



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Прокопьевский техникум физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ ПТФК

_____ А.И. Алексеев
«23» мая 2025г.
Приказ № 158 -ПР от 23.05.2025г.

Специальность 49.02.01 «Физическая культура»
код и название направления / специальности подготовки

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА

**«ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-ПРОГРАММАМ С НАСЕЛЕНИЕМ
РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП»**

Прокопьевск 2025

Программа междисциплинарного курса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ ПТФК

Составитель: Казанцева Г.З., преподаватель

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии спортивно - педагогических дисциплин

Протокол № 8

«24» апреля 2025г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА «ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-ПРОГРАММАМ С НАСЕЛЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП»

1.1. Область применения рабочей программы

Программа междисциплинарного курса «Организация и проведение занятий по фитнес-программам с населением различных возрастных групп» раздела профессионального модуля «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура и составлена в соответствии с **приказом** Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» и утвержденным учебным планом от «23» мая 2025 г.

1.2. Место междисциплинарного курса в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Междисциплинарный курс «Организация и проведение занятий по фитнес-программам с населением различных возрастных групп» профессионального модуля «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп» входит в общепрофессиональный учебный цикл и реализуется на 3 и 4 курсах.

1.3. Требования к результатам освоения междисциплинарного курса:

В результате освоения междисциплинарного курса обучающийся должен **знать:**

- теоретические и методические основы планирования занятий по фитнес-программам;
- средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков;
- комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений футбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга;
- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе;
- показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом;
- структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки;
- типовые программы детского, подросткового фитнеса;
- требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий;

- тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;
- техника безопасности и требования к физкультурно – спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю при проведении занятий;
- методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;
- формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;
- технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;
- виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению;
- принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия;
- физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия;
- формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия;
- система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий;
- противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/видам фитнеса;
- техники самопрезентации в фитнесе;
- особенности организации фитнеса для лиц различного возраста;
- структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста;
- система фитнеса, ее компоненты;
- фитнес-программы различной целевой направленности;
- методы и принципы планирования индивидуальных программ;
- классификация фитнес–технологий и их применение для разработки индивидуальных программ;
- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий;
- программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности;
- классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе;

- методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга;

- методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения;

- методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов.

В результате освоения междисциплинарного курса обучающийся должен **уметь:**

- определять цель, задачи, планировать занятия по фитнес-программам с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий;

- устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;

- использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков;

- использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков;

- вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;

- координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий;

- инструктировать занимающихся перед проведением занятий;

- демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений;

- определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния, и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;

- соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма;

- подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы;

- выявлять первые признаки утомления занимающихся;

- осуществлять контроль за двигательной активностью;

- использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;

- анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения;

- использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;

- вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;

- выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;

- подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;

- применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;

- формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации;

- пояснять структуру занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия;

- применять методы и технологию фитнес-тестирования населения;

- применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ;

- подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека;

- использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей;

- использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;

- выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен владеть **навыками**:

- планирования занятий по фитнес-программам с населением различных возрастных групп;

- анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию;

- проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;

- проведения группового занятия с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;

- осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;

- разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;

- проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания

физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности;

- ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий;
- подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»;
- самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу;
- составления индивидуальных программ населению по фитнесу.

В результате освоения дисциплины формируются **общие компетенции**:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

В результате освоения дисциплины формируются **профессиональные компетенции**:

Вид деятельности «Организация и проведение занятий по фитнес-программам с населением различных возрастных групп»

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп;

ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп;

ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;

ПК 3.4. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий;

ПК 3.5. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

1.4. Количество часов на освоение программы раздела междисциплинарного курса:

Объем учебной нагрузки обучающегося 104 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА

2.1. Объем междисциплинарного курса и виды учебной деятельности

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной нагрузки	104
Учебные занятия	98
в том числе: теоретические занятия	26
практические занятия	72
Самостоятельная работа	6
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-

2.2. Тематический план и содержание междисциплинарного курса

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Организация и проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса		72/66/50/16
Тема 1.1. Основы организация и проведения групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса	Содержание	2
	1. Цели, задачи, значение занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	2
	2. Показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом.	
	3. Типовые программы детского, подросткового фитнеса. Изучение и анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	
Тема 1.2. Средства детского, подросткового фитнеса	Содержание	14/12
	1. Средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков.	2
	2. Комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга.	
	3. Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе.	
	В том числе практических занятий	12
	Практическое занятие 1,2,3. Подбор увлекательных упражнений и музыкального сопровождения, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков.	6
	Практическое занятие 4,5,6. Подбор комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков.	6
Тема 1.3. Методика проведения групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	Содержание	32/28
	1. Структура занятия по программам детского и подросткового фитнеса.	2
	2. Методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки.	
	3. Нормы и типы физических нагрузок при проведении занятия по программам детского и подросткового фитнеса.	
	Содержание	2
	1. Методика планирования физических нагрузок с учетом решаемой задачи.	

	2. Требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятия по программам детского и подросткового фитнеса.	
	3. Техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий; способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении занятия по программам детского и подросткового фитнеса.	
	В том числе, практических занятий	28
	Практическое занятие 7. Проведение инструктажа занимающихся перед проведением занятий. Демонстрация занимающимся рациональных и безопасных техник выполнения упражнений.	2
	Практическое занятие 8. Определение и варьирование направленности и объема нагрузки, интенсивности и координационной сложности упражнений с учетом физического состояния, и развития, физической подготовленности детей и подростков. Координация действий детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, определение ошибок в технике двигательных действий.	2
	Практические занятия 9,10,11,12. Проведение фрагментов занятий по фитнесу с применением увлекательных упражнений и музыкального сопровождения, упражнения аэробики подражательного характера.	8
	Практические занятия 13,14,15,16. Проведение фрагментов занятий с применением комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков.	8
	Практические занятия 17,18,19,20. Проведение фрагментов занятий с использованием разнообразных направлений фитнеса.	8
Тема 1.4. Формирование и развитие мотивации и интереса у детей и подростков к занятиям фитнесом.	Содержание	4/2
	1. Условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни.	2
	В том числе, практических занятий	2
	Практическое занятие 21. Определение условий и способов мотивирования деятельности занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности.	2
Тема 1.5. Планирование занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	Содержание	6/4
	1.Содержание, виды, методические основы планирования занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	2
	2.Основные документы планирования.	
	В том числе, практических занятий	4
	Практическое занятие 22. Определение цели, задач, разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса	2

	Практическое занятие 23. Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам занятия, возрастным особенностям занимающихся.	2
Тема 1.6. Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	Содержание	4/2
	1. Объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	2
	2. Методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	
	3. Основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	
	В том числе, практических занятий	2
	Практическое занятие 24. Определение признаков утомления у детей и подростков в процессе занятий. Применение методик и интерпретация результатов контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	2
Тема 1.7. Документация, обеспечивающая проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	Содержание	4/2
	1. Виды учётно-отчётной документации.	2
	2. Требования к ведению учётно-отчётной документации.	
	В том числе, практических занятий	2
	Практическое занятие 25. Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам.	2
Самостоятельная работа		6
1. Разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.		
2. Анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.		
3. Проведение групповых занятий (фрагментов) с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.		
Раздел 2. Оказание населению фитнес услуг по индивидуальным программам		26/18/8
Тема 2.1. Основы здорового образа жизни	Содержание	2
	1. Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия.	2
	2. Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия	
Тема 2.2. Фитнес и его значение для поддержания активного долголетия	Содержание	
	1. Формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия	
	2. Система фитнеса, ее компоненты.	
	3. Противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/ видам фитнеса	
Тема 2.3. Общие основы	Содержание	

организации занятий по фитнесу	1. Особенности организации фитнеса для лиц различного возраста	
	2. Структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста	
	3. Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий.	
Тема 2.4. Планирование и методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу	Содержание	10/8
	1. Методы и принципы планирования индивидуальных программ	2
	2. Классификация фитнес–технологий и их применение для разработки индивидуальных программ	
	3. Программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности	
	4. Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе;	
	5. Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга	
	6. Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения.	
	В том числе, практических занятий	8
	Практическое занятие 26. Пояснение структуры занятия по фитнесу при проведении ознакомительного занятия. Применение фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ.	2
	Практическое занятие 27. Подбор и применение физических упражнений для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека.	2
Практическое занятие 28. Использование базовых упражнений типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей при проведении занятий.	2	
Практическое занятие 29. Составление индивидуальных программ по фитнесу. Выявление ошибок в технике выполнения элементов упражнений.	2	
Тема 2.5. Применение тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря.	Содержание	8/6
	1. Тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие специфике занятия	2
	2. Методические аспекты применения тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря на занятии.	
	В том числе, практических занятий	6
	Практическое занятие 30,31,32. Проведение фрагментов занятий с применением тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря, соответствующие специфике занятия. Проведение ознакомительных занятий по фитнесу.	6
Тема 2.6. Методы и методика фитнес-	Содержание	6/4
	1. Антропометрические замеры тела человека	2

тестирования	2. Тестирование мышечной силы и мышечной выносливости с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц человека.	
	3. Тестирование аэробной выносливости человека с использованием системы тестов с динамической нагрузкой.	
	4. Тестирование гибкости с использованием системы тестов для отдельных групп мышц человека.	
	5. Тестирование равновесия человека.	
	6. Тестирование неинвазивными методами текущего физического состояния человека: замер частоты сердечных сокращений в покое, кровяного давления в покое.	
	7. Технологии интерпретации результатов фитнес-тестирования.	
	В том числе, практических занятий	4
	Практическое занятие 33. Применение методов и технологии фитнес-тестирования	2
Практическое занятие 34. Применение индивидуальных цифровых устройств для диагностики и/или контроля своего состояния	2	
Раздел 3. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения		6/4/2
Тема 3.1. Организации мотивирующих фитнес-мероприятий.	Содержание	6/4
	1. Система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий.	2
	2. Техники самопрезентации в фитнесе	
	В том числе, практических занятий	4
	Практическое занятие 35. Выбор оптимальных средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения. Подбор материалов и подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения	2
	Практическое занятие 36. Проведение самопрезентации для формирования у населения заинтересованность фитнесом.	2
Всего		104

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА «ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-ПРОГРАММАМ С НАСЕЛЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП»

3.1. Для реализации программы профессионального модуля должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация рабочей программы профессионального модуля требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета: парты; посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; доска ученическая; шкаф; комплект учебно-методической документации; комплект учебных таблиц и опорных схем.

Оборудование спортивного зала: гимнастические коврики, степ-платформы, фитболы, гантели, изотонические кольца, роллы, цилиндры.

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование;
- музыкальное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные издания

1. Кузнецов, В. С. Организация физкультурно – спортивной работы+ Приложение: тесты: учебник/ В. С. Кузнецов, О. Н. Антонова. - Москва: КНОРУС, 2024. - 258 с. Текст: непосредственный.

2. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/ А. А. Бишаева. – Москва: КНОРУС, 2021. - 300с. –Текст: непосредственный.

3. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры/ В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 246с. - Текст: непосредственный.

4. Базовые и новые виды физкультурно - спортивной деятельности. Современные фитнес - технологии: учебное пособие /Т. В. Андрюхина, Т. Н. Бараковских. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 250с. - Текст: непосредственный.

5. Лисицкая, Т. С. Теория и методика современных фитнес – технологий: учебник/ Т. С. Лисицкая, С. А. Кувшинникова. – Москва: КНОРУС, 2025. – 214с. - Текст: непосредственный.

6. Лисицкая, Т. С. Физическая культура и фитнес: учебник/ Т. С. Лисицкая. – Москва: КНОРУС, 2025. – 256с. - Текст: непосредственный.

Основные электронные издания

7. 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> (дата обращения: 23.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций: учебное пособие / Т. Б. Кукоба. - 2-е изд. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2024. - 234 с. - ISBN 978-5-4263-0866-4. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/146104.html> (дата обращения: 23.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

9. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие / Л. А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017. - 120 с. - ISBN 978-5-7996-2157-5. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/106411.html> (дата обращения: 23.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

10. 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> (дата обращения: 23.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

11. Момент, А. В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии (высокоинтенсивные интервальные тренировки): учебное пособие / А. В. Момент. - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2023. - 99 с. - ISBN 978-5-4497-2346-8. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/132702.html> (дата обращения: 23.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

12. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие / М. П. Асташина. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 188 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/65008.html> (дата обращения: 23.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

13. 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> (дата обращения: 23.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Дополнительные источники

14. Сапожникова, О. В. Фитнес: учебное пособие / О. В. Сапожникова. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с. - ISBN 978-5-7996-1516-1. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/68311.html> (дата обращения: 23.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

15. Обучение общеразвивающим упражнениям с предметами для младшего и среднего школьного возраста: учебно-методическое пособие / Ю. А. Тумасян, Ю. А. Васильковская, Г. Р. Мукминова, В. Г. Максименко. - Сочи: Сочинский государственный университет, 2024. - 44 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/150367.html> (дата обращения: 23.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

16. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 416 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА «ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-ПРОГРАММАМ С НАСЕЛЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП»

Контроль и оценка результатов освоения междисциплинарного курса «Организация и проведение занятий по фитнес-программам с населением различных возрастных групп» осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Планируемый результат	Проверяется
владеть навыками: - планирования занятий по фитнес-программам с населением различных возрастных групп;	устный опрос
- анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию;	устный опрос
- проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;	устный опрос, практические занятия
- проведения группового занятия с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;	устный опрос, практические занятия
- осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;	
- разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;	устный опрос, практические занятия
- проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности;	
- ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий;	
- подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»;	
- самопрезентация и проведение с населением	

ознакомительных занятий по фитнесу;	
- составления индивидуальных программ населению по фитнесу.	
знать: - теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам;	устный опрос
- средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков;	устный опрос, практические занятия
- комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга;	устный опрос, практические занятия
- показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом;	устный опрос
- методика планирования физических нагрузок для различных групп населения;	устный опрос, практические занятия
- техника безопасности и требования к физкультурно – спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю при проведении занятий;	устный опрос, практические занятия
- методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;	устный опрос, практические занятия
- виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению;	устный опрос, практические занятия
- формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия;	устный опрос
- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий;	устный опрос, практические занятия
- методы и принципы планирования индивидуальных программ;	устный опрос, практические занятия
- техники самопрезентации в фитнесе.	устный опрос, практические занятия
уметь: - определять цель, задачи, планировать занятия по фитнес-программам с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий;	устный опрос, практические занятия
- использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков;	устный опрос, составление комплексов упражнений, практические занятия

- использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков;	устный опрос, составление комплексов упражнений, практические занятия
- инструктировать занимающихся перед проведением занятий;	устный опрос, практические занятия
- подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы;	устный опрос, практические занятия
- соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма;	устный опрос, практические занятия
- вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;	устный опрос, практические занятия
- применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;	устный опрос, практические занятия
- использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей;	устный опрос, практические занятия
- использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;	устный опрос, практические занятия
- выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря.	устный опрос, практические занятия