



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

\_\_\_\_\_ Македонская О.А.  
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)  
«18» декабря 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Департамента  
физической культуры и спорта

*Шакирова*

Шакирова О.В.

« 29 » \_ноября\_ 2019 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

#### Персональная спортивная тренировка

Направление подготовки – 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

профиль «Образование лиц с нарушениями речи»

Форма подготовки очная

курс 3 семестр \_\_\_\_\_

лекции 18 час.

практические занятия 18 час.

лабораторные работы \_\_\_\_\_ час.

в том числе с использованием МАО лек. 6 /пр. 6 /лаб. \_\_\_\_\_ час.

всего часов аудиторной нагрузки 36 час.

в том числе с использованием МАО 12 час.

самостоятельная работа 36 час.

в том числе на подготовку к экзамену \_\_\_\_\_ час.

контрольные работы (количество)

курсовая работа / курсовой проект \_\_\_\_\_ семестр

зачет 6 семестр

экзамен \_\_\_\_\_ семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного Министерством образования и науки РФ по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование № 123 от 22.02.2018

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 3 от «29» \_ноября\_ 2019 г.

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

Владивосток

2019

**Оборотная сторона титульного листа РПД**

**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 психологии и образования**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор Департамента психологии и образования \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента психологии и образования**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор Департамента психологии и образования \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины:

**Цель дисциплины:** формирование целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительных технологий.

### **Задачи дисциплины:**

1. Обеспечение глубокими теоретическими знаниями основ физического воспитания и спортивной тренировки.

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 «Персональная спортивная тренировка» 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 компетенции (элементы компетенций):

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Персональная спортивная тренировка» применяются следующие методы активного/ интерактивного обучения: эвристическое задание.

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	
Системное критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК1.1.	Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие. Осуществляет декомпозицию задачи.
		УК1.2	Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.
		УК1.3	Рассматривает различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.
		УК1.4	Грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности.
		УК1.5	Определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи.
Командная работа и лидерство	УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК3.1.	Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде.
		УК3.2	Понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные

			слои населения и т.п.).
		УК3.3	Предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.
		УК3.4	Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями, опытом и презентации результатов работы команды

## **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА (18 час.)**

### **Раздел 1. Виды тренировочных программ в персональной тренировке (4 часа)**

#### **Тема 1. Разработка предварительной тренировочной программы (2 часа)**

Пробная тренировка с учетом индивидуальных анатомических особенностей потенциального клиента. Анализ реакции на конкретную нагрузку, координационных способностей, наличия дискомфорта при выполнении каких-либо движений. Оценка функциональных возможностей для разработки рекомендаций относительно веса отягощений, темпа и продолжительности аэробных упражнений, выбора упражнений. Преимущества простых односуставных упражнений перед сложнокоординированными многосуставными.

#### **Тема 2. Разработка индивидуальной программы тренировок с отягощениями (2 часа)**

Задача укрепления всех основных мышечных групп. Мускулатура человека как комплексная система. Мышцы синергисты и антагонисты. Факторы, учитываемые при разработке индивидуальной тренировочной

программы: возраст, опыт предыдущих занятий, текущее физическое состояние, перенесенные заболевания и травмы, пожелания клиента.

## **Раздел 2. Структура тренировочных занятий в тренажерном зале**

(8 часов)

### **Тема 1. Силовая тренировка в тренажерном зале (2 часа)**

Цель системы тренировок в тренажерном зале. Основные упражнения: подтягивания, приседания и отжимания на брусьях с использованием утяжеления, жим штанги из положения лежа на спине, становая тяга. Вспомогательные упражнения. Особенности выполнения силовых упражнений. Длительность тренировочного цикла.

### **Тема 2. Тренировка по набору массы тела в тренажерном зале (1 час)**

Прирост мышц за счет разрыва мышечной ткани. Основные упражнения: подтягивание и жим. Вспомогательные упражнения. Особенности выполнения упражнений в тренажерном зале.

### **Тема 3. Кардиотренировка в тренажерном зале (1 час).**

Основные цели: поддержание и улучшение здоровья или интенсивное похудение. Основные упражнения: спортивная ходьба или бег, занятия на велотренажере и беговой дорожке, плавание, фитнес и активные игры. Особенности кардиотренировки в тренажерном зале в зависимости от цели занятия. Длительность тренировки.

### **Тема 4. Тренировка для рельефности мышц в тренажерном зале (2 часа)**

Получение прорисованной детализации рельефа мышц. Основные упражнения: бодибилдинг, бег, обруч, скакалка, спортивная ходьба и пр. Особенности и продолжительность тренировочных занятий

### **Тема 5. Тренировка для улучшения состояния здоровья в тренажерном зале (2 часа)**

Поддержание организма в здоровом состоянии как цель тренировки. Основные упражнения, направленные на преодоление собственного веса:

подтягивание, приседание и отжимание. Использование элементов аэробики (бег, упражнения с обручем и скакалкой). Запрет на использование таких упражнений, как жим, тяга и приседание с утяжелением. Упражнения, направленные на развитие гибкости занимающегося.

### **Раздел 3. Методика персонального тренинга в фитнесе (6 часов)**

#### **Тема 1. Особенности персонального тренинга (2 часа)**

Основные виды персональной тренировки: с одним человеком («one to one»), с двумя (тренировка с партнером) или тремя-пятью клиентами. Их распространенность в соответствии с предпочтениями клиентов. Основная направленность персональной тренировки.

#### **Тема 2. Фазы и содержание процесса персонального тренинга (4 часа).**

Консультирование как оказание услуг по выявлению проблемы, анализу ее, выдаче рекомендации по разрешению этой проблемы и содействию при необходимости в выполнении определенных действий. Процесс консультирования как совместная деятельность инструктора и клиента. Основные фазы процесса консультирования: подготовка, диагноз, планирование действий, внедрение и завершение. Сбор предварительных сведений о клиенте, четкое определение целевой задачи, интервью и анкетирование. Тестирование клиента. Определение уровня физической подготовленности (гибкости, кардиовыносливости, силовых показателей). Соматоскопия и антропометрические измерения, исследование осанки, морфофункциональное обследование с определением типа телосложения. Дополнительное медицинское обследование и его необходимость. Стратегия и тактика в разработке программы тренировок и дополнительных сервисных услуг. Выработка мотивации к занятиям как важная задача инструктора на всех этапах работы.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические занятия (18 час.)**

Аудиторные практические занятия по дисциплине «Персональная спортивная тренировка» 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. III).

## **Раздел 1. Виды тренировочных программ в персональной тренировке**

### **Занятие 1 (2 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Разработка предварительной тренировочной программы

**Цель:** формировать умение 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 2 (2 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Разработка индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями

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

## **Раздел 2. Структура тренировочных занятий в тренажерном зале**

### **Занятие 3 (2 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Силовая тренировка в тренажерном зале

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

### **Занятие 4 (2 часа)**



**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Тренировка по набору массы тела в тренажерном зале

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

#### **Занятие 5 (2 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Кардиотренировка в тренажерном зале

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

#### **Занятие 6 (2 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Тренировка для рельефности мышц в тренажерном зале

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

### **Раздел 3. Методика персонального тренинга в фитнесе**

#### **Занятие 7 (2 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Содержание фазы подготовки и диагноза в процессе персонального тренинга

**Цель:** формировать умение моделировать педагогические действия по фазам подготовки (четкое определение целевой задачи, интервью, анкетирование) и диагноза (определение уровня физической подготовленности, соматоскопия и антропометрические измерения, исследование осанки, морфофункциональное обследование с определением типа телосложения).

#### **Занятие 8 (2 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Содержание фазы планирования действий в процессе персонального тренинга

**Цель:** формировать умение моделировать педагогические действия по составлению фитнес-программы с учетом характера допустимых предложений, темпа изменения, «времени принятия», готовности клиента к изменениям, уровня волевой саморегуляции.

### **Занятие 9 (2 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Содержание фазы внедрения и завершения в процессе персонального тренинга.

**Цель:** формировать умение 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, вносить коррекцию в программу.

## **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Персональная спортивная тренировка» 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
1	Раздел 1. Виды тренировочных программ персональной тренировке	УК-1	Знает	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 1-4)
			Умеет	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 5-8)
			Владеет	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 9-12)
2	Раздел 2. Структура тренировочных занятий в тренажерном зале	УК-3	Знает	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 13-16)
			Умеет	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 17-20)
			Владеет	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 21-24)
3	Раздел 3. Методика персонального тренинга в фитнесе	УК-1 УК-3	Знает	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 25-28)
			Умеет	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 29-32)
			Владеет	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 33-35)

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. — М.: Альпина Паблишер, 2015. — 248 с.  
[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=65655](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=65655)
2. Виноградов Г.П., Ивченко Е.А. Физическая рекреация: учебник. — М.: Академия, 2015. — 238 с.  
<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: учебное пособие. — М.: КноРус, 2013. — 239 с.  
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:689471&theme=FEFU>
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 253 с.  
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>
5. Мартиросов Э.Г., Руднев С.Г., Николаев Д.В. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие. — М.: Физическая культура, 2016. — 144 с.  
[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=9144](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9144)
6. Пономарев В.В., Василютова Т.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов. — Красноярск: СибГТУ, 2017. — 184 с.  
[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60814](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60814)

#### **Дополнительная литература:**

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. — М.: КноРус, 2013. — 299 с.  
<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: учебное пособие. — Пермь, 2013. — 160 с. <http://www.iprbookshop.ru/32103>.

3. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни: учебное пособие. — Пермь, 2014.— 193 с. <http://www.iprbookshop.ru/32246>.
4. Макеева В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 151 с.  
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:788266&theme=FEFU>
5. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Дивизион, 2016. – 182 с.  
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:820838&theme=FEFU>
6. Шумилин А., Иванова Т. Карты, деньги, фитнес-клуб: учебное пособие. — М.: Альпина Паблишер, 2011. — 124 с.  
[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=32266](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=32266)
7. Фитнес и физическая культура: методические указания. — Самара, 2013. — 44 с. <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](http://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: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, 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 рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, Power Point, Word и т. д), Open Office, 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 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**

**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.

### **Методические указания по сдаче зачета**

Зачет по дисциплине «Персональная спортивная тренировка» проводится согласно рейтингу дисциплины в последнюю неделю теоретического обучения по дисциплине.

Экзаменатор может проставить зачет 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 неуважительным 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 M4716CCBAM4716CJ. Для выполнения самостоятельной работы студенты в жилых корпусах ДВФУ обеспечены Wi-Fi.

### **План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине (36 часов)**

<b>№</b>	<b>Дата/сроки выполнения</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерные нормы</b>	<b>Форма контроля</b>
----------	------------------------------	-----------------------------------	------------------------	-----------------------

п/п			времени на выполнение (час.)	
Раздел 1. Виды тренировочных программ в персональной тренировке Раздел 2. Структура тренировочных занятий в тренажерном зале Раздел 3. Методика персонального тренинга в фитнесе				
1	Февраль 3 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	7	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-6)
2	Февраль 4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	7	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-6)
3	Март 1 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	7	
4	Март 2-3 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	7	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (УО-9)
5	Март 4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	7	Защита результатов эвристического задания в индивидуальной форме (УО-9)
6	Апрель 1 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	8	Практическая работа в парах. Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-12)
7	Апрель 2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	7	Защита результатов эвристического задания в индивидуальной форме (УО-9)
8	Апрель 3-4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	7	Защита результатов выполнения эвристического задания в

				индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (УО-9)
9	Май 1-2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	8	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (УО-9)
10	Май 3-4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	7	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (УО-9)
11	Июнь 1 неделя	Подготовка доклада	3	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (УО-9)
12	Июнь 2 неделя	Подготовка доклада	5	Защита результатов эвристического задания в индивидуальной форме (УО-9)
13	Июнь 3 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной
14	Июнь 4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	5	форме (УО-9)

				форме, с последующим фронтальным обсуждением (УО-9)
--	--	--	--	---

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

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 «Персональная спортивная тренировка» может быть следующая:

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.

#### *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;
- умение 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 «Персональная спортивная тренировка» является подготовка к следующим формам практических занятий: 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 самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:**

1. Особенности построения комплексного занятия.
2. Особенности построения программ кардио-аэробики.
3. Особенности построения интервальной тренировки и воздействие на организм занимающихся.
4. Особенности построения круговой тренировки.

#### ***Методические рекомендации***

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

#### **Самостоятельная работа № 2**

**Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:**

1. Основные упражнения на растягивание в подготовительной части занятия. Общая характеристика.
2. Упражнения на растягивание в системе занятий силовой аэробикой.
3. Болезненность и повреждение мышц.
4. Деформация мышц.
5. Мышечная судорога.

#### ***Методические рекомендации***

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

#### **Самостоятельная работа № 3**

**Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:**

1. Виды кардиотренажеров и выполняемые функции.
2. Характеристика тренажеров для мышц ног: тренажер Гаккеншмидта, тренажер-платформа, разгибание ног в коленях сидя, сгибание ног в коленях лежа, тренажеры для икр.

3. Характеристика тренажеров для мышц пресса: наклонная скамья, гимнастический ролик, “римский стул”; шведская стенка с брусьями.
4. Характеристика тренажеров для грудных мышц: тренажер “бабочка”; тренажер Хаммера, кроссовер.
5. Характеристика тренажеров для трицепса: блочная рама, брусья, скамья Скотта, бицепс-машина.
6. Характеристика тренажеров для мышц спины: Т-гриф конструкция, блочный тренажер, скамья для разгибаний.
7. Характеристика тренажеров для плеч и трапеций: тренажер “дельтовидная бабочка”, шраги с гирями (гантелями).

#### ***Методические рекомендации***

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

#### **Самостоятельная работа № 4**

**Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:**

1. Принципы тренировочных занятий в тренажерном зале.
2. Характеристика тренировочной нагрузки на занятиях в тренажерном зале.
3. Характеристика адаптационных процессов, которые вызваны наиболее часто применяющимися в практике фитнес-тренировки режимами силовой тренировки.
4. Величина нагрузки в тренировке с отягощениями.
5. Методы и технические приемы для изменения интенсивности.

#### ***Методические рекомендации***

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

#### **Самостоятельная работа № 5**



**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 осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Самостоятельная работа № 6

**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 осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Самостоятельная работа № 7

**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 осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

#### Самостоятельная работа № 8

**Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:**

1. Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP.
2. Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.
3. Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON .

#### *Методические рекомендации*

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

#### Самостоятельная работа № 9

**Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:**

1. Особенности проведения фитнес-программы Body Work.
2. Особенности проведения фитнес-программы POWER STEP.
3. Особенности проведения фитнес-программы Fitball.

#### *Методические рекомендации*

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

#### Самостоятельная работа № 10

**Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:**

1. Особенности проведения фитнес-программы BOSU.
2. Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training.
3. Особенности проведения фитнес-программы V.E.S.T. fit.

#### *Методические рекомендации*

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

#### Самостоятельная работа № 11

**Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:**

1. Особенности проведения фитнес-программы Stretch.
2. Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch.
3. Особенности проведения фитнес-программы PorDeBras.

#### *Методические рекомендации*

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

#### Самостоятельная работа № 12

**Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:**

1. Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога.
2. Особенности проведения фитнес-программы Пилатес.

#### *Методические рекомендации*

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым 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;

- дает 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.

### Паспорт ФОС

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	
Системное критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК1.1.	Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие. Осуществляет декомпозицию задачи.
		УК1.2	Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.
		УК1.3	Рассматривает различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.
		УК1.4	Грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности.
		УК1.5	Определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи.
Командная работа и лидерство	УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать	УК3.1.	Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде.

	свою роль в команде	УК3.2	Понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.).
		УК3.3	Предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.
		УК3.4	Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями, опытом и презентации результатов работы команды

### Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Раздел 1. Виды тренировочных программ в персональной тренировке	УК-1	Знает	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 1-4)
			Умеет	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 5-8)
			Владеет	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 9-12)
2	Раздел 2. Структура тренировочных	УК-3	Знает	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 13-16)

	занятий в тренажерном зале		Умеет	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 17-20)
			Владеет	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 21-24)
3	Раздел 3. Методика персонального тренинга в фитнесе	УК-1 УК-3	Знает	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 25-28)
			Умеет	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 29-32)
			Владеет	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 33-35)

## Шкала оценивания уровня сформированности компетенций результатов освоении дисциплины

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции		Баллы
Системное критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК1.1	Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие. Осуществляет декомпозицию задачи.	45-64
		УК1.2	Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.	65-84
		УК1.3	Рассматривает различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.	65-84
		УК1.4	Грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности.	85-100
		УК1.5	Определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи.	85-100



Командная работа и лидерство	УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК3.1	Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде.	45-64
		УК3.2	Понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.).	65-84
		УК3.3	Предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.	65-84
		УК3.4	Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями, опытом и презентации	85-100

			результатов работы команды	
--	--	--	-------------------------------	--

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Персональная спортивная тренировка» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной. По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета**. Зачет предусмотрен по дисциплине в устной форме, с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

### **Вопросы к зачету:**

1. Упражнения со свободными весами, используемые для развития дельтовидной мышцы.
2. Упражнения, направленные на развитие двуглавой (бицепса) и трехглавой (трицепса) мышц руки.
3. Упражнения со свободными весами, направленные на развитие мышц ног.
4. Основные принципы составления программ в тренажерном зале.
5. Цели тренировок и их классификация.
6. Особенности построения силовой тренировки.
7. Особенности построения тренировки по набору мышечной массы.
8. Особенности построения тренировки для рельефа мышц.
9. Особенности построения кардиотренировки.
10. Основные параметры, учитываемые при планировании тренировки.
11. Влияние структуры тренировки на проработку мышечного рельефа.
12. Влияние структуры тренировки на формирование мышечных волокон.
13. Влияние структуры тренировки на развитие силовых показателей.
14. Характеристика интервальной тренировки.
15. Основные принципы набора мышечной массы.
16. Характеристика эктоморфного типа телосложения.
17. Правила увеличения нагрузки при работе со свободными весами.

18. Особенности программы, направленной на увеличение силы мышц.
19. Программа тренировок для набора мышечной массы.
20. Основные виды персональной тренировки.
21. Основные направленности персональной тренировки.
22. Положительные факторы персонального тренинга.
23. Характеристика фаз процесса персонального тренинга.
24. Содержание анкеты «Состояние здоровья» персонального клиента.
25. Содержание анкеты «Образ питания» персонального клиента.
26. Содержание анкеты «Двигательный опыт и отношение к физическим нагрузкам» персонального клиента.
27. Интервью с клиентом и необходимость его проведения.
28. Порядок проведения соматоскопии клиента.
29. Порядок проведения антропометрических измерений тела клиента.
30. Методика расчета индекса массы тела (ИМТ).
31. Методика проведения тестирования для определения гибкости клиента.
32. Методика проведения тестирования для определения силовых способностей клиента.
33. Методика проведения тестирования для определения выносливости и общей работоспособности клиента.
34. Методы оценки частоты сердечных сокращений (ЧСС).

**Критерии выставления оценки студенту на зачете по дисциплине  
«Персональная спортивная тренировка»**

Оценка зачета	Требования к сформированным компетенциям
<p>«зачтено»/ «отлично»</p>	<p>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</p>

	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 «Персональная спортивная тренировка» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной. Текущая аттестация проводится в форме контрольных мероприятий (защиты докладов, творческих заданий, результатов практических 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**

Семинар-взаимообучение (УО – 12) – трансляция, анализ, и оценивание учебной информации в группах.

#### Перечень тем для подготовки к семинару-взаимообучению:

1. Структура занятия: подготовительная, основная и заключительная части.
2. Виды персональной тренировки.
3. Основные направленности персональной тренировки.
4. Положительные факторы персонального тренинга.
5. Характеристика фаз процесса персонального тренинга.
6. Содержание анкеты «Состояние здоровья» персонального клиента.
7. Содержание анкеты «Образ питания» персонального клиента.
8. Содержание анкеты «Двигательный опыт и отношение к физическим нагрузкам» персонального клиента.
9. Интервью с клиентом и необходимость его проведения.

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

#### Перечень тем для подготовки к эвристическому заданию:

1. Порядок проведения соматоскопии клиента.
2. Порядок проведения антропометрических измерений клиента.
3. Расчет индекса массы тела (ИМТ).
4. Методика проведения тестирования для определения гибкости клиента.

5. Методика проведения тестирования для определения силовых способностей клиента.
6. Методика проведения тестирования для определения выносливости и общей работоспособности клиента.
7. Способ оценки частоты сердечных сокращений (ЧСС).

### **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 докладов:**

1. Особенности проведения занятий на воспитание выносливости, мышечной и кардиореспираторной.
2. Значение тренировки на выносливость.
3. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.
4. Основные понятия о силе и механизмы силовых способностей (максимальная, скоростная сила и силовая выносливость).
5. Средства и методы силовой подготовки.
6. Методы силовой тренировки: динамический концентрический, динамический эксцентрический, динамический концентрический метод с изометрическим компонентом.
7. Характеристика различных упражнений и программ силовой тренировки, использующих различные средства.
8. Особенности построения занятия на воспитание координации движений.
9. Особенности построения занятия на воспитание способности к сохранению устойчивости позы (равновесия).
10. Особенности построения занятия на воспитание чувства ритма.
11. Особенности построения занятия на воспитание способности к ориентированию в пространстве.
12. Особенности построения занятия на воспитание способности к произвольному расслаблению мышц.
13. Методы развития координации движений.
14. Особенности построения занятий на воспитание гибкости.
15. Методы развития гибкости: динамический и пассивных, или статических, упражнений. Организационные формы проведения занятий на гибкость.

16. Особенности построения комплексного занятия.
17. Особенности построения программ кардио-аэробики.
18. Особенности построения интервальной тренировки и ее воздействие на организм занимающихся.
19. Особенности построения круговой тренировки.

### Критерии оценки доклада

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
<b>Критерии</b>	<b>Содержание критериев</b>			
<b>Раскрытие</b>	Проблема не раскрыта. Отсутствуют	Проблема раскрыта не полностью.	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ
<b>Представление</b>	Представляемая информация логически не	Представляемая информация не систематизирована	Представляемая информация не систематизирована и	Представляемая информация систематизирована,
<b>Оформление</b>	Не использованы технологии	Использованы технологии Power Point	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в	Широко использованы технологии (Power
<b>Ответы на вопросы</b>	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением