МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
(подпись) Н.Е. Хромцов
«25» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ И ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Фитнес-технологии и массовый спорт

Шуя

1. Цели освоения дисциплины: формирование у бакалавров представления о работе фитнес-инструктора, а также закрепление, расширение и углубление профессионально-педагогических знаний, совершенствование профессионально-педагогических умений применения теоретических и практических знаний в области инновационных технологий и методик групповых фитнес-занятий в условиях фитнес клуба как с использованием тренажерного и малого оборудования, так и без оборудования

Задачи:

- формирование знаний об общетеоретических знаниях в области теории современного фитнеса и методик проведения фитнес-занятий в группе;
- формирование умений использования современных технологий и методик физкультурно-оздоровительных занятий в групповом формате, а также техникам тренировки с использованием оборудования в группе;
- содействовать формированию профессионально-значимых личностных качеств обучающихся, их мотивации на профессиональный рост и собственное развитие в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Групповые тренировки и персональный тренинг» относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Национальные виды спорта, Северная ходьба, Фиджитал спорт; прохождению практик: Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в ДЮСШ, Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в фитнес-центре, Производственная практика, преддипломная практика, а также итоговой государственной аттестации: подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, выполнению и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;

систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;

Уметь:

планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта;

определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; анализировать проведенные занятия по ИВС для установления

соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;

Иметь опыт:

проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;

планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Категория УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. УК-7.2. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем,

		оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. УК-7.3. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-1. Способен анализировать, проектировать и разрабатывать программы дополнительного образования, на основе инновационных подходов и современных средств обучения с учётом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных обучающихся.	ПК-1.1. Знает: общие основы теории и методики физической культуры; основные понятия теории физической культуры; основные средства и методы физического воспитания. ПК-1.2. Умеет: применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования; использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. ПК-1.3. Имеет опыт: рационального построения процесса физического воспитания; применения комплекса средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом.	Профессиональный стандарт 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых
ПК-2. Способен организовывать и проводить занятия по физической культуре, массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия в сфере	ПК-2.1. Знает: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования;	Профессиональные стандарты 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых;

дополнительного образования и массового спорта	основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. ПК-2.2. Умеет: проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования; составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты о проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. ПК-2.3. Имеет опыт: применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся; разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; организации и проведения массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; сбора и обобщения информации для составления отчетной документации.	05.018 Специалист по школьному и студенческому спорту
Тип задач профессиональной деятельности: рекреационный		
ПК-3. Способен разрабатывать, сопровождать и адаптировать индивидуальные фитнес-программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья у различных групп населения с учетом пола, возраста и потребности, на основе интерпретации результатов мониторинга физического состояния и подготовленности занимающихся	ПК-3.1. Знает: принципы реализации индивидуальных фитнес-программ с учетом системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса. ПК-3.2. Умеет: осуществлять предварительное, этапное и итоговое фитнес-тестирование для объективного анализа, обобщения и оценки функционального состояния, физической подготовленности и особенностей организма, занимающихся с целью варьирования и индивидуализации применяемых фитнес-программ. ПК-3.3. Имеет опыт: разработки и проведения индивидуальных фитнес-программ для различных групп населения, в том числе с указанием частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятия, включая использование передовых фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок.	Профессиональный стандарт 05.017 Специалист по фитнесу (Фитнес-тренер)

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря (УК-7 (индикаторы – 1,2,3).

- общие основы теории и методики физической культуры; основные понятия теории физической культуры; основные средства и методы физического воспитания (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3).

- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3).

- принципы реализации индивидуальных фитнес-программ с учетом системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса. (ПК-3 (индикаторы – 1,2,3).

Уметь

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности (УК-7 (индикаторы – 1,2,3).

- применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования; использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3).

- проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования; составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты о проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3).

- осуществлять предварительное, этапное и итоговое фитнес-тестирование для объективного анализа, обобщения и оценки функционального состояния, физической подготовленности и особенностей организма, занимающихся с целью варьирования и индивидуализации применяемых фитнес-программ (ПК-3 (индикаторы – 1,2,3).

Иметь опыт:

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по

обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности (УК-7 (индикаторы – 1,2,3).

- рационального построения процесса физического воспитания; применения комплексом средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3).

- применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся; разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; организации и проведения массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; сбора и обобщения информации для составления отчетной документации (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3).

- разработки и проведения индивидуальных фитнес-программ для различных групп населения, в том числе с указанием частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятия, включая использование передовых фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок (ПК-3 (индикаторы – 1,2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (81 час.)

Контактная работа 37,83 час.

Самостоятельная работа 43,17 час.

Практическая подготовка 36 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	7 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	18	18
Практические занятия	18	
Групповые консультации перед экзаменом	1,5	-
Экзамен	0,33	25,17
Всего	37,83	43,17

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Теория и методика групповой тренировки	7	4,5 3 ПП		4,5 3 ПП	3ПП	Опрос, контрольная работа
2.	Создание и ведение программ групповой тренировки с использованием оборудования	7	6 3 ПП		6 3ПП	6ПП	Опрос, контрольная работа
3.	Педагогическая и психологическая основы тренерской деятельности	7	4,5 3 ПП		3	3ПП	Опрос, контрольная работа
4.	Основы персонального тренинга	7	1,5		3 1,5 ПП	3ПП	Опрос, контрольная работа
5.	Комплексный контроль в фитнесе	7	1,5		3 1,5 ПП	3ПП	Опрос, контрольная работа
ИТОГО			18 9 ПП	-	18 9 ПП	18 ПП	Экзамен

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. Теория и методика групповой тренировки.

Аналитическая характеристика различных видов групповых программ в фитнесе: История становления и развития фитнеса в России и за рубежом. Конкретизация современных представлений о фитнес индустрии. Категориально-понятийный аппарат. Характеристика оздоровительных технологий (фитнес-программ): аэробные классы; силовые классы; смешанные; программы танцевальной направленности, программы с элементами восточных единоборств и др. Классификация групповых программ фитнеса. Аналитическая характеристика структуры и содержания групповых занятий фитнесом, особенности дозирования нагрузок различной направленности. Основные компетенции инструктора, тренера, методиста, менеджера фитнес-центра.

Силовые направления групповых программ: Конкретизация современных представлений о групповых занятиях силовой направленности типа Pilates. Задачи силовой тренировки. Средства силовой тренировки. Основные принципы выполнения упражнений Pilates. Классификация упражнений, используемых в системе Pilates. Базовые упражнения Pilates (для рук, ног и туловища). Конкретизация современных представлений о групповых занятиях силовой направленности типа Pump (тренировочная штанга). Задачи и средства групповой силовой тренировки со штангой. Основные принципы выполнения упражнений Pump. Классификация упражнений, используемых в системе Pump. Базовые упражнения. Комплексирование упражнений силовой направленности со «стретчинг» и другими направлениями.

Танцевальные направления групповых программ: Современные представления и конкретизация содержания групповых программ танцевальной направленности. Детализированная характеристика основных принципов, используемых в современных

танцевальных стилях. Анализ структуры и содержания занятия, методика дозирования нагрузок в зависимости от танцевального стиля. Характерные черты комплексных занятий, основанных на танцевальных программах в зависимости от циклов различной продолжительности.

Тема 2. Создание и ведение программ групповой тренировки с использованием оборудования

Групповые программы занятий циклической направленности с использованием тренажерного оборудования: Тренажеры и оборудование циклической (кардио) направленности, велотренажеры, гребной, беговая дорожка, лыжероллеры, степперы и др.). Детализированная характеристика групповых занятий циклической направленности по типу спиннинг или сайкл в фитнесе. Структура занятий. Освоение техники работы. Понятие интенсивности нагрузки, частоты сердечных сокращений. Освоение методики проведения групповых занятий в фитнесе сайклинг/спиннинг. Особенности комплексирования и дозирования нагрузок различной направленности.

Составление и ведение программ тренировки с использованием степ-платформ: Степ-аэробика. История возникновения. Физиологическая характеристика. Психологические аспекты. Классификация упражнений. Виды степ-платформ в фитнес-индустрии. Их характеристики: изменение высоты подъема, типы поверхностей, возможности складирования. Понятие структуры, содержание и методики дозирования нагрузок в занятиях: базовый степ, степ танцевальной направленности и др. Комплексирование степ-аэробики с другими направлениями, формами занятий фитнесом.

Составление и ведение программ тренировки с использованием универсального малого оборудования: Детализированная характеристика групповых занятий фитнесом силовой направленности с использованием оборудования. Групповые занятия силовой направленности с различным оборудованием: медболы, bosu (нестабильные платформы), TRX (тренировочные петли), гантели и резиновые амортизаторы. Понятие структуры, содержания и методика дозирования нагрузок в занятиях с каждым видом универсального малого оборудования. Перспективы внедрения современных тренировочных программ силовой направленности. Каталог упражнений.

Хореография и музыкальное сопровождение групповых программ: Основы хореографии и ритмики в работе с фитнес-программами. Классификация универсальных вербальных и невербальных команд при проведении программ и их применение. Зеркальный показ. Подбор музыкального сопровождения, тестирование ритма. Безопасность и эффективность ритма в различных направлениях групповых программы. Детализированная характеристика музыкального сопровождения для каждого вида групповых программ: классической аэробики, программ силовой направленности, танцевальных направлений.

Тема 3. Педагогические и психологические принципы тренера/инструктора групповых программ по фитнесу.

Педагогические принципы фитнеса и физкультурно-оздоровительной деятельности. Педагогические технологии применительно к составлению групповой программы тренировок и тренировочному процессу в малой и средней группе. Основы психологии человека: темперамент, характер, черты личности и особенности. Бихевиоральные психологические технологии для контроля группой динамики. Психологическая задача фитнес-программы в группе. Достижение результата программы и факторы реальности. Корректировка собственных установок.

Психология малой группы: Понятие малой группы как социального-психологического

феномена. Признаки малой группы среди занимающихся по различным направлениям фитнес-программ и их отличительные личностные особенности. Общие цели и задачи занимающихся и различия в них применительно к физкультурно-оздоровительным и фитнес-занятием. Работа с мотивацией группы.

Основы самопрезентации в группе: Психология личности как отрасль научной психологии. Понимание общих законов развития личности применительно к себе. Раскрытие человеческого потенциала как важнейший принцип прикладной психологии в отношении работы со здоровыми людьми. Виды коммуникации. Вербальный и невербальный каналы коммуникации. Принципиальная основа общения в группе. Основы самопрезентации в группе на основе собственных сильных сторон личности. Методы удержания внимания и контроля групповой динамики.

Тема 4. Основы персонального тренинга

Моделирование биоэнергетики. Моделирование мышечной деятельности. Моделирование двигательной активности в фитнес-тренировке. Средства и методы фитнес-тренировки. Контроль состояния здоровья, физического состояния и физической подготовленности. Планирование занятий, микроциклов, мезоциклов, макроциклов в фитнес-тренировках. Питание и применение пищевых добавок. Технология и практика проведения фитнес-тренировки. Технология продаж услуг в фитнес-индустрии. Современные молекулярные каскадные механизмы

Тема 5. Комплексный контроль в фитнесе

Понятие о комплексном контроле, его направления, виды. Содержание медико-биологического контроля, его специфика в фитнесе. Оценка состояния здоровья занимающихся, методы функциональной диагностики. Особенности организации и проведения педагогического контроля в фитнесе. Методы тестирования уровня развития физических качеств. Основы психологического контроля. Методы исследования психологического статуса занимающих

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При реализации различных видов учебной работы предусматривается использование активных и интерактивных форм занятий: деловых игр, проектных методик, разбора конкретных коммуникативных ситуаций и коммуникативного тренинга в сочетании с внеаудиторной работой. В целях реализации компетентностного подхода использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Образовательный процесс базируется на модели смешанного обучения, которая помогает эффективно сочетать традиционные формы обучения и новые технологии.

При обучении дисциплины «Групповые тренировки и персональный тренинг» используются следующие образовательные технологии:

- технология коммуникативного обучения – направлена на формирование коммуникативной компетентности обучающихся;
- технология разноуровневого (дифференцированного) обучения – предполагает осуществление образовательного процесса с учетом индивидуальных способностей обучающихся, их возможностей и интересов;

- технология модульного обучения – предусматривает деление содержания дисциплины на автономные разделы (модули), интегрированные в общий курс;

- информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - расширяют рамки образовательного процесса, повышая его практическую направленность, способствуют интенсификации самостоятельной работы обучающихся и повышению познавательной активности (мультимедиа технологии, технологии смешанного обучения, технологии визуализации).

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии смешанного обучения, технологии визуализации.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплину можно освоить:

1) посещая аудиторные занятия и выполняя требования и задания преподавателя по предмету;

2) получив информацию на сайте ФФК Шуйского филиала ИвГУ, на кафедре Теории и методики физической культуры и спорта в виде разработанных учебно-методических комплексов по дисциплине.

В процессе организации образовательного процесса используются: технические средства (компьютерная техника, smart-доски и средства связи и др.).

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины: электронно-библиотечная системы - национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум http://www.rucont.ru/, ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/, сайт факультета физической культуры www.ffkshuya.ru, Шуйский филиал ИвГУ http://sspu.ru/.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Групповые тренировки и персональный тренинг» используются следующие оценочные средства: тесты, контрольные, письменный и устный опросы по темам семинарских занятий.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Групповые тренировки и персональный тренинг» является экзамен. Экзамен проводится в тестовой форме на компьютере. Шкала оценивания представлена ниже. Студенту предлагается ответить на 30 тестовых вопросов из 120-ти, которые открываются в случайном порядке. Задания предлагаются в закрытой форме с одним или несколько правильных ответов, в открытой форме и задания на соответствия терминов, определений или понятий. На выполнение заданий в тестовой форме на экзамене отводится 30 минут.

Контрольная работа выполняется письменно дома. Задание проверяется и оценивается на экзамене.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания.	5 баллов

2. Логичность и системность построения самостоятельного задания . 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	4 балла
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	3-2 балла
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Не выполнена практическая часть контрольной работы.	1-0 балл

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Групповые тренировки и персональный тренинг» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Ким, Н. К. Фитнес : учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. - Москва : Советский спорт, 2006. - 454 с.
2. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие : [16+] / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный

университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595 . – Библиогр.: с. 114. – Текст : электронный.
3. Савчак, Д. А. Силовая тренировка в групповых фитнес-программах : учебное пособие : [16+] / Д. А. Савчак ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 121 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690287 . – Текст : электронный.

– дополнительная литература:

1. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие : [16+] / Л. С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст : электронный.
2. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 256 с.
3. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учебное пособие (курс лекций) : [16+] / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – 3-е изд., перераб. и доп. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 140 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596210 . – Текст : электронный.
4. Ермакова, Н. С. Особенности проведения занятий у девушек в группах ОФП с применением элементов фитнеса : учебное пособие : [16+] / Н. С. Ермакова, Н. П. Гордеева, В. Н. Иваницкий ; Томский государственный архитектурно-строительный университет. – Томск : Томский государственный архитектурно-строительный университет (ТГАСУ), 2015. – 80 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693275 . – ISBN 978-5-93057-691-7. – Текст : электронный.
5. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания : учебное пособие : в 2 частях: [16+] / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова ; Южный федеральный университет, Академия физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. Общие методические принципы тренировки. – 178 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698676 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1). – ISB N 978-5-9275-4115-7. – Текст : электронный.
6. Фитнес : направление Kangoo Power : учебное пособие : [16+] / Т. И. Ратманская, О. В. Булгакова, А. Ю. Осипов, М. Д. Кудрявцев ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2021. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705930 . – Библиогр.: с. 93-94. – ISBN 978-5-7638-4512-9. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотечная система ZNANIUM.COM - Режим доступа: https://znanium.com/
2. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM"
3. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"

4. Электронно-библиотечная система "РУКОНТ"
5. Электронно-библиотечная система издательства "Юрайт" - Режим доступа: https://urait.ru/
6. Open Academic Journals Index (OAJI). Профессиональная база данных - Режим доступа: http://oaji.net/
7. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: http://www.consultant.ru/
8. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY http://www.elibrary.ru
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: http://www.biblioclub.ru/
4. Электронная библиотека диссертаций РГБ: http://diss.rsl.ru/
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library/
6. Справочная правовая система Консультант Плюс: http://www.consultant.ru/
7. Справочная правовая систем Гарант: https://www.garant.ru/

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.
6. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: Электронные пособия (презентации, таблицы, плакаты); аудио-визуальные пособия (видеоролики, видеоматериалы); печатные пособия (таблицы, плакаты, стенды, портреты, схемы). Использование всех указанных учебно-наглядных пособий возможно в свободном доступе на образовательных ресурсах и информационных порталах посредством сети «Интернет», а также в фондах кабинетов, кафедр и лабораторий.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины:

А.И. Замогильнов, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, профессор.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «28» января 2025 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: лекции, семинарские, практические, лабораторные занятия и самостоятельная работа студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских и практических занятий, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- выполнение контрольных работ;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, тезисов, докладов, контрольных, лабораторных, конспектов занятий и др.

Контрольная работа является одной из форм проверки знании студентов.

Перед написанием контрольной работы, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению своими словами содержания контрольной работы, придерживаясь последовательности в изложении материала, в

соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, из источников с указанием автора, названия литературного источника, года издания и издательства. Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия. В случае получения неудовлетворительной оценки (отрицательной рецензии) за контрольную работу следует учесть все замечания, внести соответствующие изменения в содержание работы и вновь представить ее в переработанном виде.

Контрольная работа должна быть соответствующе оформлена, составлять не более 8—10 страниц рукописного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Структура контрольной работы

1) титульный лист — без нумерации;
2) план — с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме,
3) введение — с краткой аннотацией выполненной работы,
4) анализ изучаемой темы по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ (или выбранной самостоятельно) с заключением по обзору литературных источников,
5) выводы — по существу выполненной работы,
6) библиография — перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (в алфавитном порядке).

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа - краткое изложение в письменном виде содержания научного труда. Это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер. Тематика обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

Прежде чем выбрать тему, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Этапы работы.

Формулирование темы (она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной и интересной по содержанию).

Подбор и изучение источников по теме (при разработке используется не менее 8-10 различных источников).

Составление библиографии.

Обработка и систематизация информации.

Разработка плана

Написание контрольной.

Выступление с результатами исследования.

Примерная структура.

Титульный лист.

Оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).

Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи, дастся характеристика используемой литературы).

Основная часть (каждый ее раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы).

Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме, предлагаются рекомендации). Список литературы.

Требования к оформлению

Объем может колебаться в пределах 25-30 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

Критерии оценки. Актуальность темы исследования. Соответствие содержания теме. Глубина проработки материала. Правильность и полнота использования источников. Соответствие оформления стандартам.

Перечень примерных тем к заданиям:

1. Основы техники выполнения силовых упражнений.
2. Разминка, варианты.
3. Заключительный стретчинг, варианты.
4. Круговой тренинг.
5. Функциональный тренинг.
6. Варианты комплексов кардио-тренинга.
7. Варианты комплексов силового тренинга.
8. Основы техники выполнения упражнений стретчинга.
9. Варианты комплексов стретчинга.
10. Технология установления контакта с занимающимся.
11. Составление базовых фитнес-программ для различного уровня занимающихся.
12. Технология программирования, контроля и регулирования нагрузки в фитнесе.
13. Техника базовых шагов в степ-аэробике.
14. Техника базовых шагов в классической аэробике.
15. Дайте комментарии по методике проведения степ-аэробики в современном фитнес-клубе
16. Дайте комментарии по методике проведения PUMP-аэробики (аэробная штанга) в современном фитнес-клубе
17. Дайте комментарии по методике разучивания танцевальной комбинации на групповом занятии в фитнесе
18. Раскройте структуру урока по направлению сайклинг/спиннинг.
19. Дайте комментарии по методике проведения групповых занятий в фитнесе с использованием малого оборудования (на выбор: фитбол, резиновые амортизаторы, аэробные гантели).

Методические рекомендации по обеспечению самостоятельной работы

Самостоятельная работа, наряду с лекционным курсом и практическими занятиями, является неотъемлемой частью изучения курса.

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести тетради для конспектирования лекций и практических занятий.

В ходе самостоятельной работы изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, научными статьями и материалы демографических исследований. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю.

При подготовке к экзамену повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на экзамен и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

В процесс освоения дисциплины выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно рабочей программе дисциплины. Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, дополнительной литературы),

составление плана текста, конспектирование текста, выписки из текста, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста, повторная работа над учебным материалом, (составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста), подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре, подготовка реферата, тестирование и др.
- для формирования умений: решение практических ситуаций и заданий.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.