



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования

«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП

Мазитова Н.В.
(Ф.И.О.)

(подпись)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор департамента
физической культуры и спорта
Шакирова Шакирова О.В.

(подпись)
«05» июля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы персональной тренировки

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физическая культура»

Форма подготовки очная

курс 3,4 семестр 5,6,7,8

лекции 58 час.

практические занятия 70 час.

лабораторные работы 00 час.

в том числе с использованием МАО лек.00 /пр.00 /лаб. 00 час.

всего часов аудиторной нагрузки 128 час.

самостоятельная работа 376 час.

в том числе на подготовку к экзамену 99 час.

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 5, 7 семестр

экзамен 6,8 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта протокол № 12 от «05» июля 2019 г.

Директор Департамента физической культуры и спорта д.м.н., профессор Шакирова О.В.
Составитель: Горбунова О.В.

Владивосток
2019

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

Рабочая программа дисциплины «Основы персональной тренировки» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физическая культура». Дисциплина «Основы персональной тренировки» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины (модули) по выбору» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 14 зачетных единиц (504 часа, из них 128 часов аудиторной нагрузки). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (58 часов), практические занятия (70 часов), самостоятельная работа (376 часов, в том числе 99 часов на подготовку к экзамену). Дисциплина реализуется на 3,4 курсе в 5,6,7 и 8 семестре.

Дисциплина логически и содержательно связана с такими учебными курсами как «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Физиология физической культуры и спорта», «Физическая культура в системе образования», «Теория и методика физической культуры и спорта».

Содержание дисциплины охватывает ниже следующий круг вопросов: Общая характеристика различных видов аэробики. Технология обучения общеразвивающим упражнениям и базовым шагам, движениям. Технология обучения упражнениям на физические качества в различных исходных положениях. Содержание занятий аэробикой. Выбор упражнений для занятий аэробикой. Тенденции развития оздоровительной аэробики. Иерархическая структура хореографии в аэробике. Структура занятия в классической оздоровительной аэробике. Методика построения различных видов занятий на воспитание различных физических способностей. Фитнес как вид оздоровительных технологий. Виды тренажеров и выполняемые функции. Средства на различные группы мышц, в тренажерах и со свободным весом. Определение оптимального количества подходов при выполнении

упражнений на тренажерах и с отягощением. Содержательные характеристики здоровья; модели здоровья; здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека; воздействие экологии на здоровье. Теоретические основы методики физической рекреации, понятия и сферы ее применения. Специфические особенности, задачи, целевые установки двигательной рекреации, а также психологическое обеспечение рекреационной деятельности. Функции, методические принципы, формы и виды, средства рекреационной тренировки. Практическое использование рекреационно-оздоровительных знаний, основных положений в различных сферах физической культуры и спорта.

Целью изучения дисциплины является формирование целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительных технологий рекреационно-оздоровительной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Обеспечение глубокими теоретическими знаниями основ физического воспитания и рекреационно-оздоровительной деятельности.
2. формирование представлений студентов о современных инновационных тенденциях и способах совершенствования в избранных видах двигательной активности.
3. формирование умения практического использования полученных знаний в различных оздоровительных учреждениях и физкультурно-спортивных организациях.

Для успешного изучения дисциплины «Основы персональной тренировки» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общепрофессиональные и профессиональные компетенции (элементы компетенций).

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Знает	психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.
	Умеет	определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.
	Владеет	средствами, методами и приемами коррекции состояния занимающихся в процессе их двигательной деятельности.
ПК-3 Способен выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их	Знает	<ul style="list-style-type: none"> - основные приемы рекреационной деятельности; - виды, формы, средства двигательной рекреации; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности; - анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся;

профессиональной деятельности		- применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Владеет	- средствами и приемами рекреационной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; - навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

5 семестр (18 часов)

Раздел 1. Виды тренировочных программ в персональной тренировке

Тема 1. Разработка предварительной тренировочной программы (6 часа).

Прежде чем составлять ему индивидуальную тренировочную программу, вам необходимо провести с клиентом предварительную, пробную тренировку. Проанализировав это первое занятие, вы получите более точную и подробную информацию о реакции клиента на конкретную нагрузку, его индивидуальных анатомических особенностях, наличии дискомфорта при выполнении каких-либо движений, координационных способностях.

Также необходима оценка функциональных возможностей, с тем, чтобы в дальнейшем, при составлении индивидуальной программы, давать *конкретные* рекомендации относительно веса отягощений, темпа и продолжительности аэробных упражнений, выбрать сами упражнения.

В предварительную программу включаются простые, желательно односуставные упражнения, близкие к тем, которые вы наметили включить в дальнейшем в индивидуальную программу (или те же самые). Выполнение сложнокоординированных, многосуставных упражнений в предварительной программе нежелательно, т. к. разучивание техники займет достаточно много времени, а затруднения в их выполнении вследствие недостаточной координации движений не даст возможности объективно оценить силовые показатели клиента.

Тема 2. Разработка индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями (12 час).

Вопреки сложившемуся мнению о *принципиальных* различиях в программах для людей разного пола, с разным типом телосложения и разными целями, тренировочные программы в начале занятий зачастую бывают до некоторой степени похожи. Дело в том, что, как правило, перед большинством клиентов, начинающих занятия, стоит задача укрепления всех основных мышечных групп в равной степени.

Кроме этого важно понимать, что вся мускулатура человека - это комплексная система. Суставы, костная и мышечная системы образуют неделимое единство. Работая как синергисты или антагонисты, равномерно развитые мышцы создают оптимальную нагрузку на костную систему и обеспечивают правильное и естественное положение частей тела, как в покое, так и при любых движениях, связанных с ходьбой, бегом, занятиями спортом или работой.

Факторы, которые следует принимать во внимание, разрабатывая индивидуальную тренировочную программу:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Возраст | 8. Количество времени, которое может |
| 2. Опыт предыдущих занятий | быть использовано для проведения |
| 3. Предыдущие травмы | отдельного занятия |
| 4. Состояние здоровья | 9. Пожелания клиента |
| 5. Медицинские ограничения | 10. Жизненная ситуация клиента |
| 6. Текущее физическое состояние | 11. Личность клиента |
| 7. Количество времени в неделю, которое клиент готов уделить тренировкам | |
| 8. | |

6 семестр (12 час)

Раздел 2. Структура тренировочных занятий в персональной тренировке

Тема 1. Силовая тренировка в тренажерном зале (4 час).

Цель: такая система тренировок в тренажерном зале позволяет достичь максимально возможных показателей силы мышц.

Основные упражнения: подтягивания, приседания и отжимания на брусьях с использованием утяжеления, жим штанги из положения лежа на спине, становая тяга.

Вспомогательные упражнения: все остальные (из программ по созданию рельефа или набору мышечной массы) выполняются в конце тренировки.

Особенности: подход нужно выполнять с максимальной отдачей, до ощущения мышечного отказа; следует использовать вес, который является наивысшим, но не предельным для тренирующегося. Тренировочный цикл, завершающийся работой на предельном весе, длится в течение 6–8 недель.

Тема 2. Тренировка по набору массы тела в тренажерном зале (2 час).

Цель: данная методика тренировок в тренажерном зале является самой распространенной, результат — прирост мышц за счет разрыва мышечной ткани.

Основные упражнения: все, в которых задействованы сразу несколько групп мышц, например подтягивание или жим.

Вспомогательные упражнения: направлены на нагрузку тех мышц, которые развиты меньше всего.

Особенности: занятия осуществляются в чрезвычайно быстром темпе до изнеможения и мышечного отказа. Для этого вида тренировки используются гораздо меньшие утяжеления, но увеличивается число повторов и подходов (этим объясняется увеличение длительности занятий).

Тема 3. Кардиотренировка в тренажерном зале (2 час).

Цель: может иметь две цели: первая — поддержание и улучшение здоровья, вторая — интенсивное похудение. **Основные упражнения:** спортивная ходьба или бег, тренажеры — велосипед или беговая дорожка, плавание, фитнес и активные игры.

Особенности: работа над упражнениями осуществляется на повышенном пульсе, за счет чего достигается необходимая нагрузка на сосуды и сердце, а также сжигается подкожный жир. Если перед тренирующимся стоит первая цель, то тренировка проводится 1–3 раза в неделю и совмещается с силовой нагрузкой. Если цель состоит в избавлении от жира, то число тренировок нужно увеличить до пяти в неделю. Длительность такой тренировки — как минимум 30 минут. Постепенно, по мере улучшения физического состояния, длительность увеличивается до часа.

Тема 4. Тренировка для рельефности мышц и для улучшения состояния здоровья в тренажерном зале (4 час).

Цель: получение прорисованной детализации рельефа мышц.

Основные упражнения: все, которые может выполнить тренирующийся, даже не из области бодибилдинга (бег, обруч, скакалка, спортивная ходьба и пр.).

Особенности: максимально возможное число повторений и подходов каждого упражнения. Такая тренировка — наиболее продолжительная.

Цель: достаточная физическая нагрузка для поддержания организма в здоровом состоянии.

Основные упражнения: все упражнения, направленные на преодоление собственного веса, например подтягивание, приседание и отжимание; упражнения дополняются элементами аэробики (бег, обруч и скакалка).

Запрет: на тяжелые и несущие опасность упражнения, а именно жим, тяга и приседание с утяжелением.

Особенности: особое внимание следует обратить на развитие гибкости человека.

7 семестр (18 часов)

Раздел 3. Методика персонального тренинга в фитнесе.

Тема 1. Особенности персонального тренинга (18 час).

В настоящее время существуют **три вида персональной тренировки:** с одним человеком («one to one»), с двумя (тренировка с партнером) или тремя-пятью клиентами. При этом 75-85% людей предпочитают индивидуальную тренировку, 3-15% - с партнером, 3-10% - в малых группах.

Основная направленность персональной тренировки.

8 семестр (10 час)

Тема 2. Фазы и содержание процесса персонального тренинга.

Проведение персонального тренинга тесно связано с **консультированием**, под которым в педагогике и психологии понимается оказание услуг по выявлению проблемы, анализу ее, выдаче рекомендации по разрешению этой проблемы и содействию при необходимости в выполнении определенных действий. Процесс консультирования представляет собой совместную деятельность инструктора и клиента. Этот процесс состоит из нескольких фаз: подготовки, диагноза, планирования действий, внедрения и завершения.

Подготовка включает:

- первые контакты. Это очень важный момент. На данном этапе проводится сбор предварительных сведений о клиенте.

- четкое определение целевой задачи.

- интервью.

- анкетирование. Анкеты по образу жизни и состоянию здоровья, о физическом состоянии дадут достаточно много информации о клиенте.

Диагноз. На данном этапе проводится тщательное тестирование клиента:

- определение уровня его физической подготовленности (гибкости, кардио-выносливости, силы),
- соматоскопия и антропометрические измерения,
- исследование осанки, морфофункциональное обследование (тип телосложения) и, если необходимо, дополнительное медицинское обследование (с привлечением в качестве дополнительного консультанта врача), что поможет выработать стратегию и тактику в разработке программы тренировок и дополнительных сервисных услуг (например, массажа).

Планирование действий. При составлении фитнес-программы следует учитывать следующее:

- ◆ характер допустимых предложений (необходимо избегать предложений, которые клиент будет считать культурно неприемлемыми или неосуществимыми);
- ◆ темп изменения (например, по коррекции фигуры);
- ◆ «время принятия» - время, которое требуется клиенту, чтобы убедиться в необходимости предлагаемых изменений;
- ◆ готовность клиента к изменениям;
- ◆ уровень волевой саморегуляции.

Внедрение. В процессе консультирования (индивидуальных тренировок) инструктор оказывает влияние на клиента. При этом важно активизировать клиента и пробудить его инициативу, а не манипулировать им. Инструктор должен:

- ◆ демонстрировать теоретические знания, опыт, практическую подготовленность (двигательную эрудицию);
- ◆ проявлять профессиональную честность в работе;
- ◆ использовать метод убеждения;
- ◆ вырабатывать общие взгляды на проблему, методику и т.п.

◆вносить коррекцию в программу.

Завершение. Возможно несколько вариантов:

◆продолжение занятий (индивидуальный тренинг) для решения предыдущей проблемы;

◆продолжение занятий с клиентом для решения другой проблемы;

◆переход клиента к групповым формам занятий;

◆прекращение занятий (по объективным и субъективным причинам).

Одной из причин прекращения занятий может быть отсутствие мотивации.

Мотивация - это система факторов, вызывающих активность организма и определяющих направленность поведения человека. Сюда включают: потребность, мотивы, намерения, цели, интересы, стремления.

Мотивирование к занятиям - важная задача инструктора на всех этапах работы.

При этом следует помнить, что мотивирование не есть манипулирование.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (70 час.)

Аудиторные практические занятия по дисциплине «Основы персональной тренировки» проводятся преимущественно в форме интерактивных семинаров и позволяют студентам закрепить знания полученные на лекциях.

Подготовку к практическим занятиям студенты осуществляют в рамках самостоятельной работы (см. п.Ш)

Раздел 1. Виды тренировочных программ в персональной тренировке

Занятие 1 (6 час)

Форма занятия: семинар-конференция

Тема: Анализ и получение подробной информации о реакции клиента на конкретную нагрузку в персональной тренировке

Цель: подвести студентов к осмыслению о реакции клиента на конкретную нагрузку, его индивидуальных анатомических особенностях, наличии дискомфорта при выполнении каких-либо движений, координационных способностях.

Занятие 2 (6 час)

Форма занятия: семинар-взаимообучение

Тема: Оценка функциональных возможностей при составлении индивидуальной программы в персональной тренировке

Цель: формировать умения систематизировать, обобщать и транслировать знания связанные с темой семинарского занятия.

Занятие 3 (4 час)

Форма занятия: семинар-дискуссия

Тема: Особенности принципиальных различий в тренировочных программах для людей разного пола, с разным типом телосложения и разными целями

Цель: формировать умения обобщать знания связанные с закономерности оздоровительной тренировки (биологические, педагогические, психологические), которые формируются в определенные принципы.

Занятие 4 (6 час)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Разработка предварительной тренировочной программы

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по

разработке предварительной программы, в которую включаются простые, желательно односуставные упражнения, близкие к тем, которые вы наметили включить в дальнейшем в индивидуальную программу

Занятие 5 (6 час)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Разработка индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по разработке программ для людей разного пола, с разным типом телосложения и разными целями.

Раздел 2. Структура тренировочных занятий в персональной тренировке

Занятие 6 (6 час)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Силовая тренировка в тренажерном зале

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по системе тренировок в тренажерном зале, которые позволяют достичь максимально возможных показателей силы мышц.

Занятие 7 (6 час)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Тренировка по набору массы тела в тренажерном зале

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по методике тренировок в тренажерном зале, которая приводит к приросту мышечной ткани.

Занятие 8 (6 час)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Кардиотренировка в тренажерном зале

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по методике тренировок в тренажерном зале, которая поддерживает и улучшает здоровье и способствует интенсивному похудению.

Занятие 9 (6 час)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Тренировка для рельефности мышц в тренажерном зале

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по методике тренировок в тренажерном зале, которая способствует получению прорисованной детализации рельефа мышц.

Раздел 3. Методика персональной тренировки в фитнесе

Занятие 10 (6 час)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Содержание фазе подготовки и диагноза в процессе персонального тренинга

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по фазе подготовки - четкое определение целевой задачи, - интервью, - анкетирование; по фазе диагноза: - определение уровня его физической подготовленности (гибкости, кардио-выносливости, силы), - соматоскопия и антропометрические измерения, - исследование осанки, морфофункциональное обследование (тип телосложения).

Занятие 11 (6 час)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Содержание фазы планирования действий в процессе персонального тренинга

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по

составлению фитнес-программы, в которой следует учитывать: характер допустимых предложений; темп изменения (например, по коррекции фигуры); «время принятия» - время, которое требуется клиенту, чтобы убедиться в необходимости предлагаемых изменений; готовность клиента к изменениям; уровень волевой саморегуляции.

Занятие 12 (6 час)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Содержание фазы внедрения и завершения в процессе персонального тренинга

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по фазе внедрения: демонстрировать теоретические знания, опыт, практическую подготовленность (двигательную эрудицию), проявлять профессиональную честность в работе, использовать метод убеждения, вырабатывать общие взгляды на проблему, методику и т.п., вносить коррекцию в программу.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Основы персональной тренировки» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
			Владеет		
Раздел 1. Виды тренировочных программ в персональной тренировке					
1	Разработка предварительной тренировочной программы.	ОПК-9 ПК-3	Знает	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 1-4
			Умеет		
2	Разработка индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями.	ОПК-9 ПК-3	Знает	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 5-8
			Владеет		
Раздел 2. Структура тренировочных занятий в персональной тренировке					
3	Силовая тренировка в тренажерном зале.	ОПК-9 ПК-3	Знает	Семинар – взаимообучение (УО-4)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 9-13
			Умеет		
4	Тренировка по набору массы тела в тренажерном зале.	ОПК-9 ПК-3	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 14-18
			Владеет		
5	Кардиотренировка в тренажерном зале.	ОПК-9 ПК-3	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 19-23
			Умеет		
			Владеет		
6	Тренировка для улучшения состояния здоровья в тренажерном зале.	ОПК-9 ПК-3	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 24-29
			Умеет		
			Владеет		
Раздел 3. Методика персональной тренировки в фитнесе					
7	Особенности персонального тренинга.	ОПК-9 ПК-3	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 33-35
			Умеет		
8	Фазы и содержание процесса персонального тренинга.	ОПК-9 ПК-3	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 36-42
			Владеет		

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Баррер С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок [Электронный ресурс] : — Электрон. дан. — М. : Альпина Паблишер, 2015. — 248 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=65655

2. Виноградов Г. П., Ивченко Е. А. Физическая рекреация : учебник для вузов / Г. П. Виноградов, Е. А. Ивченко. – М. : Академия, 2015. – 238 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813582&theme=FEFU>

3. Виленский, М. Я., Горшков. А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2013. - 239 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:689471&theme=FEFU>

4. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. - Ростов-на-Дону. : Феникс, 2014. — 253 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>

5. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе : учеб. пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. — Электрон.

дан. — М. : Физическая культура, 2009. 144 с. — Режим доступа:
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9144

6. Пономарев, В.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов [Электронный ресурс] : монография / В.В. Пономарев, Т.В. Василистова. — Электрон. дан. — Красноярск : СибГТУ (Сибирский государственный технологический университет), 2011. — 184 с. — Режим доступа:
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60814

Дополнительная литература:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие для вузов / А. А. Бишаева. – М. : КноРус, 2013. – 299 с.

— Режим доступа:
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736407&theme=FEFU>

2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 160 с.— Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/32103>.

3. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный

гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с.— Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/32246>.

4. Макеева В. С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие / В. С. Макеева, В. В. Бойко. – М. : Советский спорт, 2014. – 151 с. — Режим доступа:
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:788266&theme=FEFU>

5. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : Дивизион, 2016. – 182 с. — Режим доступа:
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:820838&theme=FEFU>

6. Шумилин А. Карты, деньги, фитнес-клуб: Практическое руководство для менеджеров по продажам [Электронный ресурс] : учебное пособие / Шумилин А., Иванова Т. — Электрон. дан. — М. : Альпина Паблишер, 2011. — 124 с.
— Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=32266

7. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета:
<http://ifets.ieee.org/russian/depository/resource.htm>

2. «Российский общеобразовательный портал»: <http://www.school.edu.ru/>
«Издание литературы в электронном виде»:
<http://www.magister.msk.ru/library/library.htm>

3. Annual Review: <http://www.annualreviews.org/ebvc>

4. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных:
<http://www.scopus.com/>

5. Единая коллекция образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
6. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА): <http://www.rba.ru/>
7. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ: <http://www.dvfu.ru/web/library/elib>
8. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале ScienceDirect: <http://www.sciencedirect.com/>.
9. Научная электронная библиотека (НЭБ): <http://www.elibrary.ru/>
Портал «Гуманитарное образование»: <http://www.humanities.edu.ru/index.html>
10. Российская государственная библиотека (электронный каталог): <http://www.rsl.ru/>
11. Университетская информационная система Россия (УИС Россия): <http://uisrussia.msu.ru>
12. Электронная библиотечная система «Айбукс»: <http://ibooks.ru/>
13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека»: www.biblioclub.ru.
17. Электронная библиотечная система издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com/>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,

4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к расписанию https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/ ;
11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

Общие рекомендации: изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания.

Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по

Важно проводить дополнительную работу с текстом конспекта:

- внимательно прочитать его; дополнить записи материалами из других источников, рекомендованных преподавателем;

- выделить все незнакомые понятия и термины и в дальнейшем поместить их в словарь.

Наличие словаря определяет степень готовности студента к зачету / экзамену и работает как допуск к заключительному этапу аттестации. Необходимо систематически готовиться лекциям-дискуссиям, изучать рекомендованные к прочтению статьи и другие материалы.

Изучение и конспектирование научной литературы

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается

в соответствии с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,
- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,
- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее

правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает

также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

Методические указания по проведению практических занятий

Семинар-дискуссия. Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

Семинар-конференция. Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

Семинар-взаимообучение. Студенты готовят по 4-6 вопроса на семинарском занятии. Но каждый из них особенно тщательно изучает один из вопросов. На занятии обучаемые рассаживаются за столами попарно, в соответствии с изученными вопросами. По знаку преподавателя обучаемые в указанное время должны пересказать друг другу содержание, обсудить спорные моменты, прийти к общему мнению. Затем один из рядов смещается на одно место. 1-й обучаемый объясняет 4-му содержание первого вопроса, уточненное и расширенное в беседе со 2-м обучаемым. 4-й объясняет 1-му содержание 2-го вопроса и т.д. За полный круг все слушатели могут обменяться мнениями по всем вопросам. Преподаватель дает короткие консультации тем, кто обращается к нему.

Эвристическое задание. Обучающимся предлагают осмыслить реальную педагогическую ситуацию. В процессе ее разрешения студенту требуется актуализировать знания, полученные ранее, а если знаний не

хватает, то найти их и применить. При этом зачастую сама проблема не имеет однозначных решений, что позволяет преподавателю варьировать ход занятия. Этот метод активного обучения, предназначен для совершенствования навыков и получения опыта в следующих областях: выявление, отбор и решение проблем; работа с информацией — осмысление значения деталей, описанных в ситуации; анализ и синтез информации и аргументов; работа с предположениями и заключениями; оценка альтернатив; принятие решений; слушание и понимание других людей. Непосредственная цель реализации эвристического задания совместными усилиями группы студентов проанализировать педагогическую ситуацию в конкретных условиях физкультурно-спортивной деятельности, и выработать практическое решение. Окончание процесса – оценка и выбор лучшего алгоритма действий в контексте поставленной проблемы.

Методические указания по сдаче зачета / экзамена

Экзамен по дисциплине «Основы персональной тренировки» проводится согласно рейтингу дисциплины в последнюю неделю теоретического обучения по дисциплине.

Экзаменатор может проставить зачет, экзамен по рейтинговой системе, без опроса или собеседования тем студентам, которые согласны со своей оценкой, выставленной согласно рейтинговой системе.

При выставлении оценки экзаменатор учитывает:

- знание фактического материала по программе, в том числе; знание обязательной литературы, современных публикаций по программе курса, а также истории науки;
- степень активности студента на семинарских занятиях;
- логику, структуру, стиль ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике, решить задачи;

- наличие пропусков семинарских занятий по неважным причинам.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционные занятия по дисциплине проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с лицензионными программами MicrosoftOffice 2010 и аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPProjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716SSBAM4716SJ. Для выполнения самостоятельной работы студенты в жилых корпусах ДВФУ обеспечены Wi-Fi



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**по дисциплине «Основы персональной тренировки»
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физическая культура»**

Форма подготовки: очная

**Владивосток
2019**

**План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине
«Основы персональной тренировки»**

(376 часов)

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
<i>5 семестр (72 час.)</i>				
1	Сентябрь 2 неделя	Подготовка доклада	6	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
2	Сентябрь 3-неделя	Подготовка доклада	6	Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-4)
3	Сентябрь 4 - неделя	Подготовка доклада	6	Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-4)
4	Октябрь 1 - неделя	Подготовка сообщений	6	Практическая работа в парах. Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-4)
5	Октябрь 2 - неделя	Подготовка доклада	3	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
6	Октябрь 3 - неделя	Подготовка доклада	4	Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-4)
7	Октябрь 4 - неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)

8	Ноябрь 1- неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
9	Ноябрь 1-2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
10	Ноябрь 2- неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
11	Декабрь 1-2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
12	Сентябрь 2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
<i>6 семестр (84 час.)</i>				
13	Апрель 1- неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения

				эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
14	Апрель 2- неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	8	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
15	Апрель 3- неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
16	Апрель 4-неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
17	Май 1-2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	8	
18	Май 3 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	5	
19	Май 4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	
20	Июнь 1-2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	4	
21	Июнь	Подготовка к выполнению эвристического задания	4	последующим

	3 неделя			фронтальным обсуждением (ПР-13)
22	Июнь 4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	4	
	Подготовка к экзамену		27	
<i>7 семестр (72 часа)</i>				
23	Сентябрь 2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
24	Сентябрь 3-неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
25	Сентябрь 4 - неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	
26	Октябрь 1 - неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
27	Октябрь 2 - неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
28	Октябрь 3 - неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с
29	Октябрь 4 - неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	

				последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
30	Ноябрь 1- неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
31	Ноябрь 1-2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	
32	Ноябрь 2- неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
33	Декабрь 1-2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
34	Декабрь 3 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	
<i>8 семестр (112 часов)</i>				
35	Февраль 3 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	10	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
36	Февраль 4- неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	8	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
37	Март 1 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	10	
38	Март 2-3 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	8	Защита результатов выполнения

				эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
39	Март 4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	8	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
40	Апрель 1 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	8	
41	Апрель 2неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	8	
42	Апрель 3-4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	8	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
43	Май 1- неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	8	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
	Подготовка к экзамену		36	

Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

Цель самостоятельной работы.

Самостоятельная работа помогает студентам:

1) овладеть знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы и т.д.); составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста и т.д.; работа со справочниками и др. справочной литературой; ознакомление с

нормативными и правовыми документами; учебно-методическая и научно-исследовательская работа; использование компьютерной техники и Интернета и др.;

2) закреплять и систематизировать знания: работа с конспектом лекции; обработка текста, повторная работа над учебным материалом учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей; подготовка плана; составление таблиц для систематизации учебного материала; подготовка ответов на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста; подготовка мультимедиа презентации и докладов к выступлению на семинаре (конференции, круглом столе и т.п.); тестирование и др.;

3) формировать умения: подготовка к практическим работам; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности и уровня умений студентов (магистрантов), развитие у студентов (магистрантов) творческого мышления, умения разрабатывать и реализовывать на практике самостоятельные научно-исследовательские программы и социокультурные проекты.

Формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка доклада
- изучение и конспектирование научной литературы;
- самостоятельная работа на лекции;
- подготовка к практическим (семинарским) занятиям;
- работа с литературными источниками.

Подготовка к практическим занятиям

Подготовку к каждому практическому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме. На основе индивидуальных предпочтений студенту необходимо самостоятельно выбрать тему доклада по проблеме практического занятия и по возможности подготовить по нему презентацию. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или 10 письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса. Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы.

Формы практических занятий по дисциплине «теория и методика физической культуры» может быть следующая:

Семинар-дискуссия. Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

Семинар-конференция. Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

Семинар-взаимообучение. Студенты готовят по 4-6 вопроса на семинарском занятии. Но каждый из них особенно тщательно изучает один из вопросов. На занятии обучаемые рассаживаются за столами попарно, в соответствии с изученными вопросами. По знаку преподавателя обучаемые в указанное время должны пересказать друг другу содержание, обсудить спорные моменты, прийти к общему мнению. Затем один из рядов смещается на одно место. 1-й обучаемый объясняет 4-му содержание первого вопроса, уточненное и расширенное в беседе со 2-м обучаемым. 4-й объясняет 1-му содержание 2-го вопроса и т.д. За полный круг все слушатели могут обменяться мнениями по всем вопросам. Преподаватель дает короткие консультации тем, кто обращается к нему.

Эвристическое задание. Обучающимся предлагают осмыслить реальную педагогическую ситуацию. В процессе ее разрешения студенту требуется актуализировать знания, полученные ранее, а если знаний не хватает, то найти их и применить. При этом зачастую сама проблема не имеет однозначных решений, что позволяет преподавателю варьировать ход занятия. Этот метод активного обучения, предназначен для совершенствования навыков и получения опыта в следующих областях: выявление, отбор и решение проблем; работа с информацией — осмысление значения деталей, описанных в ситуации; анализ и синтез информации и аргументов; работа с предположениями и заключениями; оценка альтернатив; принятие решений; слушание и понимание других людей. Непосредственная цель реализации эвристического задания совместными усилиями группы студентов проанализировать педагогическую ситуацию в конкретных условиях физкультурно-спортивной деятельности, и выработать практическое решение. Окончание процесса — оценка и выбор лучшего алгоритма действий в контексте поставленной проблемы.

Изучение и конспектирование научной литературы

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект — это наиболее совершенная

форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствии с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,
- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,
- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект

вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

Работа с литературными источниками

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам (магистрантам) необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой.

Подготовка докладов и сообщений

Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям вуза и быть

указаны в докладе. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными. Работа студента над докладом-презентацией включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключение, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут. Докладчики должны знать и уметь: сообщать новую информацию; использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего семинарского занятия; дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут); иметь представление о композиционной структуре доклада и др.

- Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать: название, сообщение основной идеи, современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов, живую интересную форму изложения, акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода. Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио-визуальных материалов. Заключение – ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели. В отличие от доклада сообщение носит более краткий характер и соответственно для его подготовки требуется меньше времени.

Подготовка к научной дискуссии

Для этого академическая группа разделяется на три подгруппы, имеющие разные роли на практическом занятии: 1) группа докладчиков; 2) группа оппонентов; 3) группа рецензентов.

В ходе занятия «докладчики» освещают основные вопросы занятия, «оппоненты» ведут научную дискуссию с «докладчиками», «рецензенты» анализируют ход дискуссии и всё занятие.

Дискуссия – метод активного включения обучаемых в коллективный поиск истины, повышающий интенсивность и эффективность учебного процесса. Она требует от студентов напряженной самостоятельной работы, рождает у каждого из них потребность высказать собственную точку зрения, свое мнение по обсуждаемому вопросу.

Дискуссия на семинаре должна быть доброжелательной и корректной. Ее участники должны проявлять принципиальность и последовательность в суждениях, ответственность за свое выступление, что выражается в научной весомости замечаний и контраргументов, содержательности выражаемой мысли, точности в определении понятий.

Одна из задач такого метода проведения практических занятий – привить студентам навыки и правила ведения научной дискуссии.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает:

- соотнесение содержания контроля с целями обучения;
- объективность контроля;
- валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);
- дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы:

- просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем;
- самопроверка, взаимопроверка выполненного задания в группе;
- обсуждение результатов выполненной работы на занятии;
- устный опрос;
- индивидуальное собеседование;
- собеседование с группой.

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- умения студента активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

Характерной особенностью задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Основы персональной тренировки» является подготовка к следующим формам практических занятий: семинарам-дискуссиям, семинарам-конференциям, семинарам-взаимообучениям, эвристическим заданиям

Общие характеристики перечисленных форм практических занятий даны в разделе «Методические указания по освоению дисциплины» (в разделе VI).

Темы для самостоятельной подготовки

Самостоятельная работа №1

Примерные темы докладов:

1. Назовите основные принципы составления программ в тренажерном зале.
2. Как подразделяются цели тренировок.
3. Особенности построения силовой тренировки.
4. Особенности построения тренировки по набору мышечной массы.
5. Особенности построения тренировки для рельефа мышц.

Методические рекомендации для подготовки доклада

Доклад оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
- шрифт – Times New Roman;
- размер шрифта - 14 пт
- 3 – 3,5 страниц (все листы обязательно нумеруются и не скрепляются)

Доклад длится не более 5 мин.

Самостоятельная работа №2

Примерные темы сообщений:

6. 1. Особенности построения кардиотренировки.
7. Назовите основные параметры для планирования тренировки.
8. Как структура тренировки влияет на проработку мышечного рельефа.
9. Как структура тренировки влияет на формирование мышечных волокон.
10. Как структура тренировки отражается на развитии силовых показателей.

Методические рекомендации по подготовке сообщения:

Сообщения оформляется в свободной форме, длительность сообщения не более 3 мин.

Самостоятельная работа №3

Примерные темы проблемных вопросов:

1. Проблема построения занятий на воспитание выносливости.
2. Проблема построения занятий на воспитание силовых способностей.
3. Проблема построения занятий на воспитание координационных способностей.
4. Проблема построения занятий на воспитание гибкости.

Методические рекомендации по работе с проблемными вопросами:

По каждому проблемному вопросу все студенты готовят по 2-3 примера (либо из реальной жизни либо вымышленные) с последующим разбором этих примеров в группе (на практических занятиях)

Самостоятельная работа №4

Примерные темы конспектов для взаимообучения:

1. Этапы обучения упражнениям.
2. Методы обучения (особенности принципа поточности выполнения движений, целостный и расчлененный).
3. Дайте характеристику интервальной тренировке.
4. Перечислите основные принципы набора мышечной массы.

Методические рекомендации по подготовке конспектов:

По заранее распределенным темам студенты готовят конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют взаимообучение (время трансляции учебного материала 2-3 мин).

Конспектирование литературы

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная

форма записей. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

Конспектирование делается только после того, как прочитан литературный источник.

Необходимо мысленно или письменно составить план конспекта.

Составление самого конспекта. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

Оформление конспекта.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Самостоятельная работа №5

Примерные темы для кратких справочных конспектов:

1. Назовите особенности людей с эктоморфным типом телосложения.
2. Как правильно увеличивать нагрузку при работе со свободными весами.
3. Назовите особенности программы на увеличение силы мышц.
4. Назовите основные отличия тренировок для набора мышечной массы и «сушки».
5. Составьте примерную программу тренировок для набора мышечной массы.

Методические рекомендации по подготовке конспектов:

Студенты готовят краткие справочные конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют решения педагогических ситуаций (педагогические ситуации предоставляются в виде методических карт, с содержанием которых студент за ранее не знаком).

Самостоятельная работа № 6

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Перечислите виды персональной тренировки.
2. Назовите основные направленности персональной тренировки
3. Опишите положительные факторы персонального тренинга.
4. Охарактеризуйте фазы процесса персонального тренинга.

Методические рекомендации

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на лабораторных занятиях) осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Самостоятельная работа № 7

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Какие вопросы должны входить в анкету «Состояние здоровья» персонального клиента.
2. Какие вопросы должны входить в анкету «Образ питания» персонального клиента.
3. Какие вопросы должны входить в анкету «Двигательный опыт и отношение к физическим нагрузкам» персонального клиента.
4. Объясните для чего необходимо проведение интервью с клиентом.
5. Опишите порядок проведения соматоскопии клиента.

Методические рекомендации

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на лабораторных занятиях) осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Самостоятельная работа № 8

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Особенности разработки предварительной тренировочной программы.
2. Особенности разработки индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями.

Методические рекомендации

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на лабораторных занятиях) осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Самостоятельная работа № 9

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Особенности построения силовой тренировки в тренажерном зале.

2. Особенности построения тренировки по набору массы тела в тренажерном зале.

3. Особенности построения кардиотренировки в тренажерном зале.

4. Особенности построения тренировки для рельефности мышц в тренажерном зале.

5. Особенности построения тренировки для улучшения состояния здоровья в тренажерном зале.

Методические рекомендации

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на лабораторных занятиях) осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Самостоятельная работа № 10

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Особенности персональной тренировки.
2. Фазы и содержание процесса персонального тренинга.

Методические рекомендации

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на лабораторных занятиях) осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно выполненной частью коллективной работы согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку (законченный этап разработки), в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы

по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);

- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;

- иметь учебную, и/или практическую направленность и значимость;

- содержать определенные элементы новизны.

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом с учётом дополнительных требований кафедры (преподавателя) и представляется в указанный срок.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

70-89% от максимального количества баллов («**Отлично**») студент получает, если: неполно (не менее 70 % от полного), но правильно изложено задание;

- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;

- даёт правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;

- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;

- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50-69 % от максимального количества баллов («**Хорошо**») студент получает, если:

- неполно (не менее 50 % от полного), но правильно изложено задание;

- при изложении допущена 1 существенная ошибка;

- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировки понятий;

- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;

- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49 % и менее от максимального количества баллов (**«Удовлетворительно»**) студент получает, если:

- неполно (менее 50 % от полного) изложено задание;

- при изложении были допущены существенные ошибки.

В «0» баллов преподаватель вправе оценить выполнение студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
«Основы персональной тренировки»
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физическая культура»
Форма подготовки: очная

Владивосток
2019

**Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине «Основы персональной тренировки»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Знает	психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.
	Умеет	определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.
	Владеет	средствами, методами и приемами коррекции состояния занимающихся в процессе их двигательной деятельности.
ПК-3 Способен выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности	Знает	<ul style="list-style-type: none"> - основные приемы рекреационной деятельности; - виды, формы, средства двигательной рекреации; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности; - анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; - применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> - средствами и приемами рекреационной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; - навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.

Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
			Владеет		
Раздел 1. Виды тренировочных программ в персональной тренировке					
1	Разработка предварительной тренировочной программы.	ОПК-9 ПК-3	Знает	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 1-4
			Умеет		
2	Разработка индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями.	ОПК-9 ПК-3	Знает	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 5-8
			Владеет		
Раздел 2. Структура тренировочных занятий в персональной тренировке					
3	Силовая тренировка в тренажерном зале.	ОПК-9 ПК-3	Знает	Семинар – взаимообучение (УО-4)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 9-13
			Умеет		
4	Тренировка по набору массы тела в тренажерном зале.	ОПК-9 ПК-3	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 14-18
			Владеет		
5	Кардиотренировка в тренажерном зале.	ОПК-9 ПК-3	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 19-23
			Умеет		
			Владеет		
6	Тренировка для улучшения состояния здоровья в тренажерном зале.	ОПК-9 ПК-3	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 24-29
			Умеет		
			Владеет		
Раздел 3. Методика персональной тренировки в фитнесе					
7	Особенности персонального тренинга.	ОПК-9 ПК-3	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 33-35
			Умеет		
8	Фазы и содержание процесса персонального тренинга.	ОПК-9 ПК-3	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 36-42
			Владеет		

**Методические рекомендации,
определяющие процедуры оценивания результатов освоения
дисциплины**

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Основы персональной тренировки» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета** (5,7 семестр) и **экзамена** (6,8 семестр).

Зачет и экзамен предусмотрен по дисциплине в устной форме, с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

Вопросы к зачету:

1. Назовите основные принципы составления программ в тренажерном зале.
2. Как подразделяются цели тренировок.
3. Особенности построения силовой тренировки.
4. Особенности построения тренировки по набору мышечной массы.
5. Особенности построения тренировки для рельефа мышц.
6. Особенности построения кардиотренировки.
7. Назовите основные параметры для планирования тренировки.
8. Как структура тренировки влияет на проработку мышечного рельефа.
9. Как структура тренировки влияет на формирование мышечных волокон.
10. Как структура тренировки отражается на развитии силовых показателей.
11. Дайте характеристику интервальной тренировке.

12. Перечислите основные принципы набора мышечной массы.
13. Назовите особенности людей с эктоморфным типом телосложения.
14. Как правильно увеличивать нагрузку при работе со свободными весами.
15. Назовите особенности программы на увеличение силы мышц.
16. Назовите основные отличия тренировок для набора мышечной массы и «сушки».
17. Составьте примерную программу тренировок для набора мышечной массы.
18. Перечислите виды персональной тренировки.
19. Назовите основные направленности персональной тренировки
20. Опишите положительные факторы персонального тренинга.
21. Охарактеризуйте фазы процесса персонального тренинга.
22. Какие вопросы должны входить в анкету «Состояние здоровья» персонального клиента.
23. Какие вопросы должны входить в анкету «Образ питания» персонального клиента.
24. Какие вопросы должны входить в анкету «Двигательный опыт и отношение к физическим нагрузкам» персонального клиента.
25. Объясните для чего необходимо проведение интервью с клиентом.
26. Опишите порядок проведения соматоскопии клиента.
27. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – подбородок вытянут вперед.
28. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – легкий наклон головы.
29. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – одно плечо выше другого.

30. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – подбородок и голова выдвинуты вперед.

31. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – сутулые плечи.

32. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – сколиоз.

33. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – малый латеральный изгиб.

34. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – одно бедро выше другого.

35. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – выпуклый живот.

36. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – лордотическая осанка.

37. Опишите порядок проведения антропометрических измерений тела клиента.

38. Опишите расчет индекса массы тела (ИМТ).

39. Опишите методику проведения тестирования для определения гибкости клиента.

40. Опишите методику проведения тестирования для определения силовых способностей клиента.

41. Опишите методику проведения тестирования для определения выносливости и общей работоспособности клиента.

42. Опишите способ оценки частоты сердечных сокращений (ЧСС).

**Критерии выставления оценки студенту на зачете / экзамене
по дисциплине «Основы персональной тренировки»**

Оценка зачета/ экзамена (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
«зачтено»/ «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, относительно этапов формирования компетенций исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено»/ «хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«зачтено»/ «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«не зачтено»/ «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Основы персональной тренировки» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по «Основы персональной тренировки» проводится в форме контрольных мероприятий (защиты докладов, творческих заданий, результатов лабораторных работ) по оцениванию фактических результатов

обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Перечень и характеристика оценочных процедур

(УО – 4) Семинар-конференция - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Перечень тем для подготовки к семинару-конференции:

1. Назовите основные принципы составления программ в тренажерном зале.
2. Как подразделяются цели тренировок.
3. Особенности построения силовой тренировки.
4. Особенности построения тренировки по набору мышечной массы.
5. Особенности построения тренировки для рельефа мышц.

(УО – 4) Семинар-дискуссия - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Перечень тем для подготовки к семинару-дискуссии:

1. Особенности построения кардиотренировки.
2. Назовите основные параметры для планирования тренировки.
3. Как структура тренировки влияет на проработку мышечного рельефа.

4. Как структура тренировки влияет на формирование мышечных волокон.
5. Как структура тренировки отражается на развитии силовых показателей.
6. Дайте характеристику интервальной тренировке.
7. Перечислите основные принципы набора мышечной массы.
8. Назовите особенности людей с эктоморфным типом телосложения.

(УО – 4) Семинар-взаимообучение – трансляция, анализ, и оценивание учебной информации в группах

Перечень тем для подготовки к семинару-взаимообучению:

1. Как правильно увеличивать нагрузку при работе со свободными весами.
2. Назовите особенности программы на увеличение силы мышц.
3. Назовите основные отличия тренировок для набора мышечной массы и «сушки».
4. Составьте примерную программу тренировок для набора мышечной массы.
5. Перечислите виды персональной тренировки.
6. Назовите основные направленности персональной тренировки
7. Опишите положительные факторы персонального тренинга.
8. Охарактеризуйте фазы процесса персонального тренинга.

(ПР-13) Эвристическая беседа – поиск и обоснование решения нестандартных педагогических ситуаций

Перечень тем для подготовки к эвристическому заданию:

1. Какие вопросы должны входить в анкету «Состояние здоровья» персонального клиента.
2. Какие вопросы должны входить в анкету «Образ питания» персонального клиента.

3. Какие вопросы должны входить в анкету «Двигательный опыт и отношение к физическим нагрузкам» персонального клиента.
4. Объясните для чего необходимо проведение интервью с клиентом.

Критерии оценки

100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет

85-76 - баллов - работа студента/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

75-61 балл – проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы

60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая

темы. Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы.

Примерные темы сообщений:

1. Особенности проведения занятий на воспитание выносливости (мышечная выносливость, кардиореспираторная выносливость).

1. Значение тренировки на выносливость.

2. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.

1. Основные понятия о силе и механизмы силовых способностей (максимальная, скоростная сила и силовая выносливость).

2. Средства и методы силовой подготовки:

3. Методы силовой тренировки: - динамический концентрический метод; - динамический эксцентрический метод; - динамический концентрический метод с изометрическим компонентом.

4. Характеристика различных упражнений и программ силовой тренировки, использующих различные средства.

5. Особенности построения занятия на воспитание координации движений.

6. Особенности построения занятий на воспитание гибкости.

7. Методы развития гибкости: Динамический метод. Метод пассивных, или статических, упражнений. Организационные формы проведения занятий на гибкость.

8. Особенности построения комплексного занятия.

9. Особенности построения программ кардио-аэробики.

10. Особенности построения интервальной тренировки и воздействие на организм занимающихся.

11. Особенности построения круговой тренировки.

Критерии оценки сообщения /доклада

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации

Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений
--------------------------	------------------------	---------------------------------------	--	--

Критерии выставления оценки студенту на зачете / экзамене по дисциплине «Основы персональной тренировки»

Оценка зачета/ экзамена (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
<i>«зачтено»/ «отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, относительно этапов формирования компетенций исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
<i>«зачтено»/ «хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
<i>«зачтено»/ «удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

<p><i>«не зачтено»/ «неудовлет ворительно»</i></p>	<p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p>
--	--