



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

А.О.Панфилова



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Департамента физического воспитания

Сафонова Г.В.

«12» марта 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Персональная спортивная тренировка  
**Направление подготовки 39.03.01 Социология**  
Образовательная программа «Социология»  
**Форма подготовки очная**

курс 3 семестр 6  
лекции 18 час.  
практические занятия 18 час.  
лабораторные работы \_ час.  
в том числе с использованием  
всего часов аудиторной нагрузки 36 час.  
самостоятельная работа 36 час.  
в том числе на подготовку к экзамену – не предусмотрен  
контрольные работы (количество) не предусмотрены  
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены  
зачет 6 семестр  
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки «Социология», утвержденного Министерством образования и науки от 05.02.2018 № 75  
Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физического воспитания, протокол № 6 от «12» марта 2021г.

Директор Департамента физического воспитания: к. пед.наук, доцент Сафонова Г.В.  
Составитель: к.п.н., доцент Горбунова О.В.

Владивосток  
2021

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:**

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

Директор Департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:**

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

Директор Департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**III. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:**

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

Директор Департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:**

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

Директор Департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

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

Задачи:

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.

| Наименование категории (группы) универсальных компетенций | Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)   | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |
|---|---|---|
| Системное и критическое мышление                          | УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | УК-1.7 Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, в том числе и междисциплинарного характера, требуемую для решения поставленной задачи       |
|   |   | УК-1.8 Выявляет проблему, осуществляет поиск информации, в том числе и междисциплинарного характера, интерпретирует ее для решения поставленных задач |
| Командная работа и лидерство                              | УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде  | УК-3.6. Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды   |
|   |   | УК-3.7 Оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели  |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)   |
|---|--|
| УК-1.7 Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, в том числе и междисциплинарного характера, требуемую для решения поставленной задачи       | знает основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки, базовые компоненты и факторы здорового образа жизни                              |
|   | извлекает информацию из различных источников, затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся   |
|   | применяет весь спектр средств и методов рекреативной направленности в своей практической деятельности  |
| УК-1.8 Выявляет проблему, осуществляет поиск информации, в том числе и междисциплинарного характера, интерпретирует ее для решения поставленных задач | умеет конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.   |
|   | использует различные методики оздоровительной направленности   |
|   | владеет навыками разработки и реализации спортивных технологий   |
| УК-3.6. Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды   | знает виды и формы мониторинга, методы и средства сбора информации, а так же основные источники информации о физкультурно-оздоровительной деятельности |
|   | использует основные приемы и средства анализа и обобщения информации о физкультурно-оздоровительной деятельности                                       |
|   | извлекает информацию о физкультурно-оздоровительной деятельности из различных источников   |
| УК-3.7 Оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели  | использует приемы и средства первичной обработки информации о физкультурно-оздоровительной деятельности  |
|   | имеет навыки получения и обработки первичной информации о достижении в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности из различных источников         |
|   | использует средства и приемы представления, презентации достижений в физкультурно-оздоровительной деятельности   |

## 2. Трудоёмкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы (72 академических часа).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

| Обозначение | Виды учебных занятий и работы обучающегося                           |
|-------------|--|
| Лек         | Лекции   |
| Пр          | Практические занятия   |
| СР          | Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения |

Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

| №  | Наименование раздела дисциплины                                | Семестр | Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося |     |    |    |    |          | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |  |
|----|--|---------|---|-----|----|----|----|----------|---|--|
|    |  |         | Лек   | Лаб | Пр | ОК | СР | Контроль |   |  |
| 1  | Разработка предварительной тренировочной программы             |         | 2   |     |    |    |    |          | 36  | Опрос<br>Реферат<br>Тестирование<br>Доклад с презентацией<br>Зачет |
| 2  | Разработка индивидуальной программы тренировок с отягощениями  |         | 2   |     |    |    |    |          |   |  |
| 3  | Силовая тренировка в тренажерном зале                          |         | 2   |     |    |    |    |          |   |  |
| 4  | Тренировка по набору массы тела в тренажерном зале             |         | 1   |     |    |    |    |          |   |  |
| 5  | Кардиотренировка в тренажерном зале                            |         | 1   |     |    |    |    |          |   |  |
| 6  | Тренировка для рельефности мышц в тренажерном зале             |         | 2   |     |    |    |    |          |   |  |
| 7  | Тренировка для улучшения состояния здоровья в тренажерном зале |         | 2   |     |    |    |    |          |   |  |
| 8  | Особенности персонального тренинга                             |         | 2   |     |    |    |    |          |   |  |
| 9  | Фазы и содержание процесса персонального тренинга              |         | 4   |     |    |    |    |          |   |  |
| 10 | Виды тренировочных программ в персональной тренировке          |         |   |     | 4  |    |    |          |   |  |
| 11 | Структура тренировочных занятий в тренажерном зале             |         |   |     | 8  |    |    |          |   |  |
| 12 | Методика персонального тренинга в фитнесе                      |         |   |     | 6  |    |    |          |   |  |
|    | Итого:   |         | 18  |     | 18 |    |    |          |   |  |

### **III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

#### **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.

#### **IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

##### **Практические занятия (18 часов)**

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.

##### **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.

### V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Персональная спортивная тренировка» 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.

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

| № п/п   | Дата/сроки выполнения | Вид самостоятельной работы | Примерные нормы времени на выполнение (час.) | Форма контроля |
|---|-----------------------|----------------------------|--|----------------|
| Раздел 1. Виды тренировочных программ в персональной тренировке<br>Раздел 2. Структура тренировочных занятий в тренажерном зале |                       |                            |  |                |

| Раздел 3. Методика персонального тренинга в фитнесе |              |  |   |  |
|---|--------------|--|---|--|
| 1   | 1 неделя     | Подготовка к выполнению эвристического задания | 7 | Защиты докладов и их обсуждение в группах  |
| 2   | 2 неделя     | Подготовка к выполнению эвристического задания | 7 | Защиты докладов и их обсуждение в группах  |
| 3   | 3 неделя     | Подготовка к выполнению эвристического задания | 7 |  |
| 4   | 4-5 неделя   | Подготовка к выполнению эвристического задания | 7 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением |
| 5   | 6 неделя     | Подготовка к выполнению эвристического задания | 7 | Защита результатов эвристического задания в индивидуальной форме   |
| 6   | 7 неделя     | Подготовка к выполнению эвристического задания | 8 | Практическая работа в парах. Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия                  |
| 7   | 8 неделя     | Подготовка к выполнению эвристического задания | 7 | Защита результатов эвристического задания в индивидуальной форме   |
| 8   | 9-10 неделя  | Подготовка к выполнению эвристического задания | 7 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением |
| 9   | 11-12 неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 8 | Защита результатов выполнения  |

|    |              |  |   |  |
|----|--------------|--|---|--|
|    |              |  |   | эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением                               |
| 10 | 13-14 неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 7 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением |
| 11 | 15 неделя    | Подготовка доклада                             | 3 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением |
| 12 | 16 неделя    | Подготовка доклада                             | 5 | Защита результатов эвристического задания в индивидуальной форме   |
| 13 | 17 неделя    | Подготовка к выполнению эвристического задания | 3 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением |
| 14 | 18 неделя    | Подготовка к выполнению эвристического задания | 5 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением |

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его.

МР-ДВФУ-844-2019 39 из 48

Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как составление плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников, написание рефератов.

В условиях самостоятельной работы над данным курсом необходимо использовать современную периодическую литературу, профессиональные журналы по фитнесу и двигательной рекреации. Кроме того, необходимо изучать специальную печатную продукцию и интернет ресурсы, соприкасающиеся со спортивной индустрией. Студент должен самостоятельно отслеживать реальные проблемы в сфере рекреационно-оздоровительной деятельности спорта и уметь их систематизировать по выбранному им критерию.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных профессиональных задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка курсовых и дипломных работ.

Результаты изучения специальной литературы и Интернет-ресурсов необходимо фиксировать, создав соответствующую базу данных для дальнейшего использования в научно-практической деятельности.

К зачету допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и не имеющие задолженностей по практической части курса. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачетов, предусмотренных учебным планом. Текущий учет представляет собой систематическую проверку практических и самостоятельных работ, рефератов. Преподаватель может проставить зачет по рейтинговой системе, без опроса или собеседования.

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

Самостоятельная работа студентов состоит из подготовки к практическим занятиям, подготовки презентаций, докладов, рефератов, выполнение заданий к практическим занятиям.

Самостоятельная работа по подготовке к практической работе считается зачтенной в случае ее выполнения и получения оценок более 6 баллов в 10-балльной системе.

Формы самостоятельной работы студентов:

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

### **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 соответствие 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 (вопросы к ним даны в основном тексте программы), написанию реферата, сдаче зачета или консультации с преподавателем, студентам 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, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою

индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

### **Тематика 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.

### **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.

### **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.

### ***Методические рекомендации для подготовки презентаций***

Общие требования к презентации:

- для доклада могут использоваться презентации, подготовленные в Microsoft Power Point или в других программных оболочках
- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации;
- желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

- при подготовке докладов следует выписывать полные ссылки из тех источников, которыми воспользовались. Это позволит преподавателю проверить качество выполненной работы.

### **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.

Форма практических занятий по дисциплине «Персональная спортивная тренировка» может быть следующей:

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. Критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

Оценивается умение использовать полученные теоретические знания при выполнении заданий для самостоятельной работы; соблюдение требований оформления и сроков представления результатов самостоятельной работы. Самостоятельная работа заключается в подготовке к практическим занятиям, (которая считается выполненной, если практические занятия набрали балл выше 6,0), а также в подготовке и защите презентаций (оценка более 6 баллов в 10-балльной системе).

При подготовке к зачету обучающийся в короткий срок прорабатывает содержание изученного материала по своему конспекту и, при необходимости, по рекомендованным учебникам. На каждый вопрос обучающийся должен написать план ответа, кратко перечислить и запомнить основные факты и положения. На этапе подготовки к зачету обучающийся систематизирует и интегрирует информацию, относящуюся к разным разделам изученного материала, лучше понимает взаимосвязь различных фактов и положений дисциплины, восполняет пробелы в своих знаниях.

### **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 B.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 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 работу.

## VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

| № п/п | Контролируемые разделы / темы дисциплины                        | Код и наименование индикатора достижения | Результаты обучения  | Оценочные средства |                          |
|-------|---|--|--|--------------------|--------------------------|
|       |   |  |  | текущий контроль   | промежуточная аттестация |
| 1     | Раздел 1. Виды тренировочных программ в персональной тренировке | УК-1.1                                   | способен назвать основные средства и методы оздоровительных технологий, выделяет наиболее эффективные методики оздоровления, описывает технологию организации и проведения занятий рекреационной направленности. | Творческое задание | Вопросы к зачету № 1-9   |
|       |   | УК-1.2                                   | способен осуществлять мониторинговые исследования здоровья и выявлять приоритеты двигательной деятельности для конкретного контингента занимающихся с учетом   | Творческое задание | Вопросы к зачету № 40-18 |

|     |   |        |  |                       |                                 |
|-----|---|--------|--|-----------------------|---------------------------------|
|     |   |        | индивидуальны<br>х особенностей  |                       |                                 |
| 102 | Раздел 2.<br>Структура<br>тренировочных<br>занятий в<br>тренажерном зале.<br>Методика<br>персонального<br>тренинга в<br>фитнесе | УК-2.1 | способен<br>использовать<br>весь спектр<br>оздоровительн<br>ых технологий<br>для управления<br>массой тела,<br>регулирования<br>психического<br>состояния с<br>учетом<br>возрастных,<br>психологическ<br>их,<br>морфофункцио<br>нальных<br>особенностей<br>занимающихся.                       | Творческое<br>задание | Вопросы к<br>зачету № 19-<br>27 |
|     |   | УК-2.2 | способен<br>перечислить и<br>дать<br>характеристику<br>ведущим<br>формам<br>мониторинга и<br>диагностики,<br>используемым<br>в ФОД,<br>составлять<br>протоколы<br>тестирования и<br>анкетирования<br>для сбора<br>первичной<br>информации о<br>физкультурно-<br>оздоровительн<br>ой реальности | Творческое<br>задание | Вопросы к<br>зачету № 28-<br>35 |

## VII. 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. 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)

3. 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. 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>.

2. 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>.

3. 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)

4. 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/>

## **VIII. 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.

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 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 соответствие 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

обмениваться 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.

## **IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением. Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

### **Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|--|--|
| Лекционные аудитории  | Компьютеры типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPPjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ. | Лицензионные программы MicrosoftOffice 2010  |
| Зал аэробики  | Спортивное оборудование  |  |
| Тренажерный зал   | Спортивное оборудование  |  |
| Жилые корпуса ДВФУ  | Wi-Fi  |  |

## **X. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **Шкала оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине «Персональная спортивная тренировка»**

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | критерии | показатели | баллы |
|--------------------------------|--------------------------------|----------|------------|-------|
|                                |                                |          |            |       |

|   |                                |  |  |  |       |
|---|--------------------------------|--|--|--|-------|
| УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | Знает<br>(пороговый уровень)   | - основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки;<br>- базовые компоненты и факторы ЗОЖ.   | Знает базовые формулировки и понятия, связанные с оздоровительной тренировкой различного контингента занимающихся  | Способен назвать основные средства и методы оздоровительных технологий, выделяет наиболее эффективные методики оздоровления, описывает технологию организации и проведения занятий рекреационной направленности. | 45-64 |
|   | Умеет<br>(продвинутый уровень) | - извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся;<br>- применять весь спектр средств и методов рекреативной направленности в своей практической деятельности; | Умеет предоставлять данные из широкого спектра источников информации о двигательной рекреации, с последующей переработкой и применением современных оздоровительных технологий | Способен осуществлять мониторинговые исследования здоровья и выявлять приоритеты двигательной деятельности для конкретного контингента занимающихся с учетом индивидуальных особенностей                         | 65-84 |

|  |                           |   |   |  |        |
|--|---------------------------|---|---|--|--------|
|  |                           | - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.  |   |  |        |
|  | Владеет (высокий уровень) | - различными методиками оздоровительной направленности;<br>- навыками разработки и реализации спортивно-рекреационных технологий        | Владеет широким спектром методов оздоровительной направленности, навыками разработки и реализации спортивно-рекреационных технологий и программ | Способен использовать весь спектр оздоровительных технологий для управления массой тела, регулирования психического состояния с учетом возрастных, психологических, морфофункциональных особенностей занимающихся. | 85-100 |
| УК-2 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | Знает                     | - виды и формы мониторинга, используемые в сфере ФОД;<br>- методы и средства сбора информации, а так же основные источники информации о | Знает основные виды и формы мониторинга, используемые в сфере ФОД; методы и средства сбора информации, а так же основные источники              | Способен перечислить и дать характеристику ведущим формам мониторинга и диагностики, используемым в ФОД  | 45-64  |



|  |         |  |  |  |        |
|--|---------|--|--|--|--------|
|  |         | <p>ФОД;</p> <p>- основные приемы и средства анализа и обобщения информации о ФОД.</p>  | <p>информации о ФОД.</p>   |  |        |
|  | Умеет   | <p>- использовать методы и средства сбора информации о ФОД;</p> <p>- извлекать информацию о ФОД из различных источников;</p> <p>- пользоваться приемами и средствами первичной обработки информации о ФОД.</p> | <p>Умеет подбирать и использовать методы и средства сбора информации о ФОД, извлекать информацию о ФОД из различных источников</p> | <p>Способен составлять протоколы тестирования и анкетирования для сбора первичной информации о физкультурно-оздоровительной реальности</p>   | 65-84  |
|  | Владеет | <p>- навыками получения и обработки первичной информации о достижениях в сфере ФОД из различных источников;</p> <p>- средствами и</p>  | <p>Владеет способами получения и обработки первичной информации о достижениях в сфере ФОД из различных источников,</p>             | <p>Способен самостоятельно обрабатывать и систематизировать результаты тестирования и анкетирования в процессе реализации мониторинговых</p> | 85-100 |

|  |  |   |  |                          |  |
|--|--|---|--|--------------------------|--|
|  |  | приемами представления, презентации достижений в ФОД. | средствами и приемами представления, презентации достижений в ФОД. | программ по изучению ФОД |  |
|--|--|---|--|--------------------------|--|

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

**Промежуточная аттестация студентов.** 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**.

### **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.

### **Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Персональная спортивная тренировка»**

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»**

| <b>Оценка зачета</b> | <b>Требования к сформированным компетенциям</b>   |
|----------------------|---|
| <i>«зачтено»</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. |

|              |   |
|--------------|---|
| «зачтено»    | 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»    | 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» | 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 по дисциплине «Персональная спортивная тренировка» 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 – 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.

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.

## Критерии оценки доклада

| Оценка                    | 50-60 баллов<br>(неудовлетворительно)  | 61-75 баллов<br>(удовлетворительно)  | 76-85 баллов<br>(хорошо)  | 86-100 баллов<br>(отлично)   |
|---------------------------|--|--|---|--|
| <b>Критерии</b>           | <b>Содержание критериев</b>  |  |   |  |
| <b>Раскрытие Проблемы</b> | 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                |
| <b>Представление</b>      | 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 |
| <b>Оформление</b>         | 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                               |
| <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 примеров и/или пояснений   |