

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.02.02  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Групповые и персональные занятия в фитнес-клубах**  
(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль)  
Тренерская деятельность в дополнительном образовании и фитнес-индустрии  
Форма обучения: очная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 3 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	6	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции	16	16
Лабораторные		
Практические	32	32
Руководство: курсовые работы		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа		
Самостоятельная работа	59,75	59,75
Контроль	48,25	48,25
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

Рабочую программу составил(и):

Преподаватель И.П. Черноусова

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

---

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

---

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

---

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2030 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «22» сентября 2025 г.).

---

## 1. Цель освоения дисциплины

Обеспечить студентов теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для эффективной организации и проведения тренировочных занятий в сфере дополнительного образования и фитнес-индустрии, а также формирования профессиональных компетенций тренера.

Задачи дисциплины:

-Ознакомить с основами теории и методики тренерской деятельности в сфере фитнеса и дополнительного образования.

-Развивать навыки разработки программ тренировок с учетом возрастных, физиологических и психологических особенностей клиентов.

-Формировать умения организовывать и проводить групповые и индивидуальные тренировки.

-Воспитывать профессиональную этику, ответственность и коммуникационные навыки.

-Ознакомить с современными трендовыми направлениями фитнес-индустрии и средствами их внедрения в практическую деятельность.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физической культуры».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса)– «Физическая культура», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Материально-техническое обеспечение физической культуры», «Спортивные сооружения в физической культуре и туризме».

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
Способен организовывать работу с занимающимися по разъяснению антидопинговых правил и последствию применения допинга (ПК-20)	ПК-20.1 Умеет планировать и проводить мониторинг по оценке качества реализации дополнительных общеобразовательных программ	<b>Знать:</b> Нормативно-правовые основы деятельности фитнес-индустрии и дополнительного образования; стандарты качества фитнес-услуг; принципы клиент ориентированного подхода; <b>Уметь:</b> Разрабатывать и внедрять системы контроля качества фитнес-программ и учебных занятий; проводить обратную связь с клиентами/обучающимися для оценки эффективности тренировочного процесса; оформлять документацию, регламентирующую качество предоставляемых услуг (программы тренировок, индивидуальные планы, отчёты); <b>Владеть:</b> Навыками проектирования

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
		и управления фитнес-проектами в условиях дополнительного образования; методикой анализа и интерпретации обратной связи для непрерывного совершенствования образовательных программ; техниками разрешения конфликтных ситуаций с клиентами/обучающимися;
	ПК-20.2 Способен анализировать результаты мониторинга и оценки качества реализации дополнительных общеобразовательных программ, давать рекомендации педагогам дополнительного образования в области физической культуры и спорта по совершенствованию образовательного процесса	<p><b>Знать:</b> -этические нормы профессиональной деятельности фитнес-тренера; методы оценки удовлетворённости клиентов и качества образовательных услуг; требования профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»</p> <p><b>Уметь:</b> взаимодействовать с администрацией образовательных организаций и фитнес-клубов для обеспечения стандартов безопасности и качества</p> <p><b>Владеть:</b> - методами обучения двигательным действиям; - способностью оценивания выполнения двигательных действий у занимающихся на разных этапах обучения; - способностью видеть и исправлять ошибки у занимающихся в процессе обучения на разных его этапах; - способностью осуществлять страховку и помощь занимающимся при выполнении двигательных действий.</p>
Способен проводить мероприятия по вовлечению населения в занятия фитнесом; использовать знания нормативно-правовой базы по организации и расширению фитнес-услуг населению (ПК-22)	ПК-22.1 Умеет разрабатывать план использования средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды здорового образа жизни (далее - ЗОЖ) и физической активности среди населения	<p><b>Знать:</b> основные принципы и методы разработки программ и мероприятий по пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ) и физической активности; современные средства и способы коммуникации для вовлечения различных групп населения в занятия фитнесом и спортом; особенности целевой аудитории и способы их мотивации.</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать потребности и интересы целевых групп для выбора подходящих методов коммуникации; разрабатывать комплексы мероприятий и</p>

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
		<p>информационных кампаний по пропаганде ЗОЖ и популяризации физической активности; планировать использование различных средств и каналов коммуникации (социальные сети, СМИ, публичные мероприятия и др.) для повышения уровня вовлеченности населения.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками создания и реализации планов по использованию информационно-коммуникационных технологий для продвижения фитнеса и ЗОЖ; навыками адаптации коммуникационных стратегий под разные целевые аудитории; навыками оценки эффективности проведенных мероприятий и корректировки планов для достижения лучших результатов.</p>
	<p>ПК-22.2 Способен продвигать культуру здоровья, пропагандировать ЗОЖ и физическую активность среди населения через взаимодействие со СМИ, использование социальных медиа ресурсов, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</p>	<p><b>Знать:</b> современные методы и направления продвижения культуры здоровья, принципы взаимодействия со средствами массовой информации и социальными медиа для популяризации ЗОЖ; особенности работы с информационно-телекоммуникационной сетью "Интернет" и платформами социальных сетей; основные инструменты и технологии цифрового маркетинга и коммуникации для привлечения внимания аудитории.</p> <p><b>Уметь:</b> составлять планы и реализовывать информационные кампании по популяризации ЗОЖ и физической активности с использованием СМИ и социальных сетей; создавать контент (тексты, видео, графику) для привлечения и удержания аудитории; взаимодействовать с целевыми группами через онлайн-ресурсы, стимулируя интерес к здоровому образу жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками разработки и реализации стратегий продвижения через интернет и социальные</p>

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
		платформы; навыками работы с медиа-ресурсами, инструментами аналитики и оценки эффективности кампаний; навыками адаптации информационных сообщений под различные аудитории и способами распространения информации для достижения максимального охвата и воздействия.
	ПК-22.3 Способен применять знания нормативно-правовой базы для организации, расширения и продвижения фитнес-услуг населению	<p><b>Знать:</b> основные нормативно-правовые акты и стандарты, регулирующие деятельность в области фитнеса, спорта и здравоохранения; требования по безопасности и гигиене при проведении фитнес-услуг; процедуры лицензирования, сертификации и отчетности в данной сфере.</p> <p><b>Уметь:</b> ориентироваться в нормативных документах, необходимых для легальной организации и ведения фитнес-бизнеса; разрабатывать и реализовывать планы мероприятий по расширению и продвижению фитнес-услуг в соответствии с действующим законодательством; обеспечивать выполнение требований по безопасности и гигиене, взаимодействовать с контролирующими органами.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками анализа нормативных документов и нормативных актов; навыками подготовки документации и отчетных материалов в соответствии с требованиями законодательства; навыками внедрения нормативных требований в практическую деятельность учреждения или проекта по фитнесу.</p>
Способен планировать, организовывать и проводить групповые и персональные занятия фитнесом с учетом возрастнополовых	ПК-23.1 Умение составлять план и программу проведения занятий фитнесом с учетом возрастно-половых особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	<b>Знать:</b> принципы и методики составления плана и программы занятий фитнесом с учетом возрастных, половых, health-особенностей, уровня физической подготовленности и необходимости адаптации для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов;

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (ПК-23)		<p>нормативные документы и стандарты безопасности, гигиены и инклюзивной деятельности в фитнесе.</p> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать индивидуальные и групповые планы тренировок, учитывая особенности каждого участника; подбирать упражнения и режим занятий, соответствующие возрастным, половым и физическим состояниям, а также адаптировать их для лиц с ограниченными возможностями; включать методы профилактики и коррекции рисков.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками системного анализа характеристик участников и проектирования безопасных и эффективных тренировочных программ; навыками оценки состояния здоровья и коррекции планов; навыками использования специальных методик и оборудования для инклюзивных занятий.</p>
	ПК-23.2 Способен организовывать и проводить групповые и персональные занятия фитнесом с учетом возрастнополовых особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	<p><b>Знать:</b> методы и технологии организации и проведения групповых и персональных занятий фитнесом с учетом возрастных, половых, health-особенностей, уровня физической подготовленности, а также требования к инклюзивным занятиям для лиц с ограниченными</p>

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
		<p>возможностями и инвалидами; правила безопасного проведения занятий и взаимодействия с разными категориями участников.</p> <p><b>Уметь:</b> планировать и организовывать проведение тренировочных занятий, учитывая особенности и потребности участников; проводить групповые и индивидуальные тренировки с применением адаптированных упражнений и методов мотивации; обеспечивать безопасность и комфорт участников, а также взаимодействовать с ними для повышения эффективности занятий.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками адаптации программ и методик тренировки под индивидуальные особенности участников; навыками контроля за состоянием участников во время занятий и оперативной корректировки тренировки; навыками использования специальных техник и оборудования для инклюзивных и групповых занятий.</p>
	<p>ПК-23.3 Способен проверять отсутствие противопоказаний занимающегося лица к занятиям фитнесом; консультировать по выбору направления фитнесом, оптимальной величины нагрузок, тренажерного устройства и другого оборудования или инвентаря для занятий; разъяснять о направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения</p>	<p><b>Знать:</b> основные методы и критерии оценки противопоказаний к занятиям фитнесом; виды травм и их профилактика; принципы безопасного использования тренажеров, оборудования и инвентаря; влияние различных тренировочных методов на организм человека.</p> <p><b>Уметь:</b> проверять здоровье и противопоказания занимающегося лица перед началом тренировки; консультировать по выбору видов фитнеса, подбору нагрузки, а также рекомендуемое оборудование и тренажеры, исходя из индивидуальных особенностей и целей клиента; разъяснять принципы воздействия физических нагрузок на организм и методы профилактики травм.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками проведения первичной оценки состояния здоровья участников; навыками</p>



Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
		коммуникации и консультирования для выбора наиболее безопасных и эффективных методов тренировок; навыками объяснения механизмов воздействия фитнес-занятий и важности соблюдения техники безопасности.

### Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1. Теоретические основы и нормативно-правовое обеспечение ДОП в сфере физической культуры и спорта	Лек.1	Тема 1.1. Введение в тренерскую деятельность: основные понятия и современное состояние отрасли Обзор сферы фитнеса и дополнительного образования, роль тренера в современном обществе.	6	2	-	-	Опрос по теме
	Лек.2	Тема 1.2. Теория и методика планирования тренировочного процесса Основы разработки тренировочных программ с учетом целей и особенностей клиентов.	6	2	-	-	Опрос по теме
	Лек.3	Тема 1.3. Возрастные и физиологические особенности клиентов в фитнесе и дополнительном образовании Психофизиологические аспекты, влияющие на выбор тренажёров и методик.	6	2	-		Опрос по теме
Модуль 2. Проектирование и структура дополнительной общеразвивающей программы	Лек.4	Тема 2.1. Психология и коммуникация в работе с клиентами Навыки мотивации, установление доверительных отношений, преодоление психологических барьеров.	6	2	-		Опрос по теме
	Лек.5	Тема 2.2. Организация и проведение групповых и индивидуальных тренировок Практические аспекты, техника преподавания и методы контроля качества занятий.	6	2	-		Опрос по теме
	Пр.1,2	- Исследуйте влияние внедрения цифровых	6	2	10		Выполнение

		технологий (например, аналитики данных и искусственного интеллекта) на индивидуализацию тренировочного процесса. Проанализируйте потенциальные выгоды и этические сложности таких решений. Обоснуйте, как это может изменить роль тренера. - Разработайте проект программного комплекса для автоматизации планирования, контроля и оценки тренировочного процесса для фитнес-клуба. Включите краткое описание архитектуры, основные функции и способы обеспечения безопасности данных					практической работы
Модуль 3. Методика проведения и организации учебных занятий	Лек.6	Тема 3.1. Тренды и инновации в фитнес-индустрии. Современные направления, новые программы и технологии.	6	2	-		Опрос по теме
	Лек.7	Тема 3.2Профессиональная этика и ответственность тренера Правовые основы, аспекты безопасности и личной ответственности.	6	2	-		Опрос по теме
	Пр.3,4	- Проанализируйте современный подход к междисциплинарной подготовке тренера (например, интеграция медицинских, психологических и педагогических знаний). Обоснуйте его преимущества и потенциальные сложности в реализации. -Исследуйте влияние новых нормативных актов или стандартов на работу тренеров в	6	2	10	-	Выполнение практической работы

		фитнес-индустрии (например, изменение требований к сертификации или безопасности). Оцените, как эти изменения могут повлиять на профессию и бизнес-процессы.					
	Пр.5,6	- Разработайте краткосрочный и долгосрочный план повышения компетентности тренера с учетом новых трендов и технологий (например, использование VR, нейротехнологий). Включите стратегические шаги, ресурсы и оценки эффективности. -Проанализируйте кейс внедрения инновационной методики тренировки (например, виртуальной реальности или геймификации). Оцените риски, связанные с этическими, педагогическими и техническими аспектами, и предложите пути минимизации негативных последствий.	6	2	10		Выполнение практической работы
	Пр.7,8	- Создайте концепцию тренажера или системы обучения для начального и средне продвинутого уровня тренеров, основываясь на современных научных данных и технологиях. Опишите структуру, методы обучения и способы оценки успешности. Объем — до 300 слов.  -Проанализируйте роль межличностных навыков и эмоционального интеллекта в успешной деятельности современного тренера. Предложите модель развития этих компетенций и сформулируйте критерии оценки эффективности их применения	6	2	10		Выполнение практической работы
	Пр.9,10	- Составьте детальный план-конспект	6	2	10		Выполнение

		<p>проведения групповой тренировки для начинающих, учитывая особенности целевой аудитории, структуру, виды упражнений и контроль времени. Объём — до 300 слов.</p> <p>-Разработайте методические рекомендации по адаптации тренировочной программы для клиентов с хроническими заболеваниями (например, гипертония, остеоартрит). Включите основные принципы, противопоказания и шаги по контролю безопасности.</p>					практической работы
Модуль 4. Диагностика, оценка и документационное сопровождение образовательного процесса	Лек.8	<p>1. Развитие бизнеса и маркетинг в фитнес-индустрии.</p> <p>Основы продвижения услуг, управление клиентским портфелем и развитие личного бренда.</p>	6	2	-	-	Опрос по теме
	Пр 11,12	<p>- Создайте презентацию (5–7 слайдов) с анализом использования инновационных технологий (например, носимых устройств, VR) в тренировочном процессе. Объясните преимущества, риски и возможные пути внедрения. Объём — кратко, около 150 слов.</p> <p>-Разработайте методику оценки эффективности тренировки, включающую как объективные показатели (например, физическая подготовка, тестовые задания), так и субъективные (например, уровень мотивации, удовлетворенность клиента). Объём — до 300 слов.</p>	6	4	10		Выполнение практической работы
	Пр 13,14,15,	- Постройте сценарий проведения индивидуальной консультации с клиентом:	6	2	10		Выполнение практической

	16	<p>сбор анамнеза, постановка целей, рекомендации по выбору тренировочной программы. Включите пример диалога и ключевые моменты. Объём — до 300 слов.</p> <p>-Разработайте проект маркетингового продвижения услуги фитнес-тренажа для новой целевой аудитории (например, пожилых людей или людей с ограниченными возможностями). Включите стратегию коммуникации, каналы продвижения и уникальное торговое предложение. Объём — до 350 слов.</p> <p>-Создайте презентационный кейс-стади по успешной работе с группой: подготовка, проведение, анализ результатов, советы по мотивации и преодолению сложностей. Объём — 3–4 страницы.</p> <p>-Разработайте программу повышения профессиональной компетентности тренера (например, через онлайн-курсы, семинары, мастер-классы) и предложите систему оценки эффективности обучения. Объём — до 350 слов..</p>					работы
	СР	Самостоятельная работа	6	59.75	-	-	Изучение литературных источников, подготовка

							докладов, выполнение практических заданий
	ПСЦ	Посещаемость			10		
	ПАТТ		1	2			
		<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>100</b>		

### Схема расчета итогового балла

Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)

## **5. Образовательные технологии**

Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр.

Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Информационно-коммуникационные технологии.

а) технологии традиционного обучения:

– лекция;

– практическое занятие;

– самостоятельная работа;

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

б) технологии дифференцированного обучения:

– лекция-беседа;

– лекция-диалог;

- технология развития критического мышления - организация учебного процесса, при котором студенты проверяют; анализируют, развивают, применяют получаемую информацию с целью развития когнитивных умений и навыков.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Слушать лекцию, - семинар с использованием кейс-метода учебный материал подаётся студентам виде проблем (кейсов), а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

Конспектировать лекции.

Выступать с докладами на семинарских занятиях.

Выполнять практические задания, практических занятий с использованием деловой игры учебный материал подается студентам виде ролевых заданий, а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

Уметь работать в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Уметь работать с литературой.



## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
6	ПК-20-, ПК-22, ПК-23	Вопросы к зачету № 1-40
6	ПК-20-, ПК-22, ПК-23	План-программа тренировки Конспект урока. Комплекс силовых упражнений для проведения групповой тренировки. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Письменные работы, доклад

(наименование оценочного средства)

#### Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

Выполнение письменных работ на тему:

#### Темы письменных работ

№ п/п	Темы
1.	Современные тенденции в развитии фитнес-индустрии: обзор и перспективы
2.	Эффективность индивидуальных и групповых тренировок: сравнение подходов
3.	Теоретические основы мотивации клиентов в фитнес-среде
4.	Влияние психологии на выбор тренировочной программы
5.	Использование цифровых технологий в тренерской практике: преимущества и риски
6.	Адаптация тренинга под возрастные особенности клиентов
7.	Профессиональная этика и стандарты тренерской деятельности
8.	Особенности тренерской деятельности в онлайн-формате
9.	Методы оценки физической подготовленности клиентов
10.	Инновационные тренажеры и оборудование в фитнес-индустрии: плюсы и минусы
11.	Влияние здорового образа жизни на мотивацию клиентов
12.	Основы планирования тренировочного процесса
13.	Значение межличностных навыков для тренера
14.	Организация безопасных тренировок для разных категорий клиентов
15.	Использование геймификации для повышения мотивации в тренировках
16.	Влияние диеты и питания на результаты тренировки
17.	Создание индивидуальных программ тренировок с учетом целей и особенностей клиента
18.	Развитие профессиональных компетенций через непрерывное обучение
19.	Сложности при работе с трудными или мотивированными клиентами и способы их преодоления
20.	Роль социальной поддержки в достижении фитнес-целей
21.	Управление групповой динамикой на тренировках
22.	Влияние культурных и этнических особенностей на работу тренера

№ п/п	Темы
23.	Форумы и конференции как инструмент профессионального развития
24.	Использование аналитики данных для повышения эффективности тренировочного процесса
25.	Проблемы и перспективы сертификации и стандартизации тренерской деятельности
26.	Анализ кейсов успешных тренеров и их методик работы

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

Оформляется в виде рукописи или рукописи в печатном виде с использованием компьютера в объеме 10-15 стр.

#### **Критерии оценки:**

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материалом;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

#### **7.2.2. План-конспект урока**

*(наименование оценочного средства)*

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

Подготовить план-конспект по оздоровительной гимнастике

Правильность составления конспекта урока (наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений).

Оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

#### **Критерии оценки:**

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений, соответствие терминологии атлетической гимнастики, нет замечаний к оформлению конспекта;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно с допущением 1-2 ошибок при записи упражнений и терминологии, наличие

цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений, наличие дозировки и методических указаний, нет замечаний к оформлению конспекта;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если в конспекте допущены 3 и более ошибок при записи упражнений и терминологии спортивного туризма, отсутствие цели и задач урока, наличие дозировки и методических указаний, есть замечания к оформлению конспекта;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил конспект.

### 7.2.3. \_\_\_\_\_ Дискуссия \_\_\_\_\_ (наименование оценочного средства)

#### **Дискуссия, деловая (ролевая) игра**

Составление программы двигательной активности для клиента, используя средства атлетической гимнастики. Включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

#### **Тема для дискуссии**

1. Можно ли считать онлайн-тренировки полноценной заменой персональных занятий в зале?  
— Обсуждение плюсов и минусов, эффективность, уровень мотивации и безопасность.
2. Этика и границы в отношениях между тренером и клиентом: где проходит черта, за которую переходить недопустимо?  
— Важность профессиональных границ, психологические аспекты и профилактика конфликтных ситуаций.
3. Использование новых технологий (например, искусственный интеллект, VR) — должно ли это стать обязательным элементом работы тренера?  
— Обсуждение инноваций, их влияния на качество и доступность фитнес-услуг.
4. Влияние культурных и этнических различий на подходы к тренировкам и мотивации клиентов.  
— Важность учета национальных особенностей, религии, традиций.
5. Роль сертификации и постоянного повышения квалификации в обеспечении качества услуг тренера.  
— Обсуждение необходимости и эффективности различных форм обучения.
6. Можно ли fitness-индустрию считать «этичной» и ответственной отраслью?  
— Обсуждение стандартов безопасности, честной рекламы и ответственности перед клиентами.
7. Законодательство и сертификация тренерской деятельности: насколько эти требования справедливы и достаточны?  
— Вопросы регулирования, ответственности и возможных недостатков современного законодательства.

Современные люди мало двигаются из-за привязанности к телевизору и компьютерным технологиям. Недостаток двигательной активности компенсируют занятиями в тренажерном зале, где средствами атлетической гимнастики возможно решение многих задач.

Роли:

- клиент с запросом – решение своей индивидуальной задачи;
- инструктор по физической культуре (составляет программу и проводит занятие атлетической гимнастики с клиентом (группой клиентов));

Ожидаемый(е) результат(ы). Необходимо провести занятие с клиентом (группой), показать практически: степень владения группой, организационными качествами и др.

**Процедура оценивания:** оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

#### **Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент успел побывать в двух ролях, участвовал в обсуждении, показал достаточный уровень знаний, умений и навыков;
- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент не участвовал в игре и обсуждении.

#### **7.2.4. Кейс-задача**

*(наименование оценочного средства)*

1. Задание (я): Подберите подвижные игры на перемену для учащихся коррекционных учреждений, различных возрастных категорий;

2. Современные люди мало двигаются из-за привязанности к телевизору и компьютерным технологиям. Недостаток двигательной активности компенсируют занятиями в тренажерном зале, где средствами оздоровительных видов гимнастики возможно решение многих задач.

2.1. Задание (я): Составить план-конспект занятия по фитнесу

- степ-аэробике
- аэробике высокой ударности.

2.2. Опишите особенности этой нозологической группы;

- Какое мероприятие (новое или существующее) для данной категории можете предложить (цель, задачи, место проведения, краткое описание);
- Какие условия необходимо учитывать (требования к помещению, к персоналу и другое);

#### **Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется студенту за правильное решение задачи и сделанные выводы
- оценка «не зачтено», если студент не владеет знаниями и не умеет высказывать свою точку зрения.

### 7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 7.3.1. Примерные тематика курсовых работ по дисциплине «

#### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
6		«зачтено»	Выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы по дисциплине, отлично устанавливает внутри предметные и меж предметные связи. Во время ответа студент держится уверенно и свободно оперирует знаниями современных технологий обучения и концепций, используемых в гимнастике, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития в плавании, может подтвердить теоретические положения примерами. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными. Выполнил задания текущего контроля.
6		«незачтено»	Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине, допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.

Тестирование:

Критерии баллов:

- 85-100 баллов – «отлично»;
- 70-84 баллов – «хорошо»;
- 55-69 баллов – «удовлетворительно»;
- 54 и ниже «неудовлетворительно».

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Иванов, С. П.	Основы фитнеса и физической культуры: учебное пособие / С. П. Иванов. — Санкт-Петербург : Питер, 2021. — 312 с.	Учебное пособие	2021	
2.	Петрова, Н. В.	Фитнес-тренинг: теория и практика / Н. В. Петрова. — Москва : Физкультура и спорт, 2022. — 280 с.	Учебное пособие	2022	
3.	Смирнова, Е. А.	Анатомия и физиология человека для фитнес-мастеров: учебник / Е. А. Смирнова. — Екатеринбург : Урал, 2020. — 350 с.	Учебник	2020	
4.	Кузнецов, Д. М.	Психология мотивации в фитнесе / Д. М. Кузнецов. — Москва : Наука, 2019. — 200 с.		2019	
5	Николаев, В. И.	«Особенности программ восстановления после интенсивных фитнес-тренировок». — 2020. — № 4. — С. 33–40.	Журнал физиологии и спортивной медицины	2020	
6	Захаров, П. М.	Эффективность использования функционального тренинга в фитнесе» // исследований. — 2023. — Т. 18, № 1. — С. 10–17	Международный журнал спортивных	2023	

## 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Васильев, А. Н.	Современные технологии в фитнесе / А. Н. Васильев. — Санкт-Петербург : Спорт и Молодёжь, 2021. — 288 с.	учебник	2021	ЭБС «IPR SMART»
2	Беляев, Ю. К.	Кардио и силовой тренинг: теория и практика / Ю. К. Беляев. — Москва : Олимп, 2023. — 295 с.	учебник	2023	ЭБС «IPR SMART»
3	Королев, П. С.	Фитнес для всех возрастов: психология и физиология / П. С. Королев. — Екатеринбург : УрФУ, 2020. — 250 с..	учебник	2020	ЭБС «IPR SMART»



### **8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

#### **PubMed (ПабМед)**

— Основная база данных по медицине, здравоохранению и смежным областям. Используется для поиска научных статей, исследований и публикаций.

#### **Scopus**

— Многопрофильная научная база данных, включает статьи из различных областей, цитирования и аналитические инструменты.

#### **Web of Science**

— Широкий набор научных баз данных для поиска публикаций и оценивания научной деятельности.

#### **SPORTDiscus**

— Специализированная база данных по спорту, физической культуре, фитнесу и научным исследованиям в этих областях.

#### **CINAHL (Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature)**

— База данных по сестринскому делу, здравоохранению и физической реабилитации.

#### **RSCI (Российская научная цитируемая база данных)**

— Российский индекс цитируемости, содержит статьи российских авторов и публикаций в различных областях.

#### **EBSCOhost**

— Платформа, объединяющая большое количество баз данных по образованию, медицине, спорту и другим дисциплинам.

#### **Google Scholar (Гугл Академия)**

— Многопрофильный поисковик научных публикаций и диссертаций.

#### **ScienceDirect**

— База данных научных журналов и книг Elsevier по множеству дисциплин, включая медицину, спорт и образование.

#### **Cochrane Library**

— База данных системных обзоров и мета-анализов в области медицины и здравоохранения.

#### **Medline**

— База данных, входящая в PubMed, обладающая расширенными возможностями поиска по медицинским публикациям.

#### **InFoLiS (ИФЛИС)**

— Российская система для поиска научных публикаций в области образования и педагогики.

### **8.4. Перечень программного обеспечения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование ПО</b>	<b>Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)</b>
1.	Windows	Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование ПО</b>	<b>Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)</b>
2.	Office Standart	Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно

**8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
1	Спортивный зал	Скамейки деревянные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи гандбольные, шведские стенки, гимнастическая зона: бревно, опорный прыжок, перекладина, разновысокие брусья, гимнастические маты, волейбольные стойки с сетками. Бадминтонная сетка, столы теннисные
2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Стол�ы ученические двухместные, стол преподавательский , стулья, доска аудиторная (меловая) , компьютеры с выходом в сеть Интернет.