища, структуры, его составляющие. Расположение, значение скелетных мышц. Мышечные группы. Мышца как орган, строение, виды мышц, свойства мышц. Режимы и виды сокращения. Работа мышц, образование АТФ и тепла в мышцах, утомление, отдых, физическая тренировка мышц. Классификация и значение мышц верхней конечности: плечевого пояса и свободного отдела. Классификация и значение мышц нижней конечности: мышцы тазового пояса и свободного отдела.

### **Тема 1.3. Основы физиологии (8 час.)**

**Спортивная физиология, ее состояния и задачи:** Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. Функциональная система адаптации. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация.

**Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма.**

**Физиологический эффект тренировки:** Понятие адаптации. Формы и виды, индивидуальные типы адаптации. Механизмы и динамика адаптации. Стадии адаптации организма к мышечной деятельности: срочная, долговременная (переходная, устойчивая). Значение гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы в стресс-реакции при срочной адаптации. Физиологические механизмы краткосрочной и долговременной адаптации к мышечной деятельности и их основные черты. Структурный «след» адаптации (гипертрофия). Основные эффекты адаптации: повышение функциональной мощности структур, физиологических резервов, экономичность функционирования. «Цена» адаптации (положительная перекрестная адаптация, профилактический эффект, снижение резервов адаптации, повреждение структур). Дезадаптация (расстройство), реадаптация (обратное приспособление). Обратимость адаптационных изменений. Понятие «тренировочный эффект». Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.

**Работоспособность, эргометрия:** Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств (мощности). Максимальная статическая сила и максимальная произвольная статическая сила мышц. Связь произвольной силы и выносливости. Рабочая гипертрофия мышц. Физиологические основы скоростно-силовых качеств (мощности). Скоростной компонент мощности. Энергетическая характеристика скоростно-силовых упражнений. Физиологические основы выносливости. Аэробные возможности организма и выносливость. Максимальное потребление кислорода. Абсолютные показатели МПК. Относительные показатели МПК.

Кислородтранспортная система и выносливость.

Система внешнего дыхания. Легочные объемы и емкости. Система крови.

Молочная кислота в крови. Кислотно-щелочное равновесие крови. Глюкоза крови.

Сердечно-сосудистая система (кровообращение). Показатели работы сердца. Распределение сердечного выброса, мышечный кровоток и АВР-О<sub>2</sub>. Мышечный аппарат и выносливость. Биохимическая адаптация мышц к тренировке выносливости.

**Синдром перегрузки. Утомление и восстановление:** Основные показатели, характеризующие наступление утомления. Локализация утомления при локальной и глобальной работе. Диагностика, оценка утомления, профилактика утомления. Факторы, вызывающие утомление и лимитирующие работоспособность в разных видах физических упражнений. Биологическая роль утомления.

Физиологические механизмы восстановительных процессов организма после физических нагрузок. Фазы восстановления (ранние, поздние, пониженной, повышенной работоспособности). Физиологические показатели восстановления работоспособности (энергорезервы, МПК, PWZ170, кислородный долг, показатели системы сердечной деятельности, двигательной систем, крови и т. д.). Неравномерность, гетерохронность, конструктивность, избирательность восстановительных процессов. Особенности восстановления после физических нагрузок разной мощности и длительности. Средства, ускоряющие процессы восстановления.

### **Тема 1.4. Основы биомеханики (6 час.)**

**Строение и функции биомеханической системы двигательного аппарата:** Биомеханические цепи. Биодинамика мышц, механические свойства мышц, механика мышечного сокращения. Механическая работа, мощность работы и энергия при движениях человека.

**Система движений, организация управления движениями:** Биомеханические аспекты управления движением человека. Состав системы движений и ее структура. Спортивное действие как управляемая система движений. Управление движениями в переменных условиях. Биомеханические основы физических упражнений.

**Особенности биомеханики суставов:** Биомеханика тазобедренного сустава. Развитие сустава. Строение. Степени свободы тазобедренного сустава. Оси сустава. Движения в тазобедренном суставе.

Основы биомеханики позвоночника. Строение и функции позвоночника. Биомеханика позвоночного столба и его составных элементов.

### **Тема 1.5. Основы рационального питания (4 часа)**

**Рациональное питание и физиологические основы его организации:** Процесс пищеварения: пищеварение в ротовой полости; роль поджелудочной железы в процессе пищеварения; роль печени в процессе пищеварения; пищеварение в тонком и толстом кишечнике. Усвояемость пищи. Питание различных возрастных профессиональных групп населения. Нормы питания.

**Понятие основного обмена. Энергетическая ценность пищи:** Факторы, определяющие основной обмен. Определение величины фактического основного обмена. Определение величины должного основного обмена. Правило поверхности. Энергетические затраты организма при разных видах труда. Специфически- динамическое действие питательных веществ. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Регуляция обмена энергии. Расход энергии на работу внутренних органов, поддержание температуры, выполнение трудовых процессов. Калорийность питания. "Энергетики", продукты, улучшающие мыслительную деятельность. Соответствие энергетической ценности рациона среднесуточным затратам. Высоко и низкокалорийное питание. Принципы составления суточных рационов. Рекомендуемый дневной рацион: продукты, их калорийность. Соотношение калорийности пищи энерго-затратам организма.

**Сбалансированное питание:** Биологическая ценность жиров, белков, углеводов. Белки - необходимый элемент для построения тканей, ферментов, гормонов. Роль белков в образовании энергии. Жиры - энергетический резерв организма, источник витаминов А, Д, Е. Сочетание растительных и животных жиров. Энергетическая ценность углеводов. Усвояемые и неусвояемые углеводы. Роль сахара как носителя "пустых" калорий. Оптимальная физиологическая норма жиров, белков и углеводов. Сбалансированность рациона питания на основе разнообразия продуктов и блюд. Влияние пищевых продуктов и диет на здоровье человека. Вред избыточного и недостаточного питания.

**Специализированные пищевые добавки:** Специализированные пищевые добавки, их основные группы. Методика применения специализированных пищевых добавок.

### **Тема 1.6. Первая медицинская помощь при травмах, кровотечениях и других чрезвычайных ситуациях (4 часа)**

**Риск травматизма и способы его уменьшения:** Травматизм: понятие, причины и виды травм. Особенности спортивного травматизма, предупреждение и профилактика. Недопущение спортивного травматизма.

Основные виды и источники опасности во время фитнес-тренировки. Техника безопасности при организации силовых, аэробных тренировок и тренировок, направленных на развитие гибкости. Сущность педагогического контроля в процессе занятий.

**Оказание первой помощи пострадавшему. Правила транспортировки пострадавшего:** Сущность и классификация мероприятий по оказанию первой помощи пострадавшему. Классификация повреждений. Оказание первой помощи при травмах.

## **Раздел 2. Основы фитнеса (10 часов)**

### **Тема 2.1. Понятие и компоненты фитнеса (2 часа)**

Понятие фитнеса. Компоненты фитнеса. Главные принципы. Аэробные и анаэробные упражнения.

### **Тема 2.2. Основные аспекты работы инструктора по фитнесу (2 часа)**

Техника безопасности. Подготовка инструктора к занятиям.

### **Тема 2.3. Биомеханика упражнений (2 часа)**

Основные движения человека. Биомеханический анализ упражнений.

### **Тема 2.4. Методика составления программ по фитнесу (2 часа)**

Особенности составления программ. Методические аспекты составления программ. Методы проведения уроков.

### **Тема 2.5. Структура урока (1 час)**

Виды разминки. Методы построения и разучивания разминочных комбинаций. Методы проведения групповых занятий. Музыкальное сопровождение занятий. Управление группой.

### **Тема 2.6. Растяжка и тренировка гибкости (1 час)**

Понятие «гибкости». Средства, методы развития гибкости. Факторы, ограничивающие гибкость.

## Раздел 3. Организация и проведение занятий (по направлениям фитнеса) (2 часа)

### *Вариативный модуль по атлетическим видам спорта*

#### **Тема 3.1. Основы тренировки в силовых групповых занятиях**

Правила тренировки в силовых групповых занятиях. Противопоказания к силовым тренировкам. Запрещенные движения. Разновидности силовых занятий. Классификация силовых упражнений и техника их выполнения. Темп выполнения упражнений. Амплитуда. Изменение интенсивности. Последовательность команд при проведении силовой тренировки.

### *Вариативный модуль по танцевальным направлениям*

#### **Тема 3.1. Основные аспекты организации занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений**

Танцевальная аэробика. Наиболее типичные упражнения танцевальной аэробики. Тренировка гибкости (стретчинг). Правила построения танцевальных комбинаций для урока, требования к комбинациям. Методы разучивания танцевальных комбинаций.

### *Вариативный модуль по йоге и ее разновидностям*

#### **Тема 3.1. Понятие «йога».**

Философские и духовные аспекты йогических практик. Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации. Базовые типы дыхания в йоге. Основы йогического питания. Техника безопасности при занятиях йогой. Показания и противопоказания к занятиям йогой.

## 2.5 Содержание практических разделов общеразвивающей программы

### Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта (6 часов)

#### **Тема 1.2. Основы анатомии (2 часа)**

**Скелетная система, мышечная ткань, классификация мышц:** Мышцы спины: классификация, расположение, принципы начала и прикрепления, функции. Мышцы груди: классификация, расположение, принципы начала и прикрепления, функции. Мышцы живота: классификация, расположение, принципы начала и прикрепления, функции. Мышцы плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти: принцип начала и прикрепления, функции. Мышцы таза, бедра, голени, стопы: принципы начала и прикрепления, функции.

#### **Тема 1.4. Основы биомеханики (2 часа)**

**Особенности биомеханики суставов:** Биомеханика коленного сустава. Развитие сустава. Строение. Степени свободы коленного сустава. Оси сустава. Движения в коленном суставе.

#### **Тема 1.6. Первая медицинская помощь при травмах, кровотечениях и других чрезвычайных ситуациях (2 часа)**

**Риск травматизма и способы его уменьшения:** Анамнез (анкетирование) и визуальные наблюдения (контроль за объективными и субъективными показателями). Определение ЧСС, частоты дыхания, артериального давления и их связи с различными видами физической нагрузки. Контроль состояния переутомления / перетренированности с помощью объективных методов. Контроль антропометрических параметров.

**Оказание первой помощи пострадавшему. Правила транспортировки пострадавшего:** Потеря сознания и обморочные состояния в процессе тренировки: причины, первая помощь и действия персонального тренера. Коронарный синдром во время физической активности: причины, алгоритм действий тренера по оказанию первой помощи.

Первая помощь при кровотечениях. Наложение бинтов, типы перевязок. Первая помощь при травмах. Правила транспортировки пострадавшего.

### Раздел 2. Основы фитнеса (30 часов)

#### **Тема 2.4. Методика составления программ по фитнесу (10 часов)**

Составление и демонстрация фитнес-программ.

### **Тема 2.5. Структура урока (14 часов)**

Разработка и демонстрация уроков.

### **Тема 2.6. Растяжка и тренировка гибкости (6 часов)**

Упражнения на растягивание. Тренировка гибкости.

## **Раздел 3. Организация и проведение занятий (по направлениям фитнеса)**

### *Вариативный модуль по атлетическим видам спорта*

#### **Тема 3.2. Силовые упражнения и техника их выполнения**

Структура силового урока. Структура занятия в тренажерном зале.

#### **Тема 3.3. Оборудование в силовом уроке**

Разнообразие оборудования в силовом уроке. Техника безопасности и особенности при работе с ним. Выполнение упражнений в тренажерном зале.

### *Вариативный модуль по танцевальным направлениям*

#### **Тема 3.2. Основы танцевальной аэробики**

Демонстрация танцевальных комбинаций.

#### **Тема 3.3. Популярные танцевальные направления фитнеса**

Демонстрация на выбор латина-аэробики, джаз аэробики, фанк-аэробики, хип-хоп аэробики (или стрит-денс), зумбы, восточных танцев.

### *Вариативный модуль по йоге и ее разновидностям*

#### **Тема 3.2. Виды йоговских практик**

Демонстрация йоговских практик.

#### **Тема 3.3. Фитнес-йога: организация и проведение занятий**

Демонстрация занятий по йоге.

## **2.6 Содержание текущей аттестации общеразвивающей программы**

### **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

Текущая аттестация проводится в форме тестирования. Тест текущей аттестации состоит из 10 заданий. Один вопрос содержит один верный вариант ответа. Один верный ответ – один балл.

По результатам текущего контроля выставляется оценка «аттестован» или «не аттестован». Критерии оценивания: 0-50% – не аттестован; более 50% – аттестован.

#### ***Пример тестового задания***

Во время физической нагрузки мышцы поглощают кислород...

медленнее

+быстрее

не зависит от нагрузки

Максимальное значение ЧСС достигает значений ...

150 -170 уд\мин

170 – 200 уд\мин

+200 – 230 уд\мин

Могут ли баня и массаж заменить разминку ...

да

+нет

### **Раздел 2. Основы Фитнеса**

Текущая аттестация проводится в форме выполнения практических заданий. Практические задания представляют собой комментированное выполнение упражнений, то есть слушатель не только демонстрирует выполнение упражнения, но и устно поясняет его, отвечает на вопросы преподавателя.

Практические задания текущей аттестации выполняются на занятиях и оцениваются преподавателем в середине раздела. Критерии оценки: на занятиях верно выполнено более 50% заданий и упражнений – «аттестован», выполнено менее 50% заданий и упражнений – «не аттестован».

**Пример практического задания:**

1. Что такое брюшной пресс? Перечислите все мышцы и их функции. Покажите упражнения на мышцы живота.

2. Перечислите виды фитнеса. Покажите упражнения, относящиеся к разным видам фитнеса.

**Раздел 3. Организация и проведение занятий (по направлениям фитнеса)**

Текущая аттестация проводится в форме выполнения практических заданий. Практические задания представляют собой комментированное выполнение упражнений, то есть слушатель не только демонстрирует выполнение упражнения, но и устно поясняет его, отвечает на вопросы преподавателя.

Практические задания текущей аттестации выполняются на занятиях и оцениваются преподавателем в середине раздела. Критерии оценки: на занятиях верно выполнено более 50% заданий и упражнений – «аттестован», выполнено менее 50% заданий и упражнений – «не аттестован».

**Пример практического задания Вариативного модуля по атлетическим видам спорта**

Продемонстрируйте примеры упражнений, направленных такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация.

**Пример практического задания Вариативного модуля по танцевальным направлениям**

Продемонстрируйте примеры упражнений таких танцевальных направлений, как латина-аэробика, хип-хоп аэробика (или стрит-денс), зумба.

**Пример практического задания Вариативного модуля по йоге и ее разновидностям**

Назовите базовые типы дыхания в йоге. Продемонстрируйте дыхательные упражнения.

**3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы университет располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов занятий. Каждый слушатель обеспечен доступом к ЭИОС и библиотечному фонду университета. Во время самостоятельной работы слушатели обеспечены доступом к сети Интернет, доступом к ресурсам ЭБС университета.

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Учебная аудитория	Лекции, практические, текущий контроль	Аудитория оборудована мультимедийным оборудованием для презентаций (компьютер (Windows7/XP, Microsoft Office, проектор, экран, колонки)
Учебная аудитория (кабинет основ медицинских знаний,	Практические	Аудитория оборудована наглядными пособиями, мультимедийным оборудованием для презентаций
Аудитория для практических занятий / спортивный зал	Практические Итоговая аттестация	Аудитория оборудована необходимыми сооружениями, инвентарем и оборудованием (Музыкальная аппаратура, коврик для фитнеса, гантели, резиновый амортизатор)

#### 4. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Данная программа обеспечивается научно-педагогическими кадрами университета, имеющими образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. К образовательному процессу также привлечены действующие специалисты-практики: фитнес-тренеры, инструкторы по физической культуре учреждений физкультуры и спорта.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный процесс по общеразвивающей программе обеспечен учебной и учебно-методической литературой, включая ресурсы электронных библиотечных систем. Слушателям обеспечена возможность доступа к учебно-методическим материалам, разработанным составителями программы и размещённым в ЭИОС университета (на сайте библиотеки ХГУ им. Н.Ф. Катанова <http://library.khsu.ru/>; сайте университета <http://khsu.ru/>)

##### *Перечень рекомендуемой литературы*

###### **Основная**

1. Биомеханика. Физиология спорта [Текст]: учебно-методический комплекс по дисциплине: практикум / М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова"; [сост. Н. И. Ермолаев, И. В. Карпухина]. - Абакан: Изд-во ФГБОУ ВПО "Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова", 2012. - 80 с.
2. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс]: [с основами динамической и спортивной морфологии]: учеб. для вузов физической культуры / М.Ф. Иваницкий. - 12-е изд. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с.
3. Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 153 с. То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075>
4. Семенов, Э. В. Атлас анатомии человека [Текст]: рек. УМО по мед. и фарм. образованию вузов России и М-вом здравоохранения и соц. развития РФ : учебное пособие для студентов мед. вузов : [в 4 т.] / Э. В. Семенов. - М.; Элиста: АПП "Джангар", 2017 - 2018. [Т.1]: Строение скелетной и мышечной систем. – 2018. – 372 с.
5. Черкасова, И.В. Аэробика: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 98 с.; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707>

###### **Дополнительная**

1. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер - М.: Книга по Требованию, 2013. – 224 с.
2. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие / Булгакова О. В., Брюханова Н. А. – Красноярск: СФУ, 2019. – 112 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/157655>
3. Йога [Текст] / пер. с санскрита: В. Рудого, Е. Островской. – СПб.: Азбука-классика, 2002. – 572 с.
4. Карлов, Д. Йога Знания: практики самореализации [Текст]: практическое пособие / Д. Карлов. – Вологда: Родники, 2021. – 288 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=617197>
5. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Электронный ресурс]/ Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн – Электрон. текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 176 с.
6. Митрохина, В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Митрохина В.В. – Электрон. текстовые данные. – М.: Российский университет дружбы народов, 2010. – 136 с.

7. Поздеева, Е. А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий [Электронный ресурс]: учебное пособие / Поздеева Е. А. – Омск: СибГУФК, 2018. – 96 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/118602>
8. Серженко, Е. В. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е. В., Плетцер С. В., Андреев Т. А., Ткачева Е. Г. – Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. – 76 с. Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=76615](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=76615)
9. Слуцкер, О. С. Фитнес-аэробика и танцы в программах по физической культуре. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики [Электронный ресурс]: учебное пособие / Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С., Андреева С. В., Морозова О. Л., Лёвкин А. А. – Воронеж: ВГАС, 2011. – 20 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/140358>
10. Смирнова, И.В. Бодифлекс, калланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: сб. / Ирина Смирнова, Лика Ян. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.
11. Солодков, А.С. Физиология человека [Электронный ресурс]: Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва: Советский спорт, 2012. – 619 с.
12. Сотник, Ж.Г. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики / Ж.Г. Сотник, Л.А. Заричанская. – М., 2005. – 57 с.

Интернет-ресурсы:

Фитнес мероприятия, конвенции - <http://www.worldclass.ru/>

Основы оздоровительной тренировки в различных видах деятельности - <http://fitnesscity42.ru/>

Федерация фитнеса и аэробики России - <http://www.fitnessaerobics.ru/>

Фитнес семинары, обучение для инструкторов - <http://fitness-seminar.ru/>

## 6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения общеразвивающей программы включает текущий и итоговый контроль обучающихся.

Формы текущего контроля, а также критерии оценок указаны в соответствующем разделе программы.

Целью итоговой аттестации слушателей общеразвивающей программы является определение соответствия результатов освоения слушателем программы предъявляемым требованиям. К итоговым аттестационным испытаниям, входящим в состав итоговой аттестации, допускается лицо, успешно завершившее в полном объеме освоение дополнительной общеразвивающей программы.

Итоговая аттестация обучающихся по общеразвивающей программе проводится в форме комментированной презентации комплекса практических упражнений по специализации (направлению) фитнеса. При демонстрации упражнений слушатель также дает устные комментарии к ним, отвечает на вопросы билета и дополнительные вопросы комиссии.

Оцениваются комплексность (подбор и связь элементов в упражнении); ритм и музыкальное сопровождение (при необходимости), точность и правильность устных комментариев.

Решение по приему экзамена принимается на закрытом заседании простым большинством голосов членов комиссии, участвующих в заседании. Результаты сдачи экзамена определяются членами итоговой аттестационной комиссии.

Оценка «неудовлетворительно» - выставляется слушателю, не справившемуся с разработкой и выполнением итогового аттестационного практического задания, не ответившему на устные вопросы и не продемонстрировавшему упражнения.

Оценка «удовлетворительно» - выставляется слушателю, показавшему свои умения не в полной мере при демонстрации итогового аттестационного практического задания, испытывающему затруднения при ответе на вопросы и при демонстрации упражнений, совершившему 1-2 грубых ошибки.

Оценка «хорошо» - выставляется слушателю, допустившему незначительные ошибки в выполнении итогового аттестационного практического задания или испытывающему незначительные затруднения при ответе на вопросы.

Оценка «отлично» - выставляется слушателю, показавшему отличное умение выполнять задания с привнесением собственного видения проблемы, собственного варианта решения

практической задачи, продемонстрировавшему итоговое аттестационное практическое задание, без ошибок ответившего на устные вопросы.

Оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» объявляются слушателям в день проведения итоговой аттестации и заносятся в зачетно-экзаменационную ведомость.

#### Пример экзаменационного билета

Билет 1.

1. Какие мышцы работают в сгибании бедра и разгибании голени? Покажите упражнения на эту группу мышц. Объясните их технику выполнения.
2. Что такое брюшной пресс? Перечислите все мышцы и их функции. Покажите упражнения на мышцы живота.
3. Какую функцию выполняет трехглавая мышца голени? Покажите упражнения.
4. Что такое амплитуда? Покажите ее разновидности на примере любого упражнения.

#### 7. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

При освоении содержания учебной программы и ее модулей используются образовательные технологии, предусматривающие различные методы и формы изучения материала.

Программой предусматриваются лекции-консультации, обуславливающие совместную деятельность преподавателя и слушателя при рассмотрении сложных вопросов. Также используются лекции-презентации, анализ конкретных ситуаций.

На практических занятиях в аудитории используются коврики для фитнеса, гантели, резиновые амортизаторы (на выбор). Слушатель вытягивает билет с практическим заданием или получает устное задание от преподавателя. Готовится в течение 20 минут. И затем демонстрирует упражнения на заданную группу мышц. Задания к практическим занятиям имеют целью закрепить материал по темам дисциплины, а также привить навыки практической работы, сформировать умения в сфере фитнеса, которые слушатель может применять в личных целях.

#### 8. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

ФИО	Ученая степень, ученое звание	Номер разработанного раздела (темы)	Подпись
Кривошеева Т.Н.	мастер-тренер Международной Федерации спорта, аэробики и фитнеса		

СОГЛАСОВАНО

Начальник УНО

 О.В. Кокова

«23» 04 2025г.

Директор ИИКиПК

 Г.М. Толмашова

«22» 04 2025 г.

Директор УМЦ

 О.С. Белошапкина

«22» 04 2025 г.