

**Общество с ограниченной ответственностью  
«Фитнес-Академия»**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Генеральный директор

Стягов Ю.И.

От «15» января 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДОСТУПНЫЙ ФИТНЕС»**

*трудоемкость -104 часа*

Астрахань 2024

## **1. Общие положения**

Программа разработана в соответствии с положениями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ; в соответствии с Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная образовательная программа направлена на ознакомление обучающихся с организацией и построением оздоровительной тренировки по разным направлениям фитнеса. Дисциплины, изучаемые в рамках данной программы, дают базовые знания, умения и практические навыки использования средств фитнеса для укрепления здоровья и физического развития.

**1.1. Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

### **1.2. Планируемые результаты обучения:**

#### **Знать:**

- общие представления о физической культуре, её истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- основные знания, важные навыки и умения, базовые элементы фитнеса, отражающие социокультурные, психологопедагогические и медико-биологические основы различных направлений фитнеса;

#### **Уметь:**

- применять полученные знания и умения при организации занятий по фитнесу;
- применять специальные средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

#### **Владеть:**

- базовыми умения организации оздоровительного тренировочного занятия;
- базовыми умения применения специальных средств фитнеса для коррекции физического развития.

**1.3. Категория обучающихся:** лица, желающие получить знания и умения в области физической культуры и спорта, в частности в фитнесе.

**1.4. Срок освоения программы обучающимся:** 52 дня

**1.5. Трудоемкость программы:** 104 часа

**1.6. Форма обучения и режим занятий:** очно-заочная с применением ЭО и ДОТ

**1.7. Формы аттестации:** зачет (промежуточная аттестация по изучаемым дисциплинам)

**1.8. Документ об обучении:** сертификат об обучении

## **2. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации дополнительной образовательной программы**

**2.1. Учебный план:** учебный план представлен в Приложении 1.

**2.2. Календарный график учебного процесса:** календарный график учебного процесса представлен в Приложении 2.

**2.3. Рабочие программы дисциплин:** рабочие программы учебных дисциплин представлены в Приложении 3.

Приложение 1

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Доступный фитнес»

Учебный план

Общая трудоемкость программы составляет - 104 часа

№	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Образовательные технологии	Формы текущего контроля успеваемости
		всего	лекции	пракзан.		
1.	Методика организации оздоровительной тренировки	16	8	8	д	зачет
2.	Организация тренировочных занятий по фитнесу	88	2	86	д	зачет
3.	Итого теоретического обучения:	104	10	94		
4.	Всего	104 ч				

Приложение 2

Календарный график учебного процесса

Наименование дисциплины учебного предмета	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Методика организации оздоровительной тренировки	14	2						
2. Организация тренировочных занятий по фитнесу		12	14	14	14	14	14	6

### 3.1. Рабочие программы дисциплин:

#### 3.1.1. Дисциплина 1: «Методика организации оздоровительной тренировки»

##### 1. Общие положения

**1.1.Цель:** сформировать у обучающихся основные знания по методике организации и проведения оздоровительной тренировки, в частности занятий оздоровительным фитнесом.

##### 1.2.Планируемые результаты обучения.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины совместно с другими дисциплинами учебного плана, в результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

**уметь:**

- применять на практике средства разных направлений фитнеса для развития и укрепления здоровья и физического развития обучающихся;

**владеть**

- специальными практическими навыками фитнеса для коррекции физического состояния и учетом особенностей занимающихся;

**1.3.Форма промежуточной аттестации (при наличии):** не предусмотрено рабочей программой

### 2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет - 16 ч

Дистанционная технология-Д

Традиционная технология-Т

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Образовательные технологии	Формы текущего контроля успеваемости
		всего	лекции	прак.зан		
1.	История развития физической культуры, спорта и фитнеса. Методика организации и проведения занятий фитнесом. Основы оздоровительной тренировки	2	2		д	-
2.	Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подростками	2	2		д	-
3.	Структура тренировочного занятия. Правила построения тренировочного занятия. Средства, методы и принципы оздоровительной тренировки.	2	2		д	-

4.	Содержание, техника, методика и организация занятий классической аэробикой. Техника выполнения основных шагов. Методы разучивания соединений и комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод.	4		4	т	устный опрос
5.	Учет анатомо-физиологических и психофизиологических особенностей занимающихся при проведении занятий. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой и фитнесом	2	2		д	-
6.	Виды и формы проведения тренировочных занятий по фитнесу. Характеристика программ по фитнесу	4		4	т	устный опрос
7.	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
8.	<b>Форма итогового контроля</b>					<b>зачет (тестирование)</b> д

### 3.Оценочные материалы

**3.1.Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины:**

#### **Тестирование:**

1. Как называется одно из направлений в фитнесе, где занятия проводятся в воде?

йоксинг

**аквааэробика**

боксидэнс

2. Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...

их формой

**их содержанием**

темпом движения

3. Из каких частей состоит тренировочное занятие по фитнесу?

**подготовительная, основная, заключительная**

первая, вторая, заключительная

первая, основная, заключительная

4. что является основными средствами тренировочного занятия по фитнесу?

**физические упражнения**

силовые упражнения

гимнастика

5. Как называются периоды активного роста развития физических качеств?

растущие

**сенситивные**

активные

6. В каком возрасте начинают развивать силу у юношей с использованием штанги?

с 7 лет

**с 14 лет**

с 21 года

7. Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес?

заниматься физической культурой

**соответствовать, быть в хорошей форме**

быть на высоте

8. упражнения из гимнастики выполняемые под ритмичную музыку,

спортивная гимнастика

круговая тренировка

**аэробика**

9. Что такое Фитнес?

комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата

**соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, коррективки фигуры и общего укрепления организма**

одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

10. Что используют при использовании игрового метода

**подвижные игры или элементы спортивных игр**

физические упражнения с обязательным многочисленным повтором

элементы утренней гимнастики

11. Что соответствует принципу доступности?

соответствие эмоциональному фону занимающихся

**соответствие физической нагрузки возрасту и полу занимающихся**

соответствие телосложению занимающихся

12. Последовательные упражнения, в которых регламентируются количество подходов, повторений, пауз, частота проведения

**комплекс упражнений**

атлетическая гимнастика

атлетическое единоборство

13. Какой предмет используется для занятий «босу»?

резиновый мяч

**половина резинового мяча**

резиновая лента

14. Какого направления фитнеса не существует?

йога

пилатес

**аэробика на снегу**

15. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

**асаны**

инь  
янь

### **Критерии оценивания теоретической части работы:**

При 80% правильных ответов – оценка «зачтено»

### **3.2. Контрольные задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины:**

Часов самостоятельной работы не предусмотрено рабочей программой.

### **4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **а) основная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520092>
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий /Под ред. Е.Б. Мякиниченко, М.П.Шестакова. - М. // СпортАкадемПресс, 2002. --304с.
3. Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры) : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11148-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518019>
4. Губа В.П. Методические особенности занятий оздоровительной аэробикой у женщин / Губа В.П., Королев Л.В. // Аэробика. Весна-2001.- М., 2001. - С. 2-5.
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания различных групп населения /Т.Ю.Круцевич.; Т. 2. - Олимпийская литература,2003
6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий /Е.С.Крючек // Учебно-методическое пособие. - М: Тера- Спорт. Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
7. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика /Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - Т.1. - 232 с., Т.2. - 216 с.;

#### **б) дополнительная литература:**

8. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516346>
9. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513484>
10. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 96 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-

**в) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
<p>1. Научная электронная библиотека eLibrary</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a></p> <p>3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a></p> <p>4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a></p> <p>5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a></p> <p>6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/program/sport.HTM">http://www.akdi.ru/gd/program/sport.HTM</a></p>	<p>Лекция.</p> <p>Практическое занятие.</p>	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <p>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1 шт.</p> <p>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1 шт.</p> <p>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1 шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) - 1 шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) - 1 шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) - 1 шт.</p>

**5. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
<p>Аудитория для проведения занятий лекционного типа</p>	<p>лекция</p>	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <p>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1 шт.</p> <p>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-</p>



		<p>1шт. 3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1.Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1.Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
		<p><i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFoxБраузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер</p>

### 3.1.2. Дисциплина 2: «Организация тренировочных занятий по фитнесу»

## 1. Общие положения

**1.1.Цель:** сформировать у обучающихся основные знания и умения по наиболее распространенным видам и направлениям фитнеса.

### 1.2.Планируемые результаты обучения.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины совместно с другими дисциплинами учебного плана, в результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

**уметь:**

- применять на практике средства разных направлений фитнеса для развития и укрепления здоровья и физического развития обучающихся;

**владеть**

- специальными практическими навыками фитнеса для коррекции физического состояния и учетом особенностей занимающихся;

**1.3.Форма промежуточной аттестации (при наличии):** написание плана-конспекта по заданию

## 2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет - 88 ч

Дистанционная технология-Д

Традиционная технология-Т

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Образовательные технологии	Формы текущего контроля успеваемости
		всего	лекции	пракзан.		
1.	Виды тренировочных программ по фитнесу. Аэробные и анаэробные.	4	2	2	д	устный опрос
2.	Силовые тренировки. Выполнение силовых упражнений разной направленности (штанга, фитбол, Bosu)	12	-	12	т	составление комплекса силовой тренировки
3.	Кардио-тренировки. Формы занятий, средства и методы. Показания и противопоказания к занятиям.	12	-	12	т	план проведения кардио-тренировки
4.	Танцевальная аэробика. Изучение танцевальных связок разных направлений	12	-	12	т	составление комплекса упражнений по выбранному виду аэробики
5.	Бодифлекс и стретчинг, элементы	12	-	12	т	составление комплекса по

	пилатеса. Базовые упражнения.					выбранному виду
6.	Фитнес-йога. Формы занятий, средства и методы. Показания и противопоказания к занятиям.	12	-	12	т	демонстрация асан
7.	Кроссфит. Формы занятий, средства и методы. Показания и противопоказания к занятиям.	12	-	12	т	составить план тренировки по кроссфиту
8.	Смешанные групповые тренировки кардио и силы. Формы занятий, средства и методы. Показания и противопоказания к занятиям.	12	-	12	т	составить план комбинированной тренировки на развитие силы и выносливости
9.	<b>Итого:</b>	<b>88</b>	<b>2</b>	<b>86</b>		
10.	<b>форма итогового контроля</b>					<b>зачет</b> <b>д</b>

### 3.Оценочные материалы

**3.1.Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для контроля самостоятельной работы обучающихся по отдельным разделам дисциплины:**

#### **Задания по текущему контролю дисциплины:**

Все задания выполняются в виде плана-конспекта, по определенной форме. Все планы рассчитаны на 40-45 минут:

- составление комплекса силовой тренировки ( с учетом возраста, уровня физической подготовленности и гендерных особенностей);
- план проведения кардио-тренировки (выбрать какой то один тренажер или вид деятельности);
- составление комплекса упражнений по выбранному виду аэробики (комплекс составить для начального уровня, используя базовые шаги и связки);
- составление комплекса по выбранному виду (выбрать один вид из: пилатеса, стретчинга или бодифлекса);
- демонстрация асан (по заданию преподавателя);
- составить план тренировки по кроссфиту (подготовить комплекс для уровня новичков);
- составить план комбинированной тренировки на развитие силы и выносливости (подготовить комплекс для уровня новичков);

*Для получения итогового зачета по дисциплине надо выполнить следующее задание:*

-представить видео проведения тренировочного занятия по любому направлению фитнеса, на выбор.

**3.2.Контрольные задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для контроля самостоятельной работы обучающихся по отдельным разделам дисциплины:**

Часов самостоятельной работы не предусмотрено рабочей программой.

### 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### а) основная литература:

1. Анатомия силовых упражнений для женщин / Фредерик Деластье, Рипол Классик. - Москва, 2007. - 540 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / Под ред. Е.Б. Мякиниченко, М.П.Шестакова. - М. // СпортАкадемПресс, 2002. --304с.
3. Аквааэробика / авт. - сост. Е.А.Яных, В.А.Захарки - А99 на. - М: АСТ; Сталкер, 2006.- 127с.
4. Белокопытова Ж.А. Основы теории шейпинга / Ж.А.Белокопытова - К.: Научный мир, 2000. - 32 с.
5. Бин А. Фитнес и питание: пер. с англ. / А.Бин. - М.:ФАИГ-ПРЕСС,1999. - 412с.
6. Вейдер Дж. Система строительства тела / Дж.Валиев - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 306с.
7. Годфри Девере. Йога / Пер. с англ. Н.В. Бутовой. - М., Издательство трансперсонального института, 1997
8. Губа В.П. Методические особенности занятий оздоровительной аэробикой у женщин / Губа В.П., Королев Л.В. // Аэробика. Весна-2001.- М., 2001. - С. 2-5.
9. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие / В.Ю.Давыдов, А.И.Шамардин, Г.О.Краснова. - Волгоград:ВГАФК, 2005. - 287 с.
10. Ивлиев Б. К. Бодибилдинг : внеклассная работа / Б.К.Ивлиев // Физ. культура в школе. - 1991. - № 8. - С. 41-47.
11. Ивлиев Б. К. Шейпинг - прогрессивное направление в физическом воспитании / Б. К. Ивлиев //Медицина физическая культура на рубеже тысячелетий : сб. тез. междунар. конф. /Ассоц. специалистов кинезитерапии и спорт. медицины. - М., 2002. - С. 20-22.

#### б) дополнительная литература

12. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительный занятий /Е.С.Крючек // Учебно-методическое пособие. - М: Тера- Спорт. Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
13. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д.Лоуренс: Пер. с англ. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 250с.
14. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В.Менхин, А.В.Менхин.- Ростов н/Д: Фениш;2002.- 384с
15. Нестерева Т.В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике/Т.В.Нестерева, Н.А.Овчинникова//Учебно-методическое пособие.- К.:УГУФВС,1998.- 33с.
15. Хартман Ю. Современная силовая тренировка /Ю.Хартман, Х.Тюнненман - Берлин: Шпортферлаг,1988. - 336с.

#### в) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a>	Лекция. Практическое занятие.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -

<p>3.Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a></p> <p>4.Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a></p> <p>5.Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a></p> <p>6.Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту -<a href="http://www.akdi.ru/gd/program/sport.HTM">http://www.akdi.ru/gd/program/sport.HTM</a></p>		<p>1 шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
<p>Аудитория для проведения занятий лекционного типа</p>	<p>лекция</p>	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <p>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</p> <p>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.</p> <p>3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p> <p>7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
<p>Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>практическое занятие</p>	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <p>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</p> <p>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.</p> <p>3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p>

		5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

#### 4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

##### 4.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

К преподаванию дисциплин по образовательной программе привлекаются преподаватели, имеющие высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины и опыт преподавательской деятельности в области «физическая культура и спорт», а также опыт практической деятельности в области физической культуры и спорта.

Обучение по программе реализовано в формате дистанционного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде. Лекционный материал представляется в виде комплекса интерактивных лекций, учебных видеокурсов, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в GetCourse. Данные материалы сопровождаются заданиями, дискуссиями и опросами в чатах дисциплин. Изучение теоретического материала предполагается до и после синхронной части работы.

Практические занятия по методике проведения тренировочных занятий проводятся в тренажерном зале и зале фитнеса.

##### 4.2. Кадровые условия:

реализация ППП обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Доля преподавателей, имеющих ученую степень и (или) ученое звание, в общем числе преподавателей, обеспечивающих образовательный процесс по ППП, составляет 90 %;

привлекаются лекторы из числа действующих руководителей и работников профильных организаций.