



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

**«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)**

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной

программы

 Т.В. Стеблій

УТВЕРЖДАЮ

Директор департамента

физической культуры и спорта

 О.В. Шакирова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы персональной тренировки

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физическая культура»

Форма подготовки: очная

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

Директор Департамента физической культуры и спорта Шакирова О.В.

Составитель: канд. пед. наук, доцент Горбунова О.В.

Владивосток

2023

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

4. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

5. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

## **Аннотация дисциплины**

### **Основы персональной тренировки**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 12 зачетных единиц / 432 академических часа. Является дисциплиной Блока 1. Дисциплины (модули), относится к части ОП, формируемой участниками образовательных отношений, изучается на 3 и 4 курсе и завершается зачетом в 5, 6, 7 семестре и экзаменом в 8 семестре. Учебным планом предусмотрено проведение лекционных занятий в объеме 68 часов, практических занятий в объеме 96 часов, а также выделены часы на самостоятельную работу студента - 268 часов, из них 27 часов на подготовку к экзамену.

Язык реализации: русский

#### **Цель:**

Формирование целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительных технологий рекреационно-оздоровительной деятельности.

#### **Задачи:**

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

Для успешного изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции: ПК-1.1; ПК-1.2; ПК-1.3; ПК-2.3; ПК-3.1; ПК-3.3 полученные в результате изучения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Анатомия и спортивная морфология», обучающийся должен быть готов к изучению таких дисциплин, как «Теория и методика физической культуры и спорта», «Методика тренировки в избранном

виде спорта», «Физическая культура в системе образования», формирующих компетенции ПК-1.1; ПК-1.2; ПК-1.3; ПК-2.3; ПК-3.1; ПК-3.3.

Компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине «Основы персональной тренировки»:

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Тренерский	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	ПК-1.1 Демонстрирует знание видов, типов и основ планирования, контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся.	Знает организацию, структуру, основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; современную теорию спортивной подготовки, тренировочного процесса.; нормативные документы, регламентирующие спортивную подготовку.
			Умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования; подбирать режимы тренировочной работы, величину тренировочной нагрузки; моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований; проводить методически обоснованный отбор в группу на этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; проводить контроль и учет уровня подготовленности спортсмена, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок.
			Имеет опыт планирования образовательного

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			процесса контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся.
		ПК-1.2 Осуществляет контроль и оценку физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки.	Знает методики контроля и оценки физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки; современные технологии выявления и развития спортивной одарённости занимающихся.
			Имеет опыт оценивания физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки; спортивной формы и готовности спортсмена; оценивания эффективности контрольно-оценочных инструментов подготовленности занимающихся.

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
		ПК-1.3 Ведет отчетную документацию по планированию, контролю, учету и анализу результатов тренировочного процесса.	<p data-bbox="1150 322 1514 898">Знает порядок составления отчетной документации по планированию, учёту и анализу результатов тренировочного и соревновательного процесса, Основные формы отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.</p> <p data-bbox="1150 943 1514 1305">Умеет вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; составлять аналитические отчеты и записки по результатам тренировочного процесса.</p>
Педагогический	ПК-2 Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательных программ.	ПК-2.3 Определяет на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальные способы его обучения и развития.	<p data-bbox="1150 1319 1514 1928">Знает формы, методы, средства контроля занимающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.</p> <p data-bbox="1150 1939 1514 2067">Умеет оценить и интерпретировать результаты освоения образовательной</p>

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			<p>программы; выбирать наиболее эффективные современные физкультурно-образовательные технологии.</p> <p>Имеет опыт в выборе соответствующих форм, методов, средств и приемов в организации деятельности обучающихся; уверенного использования современных подходов к организации внеклассной работы по физической культуре и спорту; творческого обеспечения в реализации современных физкультурно-образовательных технологий.</p>
Рекреационный	ПК-3 Способен осуществлять организационно-педагогическое обеспечение рекреационной деятельности с учётом возраста и особенностей занимающихся.	ПК-3.1 Планирует и осуществляет досуговую деятельность и активный отдых занимающихся с учётом возрастных особенностей и рекреационных потребностей занимающихся.	<p>Знает состав средств и методов базовых видов досуговой деятельности и активного отдыха занимающихся; формы, средства и методы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; имеющийся в практике физической культуры опыт применения систем оздоровления с разным контингентом.</p> <p>Умеет определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых</p>

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			<p>мероприятий, досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа с учётом возрастных особенностей и рекреационных потребностей занимающихся.</p> <p>Имеет опыт планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в формировании основ здорового образа жизни лиц, с учетом возраста, пола, пола, физической подготовленности и функционального состояния.</p> <p>ПК-3.3 Осуществляет анализ процесса и результатов реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности организацией, осуществляющей образовательную деятельность.</p> <p>Знает - методы сбора и обобщения информации по определению эффективности реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности организацией, осуществляющей образовательную деятельность.</p> <p>Умеет анализировать процессы и результаты реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности организацией, осуществляющей образовательную деятельность.</p>

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			Имеет опыт анализа различных технологий физической культуры, оздоровительных систем, методик по критерию их влияния на организм занимающихся.

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Основы персональной тренировки» применяются следующие образовательные технологии и методы активного/интерактивного обучения: семинар-дискуссия, семинар-взаимообучение, творческое задание.

## I. Цели и задачи освоения дисциплины:

**Цель:** формирование целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительных технологий рекреационно-оздоровительной деятельности.

### **Задачи:**

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

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (в учебном плане):

Дисциплина «Основы персональной тренировки» формирует компетенции, связанные с ведением профессиональной деятельности и является необходимой частью подготовки студентов-бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура. В учебном плане дисциплина относится к Обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули) (Б1.В.ДВ.01.01).

Компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине «Основы персональной тренировки»:

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Тренерский	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной	ПК-1.1 Демонстрирует знание видов, типов и основ планирования, контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся.	Знает организацию, структуру, основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; современную

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
	<p>деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>		<p>теорию спортивной подготовки, тренировочного процесса.; нормативные документы, регламентирующие спортивную подготовку.</p> <p>Умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования; подбирать режимы тренировочной работы, величину тренировочной нагрузки; моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований; проводить методически обоснованный отбор в группу на этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; проводить контроль и учет уровня подготовленности спортсмена, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Имеет опыт планирования образовательного процесса контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся.</p>

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
		<p>ПК-1.2 Осуществляет контроль и оценку физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки.</p>	<p>Знает методики контроля и оценки физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки; современные технологии выявления и развития спортивной одарённости занимающихся.</p> <p>Имеет опыт оценивания физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки; спортивной формы и готовности спортсмена; оценивания эффективности контрольно-оценочных инструментов подготовленности занимающихся.</p>
		<p>ПК-1.3 Ведет отчетную документацию по планированию, контролю, учету и анализу результатов тренировочного процесса.</p>	<p>Знает порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного и соревновательного процесса, Основные формы отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.</p>
			<p>Умеет вести первичную учетно-отчетную</p>

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; составлять аналитические отчеты и записки по результатам тренировочного процесса.
Педагогический	ПК-2 Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательных программ.	ПК-2.3 Определяет на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальные способы его обучения и развития.	<p>Знает формы, методы, средства контроля занимающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.</p> <p>Умеет оценить и интерпретировать результаты освоения образовательной программы; выбирать наиболее эффективные современные физкультурно-образовательные технологии.</p> <p>Имеет опыт в выборе соответствующих форм, методов, средств и приемов в организации деятельности обучающихся; уверенного использования современных подходов к организации внеклассной работы по физической культуре и спорту; творческого обеспечения в реализации</p>

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			современных физкультурно-образовательных технологий.
Рекреационный	ПК-3 Способен осуществлять организационно-педагогическое обеспечение рекреационной деятельности с учётом возраста и особенностей занимающихся.	ПК-3.1 Планирует и осуществляет досуговую деятельность и активный отдых занимающихся с учётом возрастных особенностей и рекреационных потребностей занимающихся.	<p>Знает состав средств и методов базовых видов досуговой деятельности и активного отдыха занимающихся; формы, средства и методы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; имеющийся в практике физической культуры опыт применения систем оздоровления с разным контингентом.</p> <p>Умеет определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа с учётом возрастных особенностей и рекреационных потребностей занимающихся.</p> <p>Имеет опыт планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в формировании основ здорового образа жизни лиц, с учетом возраста, пола, пола, физической подготовленности и</p>

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			<p>функционального состояния.</p>
		<p>ПК-3.3 Осуществляет анализ процесса и результатов реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности организацией, осуществляющей образовательную деятельность.</p>	<p>Знает - методы сбора и обобщения информации по определению эффективности реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности организацией, осуществляющей образовательную деятельность.</p>
			<p>Умеет анализировать процессы и результаты реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности организацией, осуществляющей образовательную деятельность.</p>
			<p>Имеет опыт анализа различных технологий физической культуры, оздоровительных систем, методик по критерию их влияния на организм занимающихся.</p>

II. Трудоемкость дисциплины и виды учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет в 5 семестре 2 зачётных единиц (72 академических часов), в 6 семестре 2 зачётных единиц (72 академических часов), в 7 семестре 3 зачётных единиц (108 академических часов), в 8 семестре 5 зачётных единиц (180 академических часов).

### III. Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	С е м е с т р	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Конт роль **	Формы промежуточной аттестации***
			Лек	Лаб	Пр	ОК*	СР		
	<b>Раздел 1. Фитнес, как вид оздоровительных технологий</b>	5	6		6		36		
1	Тема 1 Фитнес и аэробика, история возникновения. Самостоятельные направления аэробики	5	2		2				
2	Тема 2 Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики	5	2		2				
3	Тема 3 Принципы оздоровительной тренировки	5	2		2				
4	<b>Раздел 2. Структура хореографии в аэробике</b>	5	6		6				
5	Тема 4 Общая характеристика средств хореографии в аэробике	5	2		1				
5	Тема 5 Музыкальное сопровождение в аэробике	5	1		1				
6	Тема 6 Методические приемы по обучению и управлению группой	5	1		2				
7	Тема 7 Методика конструирования комбинаций	5	2		2				
8	<b>Раздел 3. Методика построения занятия в оздоровительной аэробике</b>	5	6		6				
9	Тема 8 Структура построения занятия	5	2		2				
10	Тема 9 Классификация основных средств и движений на занятиях по аэробике	5	2		2				

11	Тема 10 Типы занятий по аэробике. Анализ движений в других видах оздоровительной аэробики	5	2		2			
12	<b>Раздел 4. Методика построения занятий на различные физические способности</b>	6	6		20		30	
13	Тема 10 Методика построения занятий на воспитание выносливости	6	2		4			
14	Тема 11 Методика построения урока на воспитание силовых способностей	6	2		6			
15	Тема 12 Методика построения урока на воспитание координационных способностей	6	1		4			
16	Тема 13 Методика построения занятий на воспитание гибкости	6	1		6			
17	<b>Раздел 5. Виды функциональных программ в аэробике</b>	6	8		6			
18	Тема 14 Особенности построения занятий различных функциональных программ	6	4		4			
19	Тема 15 Стрейч-программы в аэробике	6	4		4			
20	<b>Раздел 6. Методика фитнес-программ, основанных на видах двигательной активности силовой и функциональной направленности</b>	7	14		28		66	
21	Тема 16 Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP	7	2		4			
22	Тема 17 Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt	7	2		4			
23	Тема 18 Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON	7	2		4			
24	Тема 19 Особенности проведения фитнес-программы Body Work	7	2		4			
25	Тема 20 Особенности проведения фитнес-	7	2		4			

	<i>программы <b>POWER STEP</b></i>							
26	<i>Тема 21 Особенности проведения фитнес-программы Fitball, BOSU</i>	7	2		4			
27	<i>Тема 22 Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training, B.E.S.T. fit</i>	7	2		4			
28	<b>Раздел 7. Методика фитнес-программ, основанные на оздоровительных видах гимнастики</b>	8	22		22		109	27
29	<i>Тема 23 Особенности проведения фитнес-программы Stretch</i>	8	8		8			
30	<i>Тема 24 Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch, PorDeBras</i>	8	4		4			
31	<i>Тема 25 Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога</i>	8	6		6			
32	<i>Тема 26 Особенности проведения фитнес-программы Пилатес</i>	8	4		4			
	<i>Итого:</i>		68		96		175	27
								<i>Зачет/Экзамен</i>

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

##### *5 семестр*

##### **Раздел I. Фитнес, как вид оздоровительных технологий**

**Тема 1. Фитнес и аэробика, история возникновения. Самостоятельные направления аэробики.** Аспекты формирования фитнеса, решающего оздоровительные задачи. Анализ развития аэробики в России. Понятие «фитнес» и «аэробика». Направления современной аэробики. Классификация оздоровительной аэробики по содержанию программ.

**Тема 2. Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики. Сравнительный анализ отличий различных**

**направлений друг от друга.** Общая характеристика основных видов (аэробика классическая (базовая), степ – аэробика, танцевальные виды аэробики, аква – аэробика, аэробика с мячом (Фитбол), виды аэробики с силовой направленностью, аэробика с элементами видов спорта и т.д.).

Характеристика 4 основных направления в оздоровительной аэробике: - гимнастическо-атлетическое (классическая аэробика, степ-аэробика и др.); - танцевальное (джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.); - циклического характера (сайклинг); - «восток-запад», соединяющее европейскую и восточную культуры в сфере фитнеса.

Отличительные особенности фитнеса от аэробики, шейпинга от аэробики, шейпинга от фитнеса.

**Тема 3. Принципы оздоровительной тренировки.** Закономерности оздоровительной тренировки (биологические, педагогические, психологические). Характеристика принципов оздоровительной тренировки: 1. Принцип доступности. 2. Принцип «не вреди». 3. Принцип биологической целесообразности. 4. Программно-целевой принцип. 5. Принцип интеграции. 6. Принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека. 7. Принцип индивидуализации. 8. Принцип половых различий. 9. Принцип возрастных изменений в организме. 10. Принцип красоты и эстетической целесообразности. 11. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентации человека. 12. Принцип биоритмической структуры.

## **Раздел 2. Структура хореографии в аэробике**

**Тема 1. Общая характеристика средств хореографии в аэробике.** 1. Танцевальная хореография (современные танцы). 2. Многие элементы фитнес-гимнастики (кондиционная гимнастика). 3. Циклические виды спорта. 4. Нетрадиционные оздоровительные системы (система Пилатеса, дыхательная система Мюллера и др.). 5. Виды единоборств.

**Тема 2. Музыкальное сопровождение в аэробике.** Занятия в аэробике проводятся с музыкальным сопровождением. Особенности воздействия

музыкального сопровождения на занятиях аэробики. Технология подбора музыки. Характеристика музыкальных размеров (м/р), применяемых на занятиях по аэробике. Факторы воздействия музыкального сопровождения на занимающихся.

Значение занятий и особенности проведения занятий с музыкальным сопровождением, обеспечивающих связь движений с темпом музыки.

**Тема 3. Методические приемы по обучению и управлению группой.** Этапы обучения и методы упражнениям. Оперативный комментарий и пояснение при проведении занятия, которые в ходе выполнения упражнений дает тренер-инструктор. Визуальное управление группой на занятии оздоровительной аэробики. Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой. Симметричное обучение на занятии. Применение принципа зеркального показа движений.

**Тема 4. Методика конструирования комбинаций.** Характеристика основ хореографии в аэробике (модификация элементов, их соединения, комбинации. Методика конструирования комбинаций: 1. Метод линейной прогрессии. 2. Метод «от головы к хвосту». 3. Метод зигзаг. 4. Методика сложения и блок-метод. 5. Методика сложения. 6. Блок-метод. Этапы составления комбинаций.

### **Раздел 3. Методика построения занятия в оздоровительной аэробике**

**Тема 1. Структура построения занятия.** Структура занятия оздоровительной аэробики: подготовительная часть, основная часть и заключительная.

**Тема 2. Классификация основных средств и движений на занятиях по аэробике.** Особенности выбора упражнений для занятий аэробикой: 1. *Низкая (ударная) нагрузка (Lo).* 2. *Высокая (ударная) нагрузка (Hi).* Средства, рекомендуемые для использования на занятии аэробики: 1. Общеразвивающие упражнения: 1.1. В положении стоя. 1.2. В положении сидя и лежа. 1.3. Упражнения для растягивания: 2. Ходьба. 3. Бег. 4. Подскоки и прыжки.

Классификация основных движений аэробной части занятия на основе разнообразных так называемых «базовых» шагов и прыжков.

Структура средств и движений в партерной части занятия.

**Тема 3. Типы занятий по аэробике. Анализ движений в других видах оздоровительной аэробики.** Типы занятий: - обучающий тип; - контрольный; - тренировочный; - однонаправленный. Анализ и изучение движений в других видах оздоровительной аэробики (степ-аэробика, слайд-аэробика, аэробика соотягощениями и штангой, аэробика с резиновым амортизатором, резист-а-бол-аэробика, аэробика танцевальной направленности и т.д.).

*6 семестр*

**Раздел 4. Методика построения занятий на различные физические способности**

**Тема 1. Методика построения занятий на воспитание выносливости.**

Особенности проведения занятий на воспитание выносливости. Термин «выносливость» и виды выносливости (мышечная выносливость, кардиореспираторная выносливость).

Значение тренировки на выносливость. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке. Работоспособность и утомление. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.

Методы определения адекватности физической нагрузки:

Объективные методы: 1. метод резерва ЧСС ( $ЧСС_p$ ); 2. процент от максимальной ЧСС ( $чсс_{\max}$ ).

**Тема 2. Методика построения урока на воспитание силовых способностей.** Основные понятия о силе и механизмы силовых способностей (максимальная, скоростная сила и силовая выносливость).

Средства и методы силовой подготовки:

- упражнения так называемой основной, или кондиционной гимнастики, с отягощением весом собственного тела и его частей;

- упражнения атлетической гимнастики с различного рода внешним сопротивлением (гантелями, штангой, амортизаторами разных типов, упражнения на тренажерах);

- упражнения с самосопротивлением.

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

Характеристика различных упражнений и программ силовой тренировки.

**Тема 3. Методика построения урока на воспитание координационных способностей.** Основные понятия: - способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений; - способность к сохранению устойчивости позы (равновесия); - чувство ритма; - способность к ориентированию в пространстве; - способность к произвольному расслаблению мышц; - координированность движений.

Методы развития координации движений.

**Тема 4. Методика построения занятий на воспитание гибкости.** Значение гибкости. От чего зависит гибкость. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами: пассивная и активная.

Методы развития гибкости: Динамический метод. Метод пассивных, или статических, упражнений. Система хатха-йоги.

Организационные формы проведения занятий на гибкость.

## **Раздел 5. Виды функциональных программ в аэробике**

**Тема 1. Особенности построения занятий различных функциональных программ.** Структура комплексного занятия на выносливость и силу и т.д.

Построение программ кардио-аэробики. занятия избирательной (преимущественной) и комплексной направленности.

Интервальная тренировка. Характер интервальной тренировки и воздействие на организм занимающихся.

Круговая тренировка. Характер круговой тренировки и особенности развития различных двигательных качеств.

**Тема 2. Стрейч-программы в аэробике.** Основные упражнения в подготовительной части урока. Общая характеристика.

Упражнения в системе занятий силовой аэробикой. Целевая направленность упражнений на растягивание в программах силовой тренировки.

Болезненность и повреждение мышц. Болезненность мышц. Деформация мышц. Мышечная судорога.

### *7 семестр*

## **Раздел 6. Методика фитнес-программ, основанные на видах двигательной активности силовой и функциональной направленности**

**Тема 1. Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP BODYPUMP (БОДИПАМП).** Структура построения занятия как разновидность силовой аэробики, имеющая ярко выраженную атлетическую направленность с использованием спортивных снарядов (перекладины, мини-штанги, гантели). Варианты и методы проведения тренинга.

**Тема 2. Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.** Структура построения занятия как разновидности силовой аэробики. Режим занятия по системе Body Sculpt и его интенсивность.

**Тема 3. Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON.** Структура построения занятия, направленная на увеличение силовой выносливости. Режим занятия и его интенсивность.

**Тема 4. Особенности проведения фитнес-программы Body Work.** Структура построения занятия, направленная на увеличение силовой выносливости. Режим занятия и его интенсивность (кардионагрузка и силовая нагрузка).

**Тема 5. Особенности проведения фитнес-программы POWER STEP.** Структура построения занятия, высокоинтенсивной интервальной тренировки. Чередование аэробной нагрузки на степ-платформе с силовым комплексом упражнений на развитие силы всех мышечных групп.

**Тема 6. Особенности проведения фитнес-программы Fitball, BOSU.Fitball** силовой урок с использованием специального надувного фитнес-мяча. Структура

построения занятия. Режим занятия и его интенсивность.

Силовая программа с использованием балансирующего тренажера BOSU. Структура построения занятия. Режим занятия и его интенсивность.

### **Тема 7. Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training, V.E.S.T. fit**

Circuit training – высокоинтенсивный силовой урок, построенный по принципу круговой тренировки. Структура построения занятия. Режим занятия и его интенсивность.

Interval training – чередование кардио-нагрузки и силовых упражнений. Структура построения занятия. Режим занятия и его интенсивность.

V.E.S.T. fit — это тренировка, созданная на основе последних научных исследований, учитывающая особенности физиологии и ритма жизни современного человека. Структура построения занятия. Режим занятия и его интенсивность.

## *8 семестр*

### **Раздел 7. Методика фитнес-программ, основанные на оздоровительных видах гимнастики**

**Тема 1. Особенности проведения фитнес-программы Stretch. STRETCH (СТРЕЙТЧ)** - практика растягивания и расслабления. Структура построения занятия. Методы развития гибкости. Режим занятия и его интенсивность. Специфика программы.

**Тема 2. Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch, PorDeBras.** Athletic Stretch — это функциональная программа, направленная на увеличение гибкости суставов, растягиванием мышц с использованием полиметрики (большого количества различных движений). Структура построения занятия. Методы развития физических качеств. Режим занятия и его интенсивность. Специфика программы.

**PorDeBras** - это оригинальная программа тренировок, основанная на балетных движениях, объединяющий в себе элементы из хореографии, йоги, пилатеса, стретчинга и силовой тренировки. Методы развития физических качеств. Режим занятия и его интенсивность. Специфика программы.

**Тема 3. Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога.** Характеристика асан, статических поз. Методы развития физических качеств. Режим занятия и его интенсивность. Специфика программы.

**Тема 4. Особенности проведения фитнес-программы Пилатес.** Характеристика упражнений по системе Пилатеса. Методы развития физических качеств. Режим занятия и его интенсивность. Специфика программы.

## V. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

### **Практические занятия**

#### *5 семестр*

#### **Практическое занятие 1**

**Форма занятия:** семинар-конференция

**Тема:** Общая характеристика различных видов аэробики

**Цель:** подвести студентов к осмыслению различных видов и направлений оздоровительной аэробики и анализ отличий различных направлений друг от друга.

#### **Практическое занятие 2**

**Форма занятия:** семинар-взаимообучение

**Тема:** Самостоятельные направления аэробики (оздоровительная, спортивная, прикладная)

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

### **Практическое занятие 3**

**Форма занятия:** семинар-дискуссия

**Тема:** Принципы оздоровительной тренировки

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

### **Практическое занятие 4**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Виды базовых шагов и движений в аэробике

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по технологии обучения общеразвивающим упражнениям и базовым шагам, движениям, сочетание движений с музыкальным сопровождением.

### **Практическое занятие 5**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Технология обучения базовым шагам, движениям в аэробике

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по основным движениям и базовым шагам, и выполнение их в сочетании с музыкальным сопровождением.

### **Практическое занятие 6**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Иерархическая структура хореографии в аэробике

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по технологии обучения конструирования комбинаций базовых шагов и движений в сочетании с музыкальным сопровождением.

### **Практическое занятие 7**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Методы управления группой на занятиях по аэробике

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению методическим приемам и по управлению группой на занятиях по аэробике.

## **Практическое занятие 8**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Структура подготовительной части занятия в классической оздоровительной аэробике

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению проведения подготовительной части занятия и техники выполнения упражнений на физические качества в различных исходных положениях.

## **Практическое занятие 9**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Структура основной части занятия в классической оздоровительной аэробике

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению проведения основной части занятия и техники выполнения упражнений на физические качества в различных исходных положениях.

## **Практическое занятие 10**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Структура заключительной части занятия в классической оздоровительной аэробике

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению построения комплексов упражнений стретчинга в различных исходных положениях и закрепление технологии обучения проведения заключительной части занятия.

*6 семестр*

## **Практическое занятие 11**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Методика построения занятий на воспитание выносливости

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению проведения кардио-аэробики.

## **Практическое занятие 12**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Методика построения урока на воспитание силовых способностей

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению построения занятия по аэробике силовой направленности.

### **Практическое занятие 13**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Методика построения урока на воспитание координационных способностей

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению построения занятия по аэробике на развитие координационных способностей.

### **Практическое занятие 14**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Методика построения занятий на воспитание гибкости

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению построения урока по аэробике на развитие гибкости.

### **Практическое занятие 15**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности построения занятий различных функциональных программ

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению проведения интервальной и круговой тренировки, комплексного занятия.

*7 семестр*

### **Практическое занятие 16**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP, Body Sculpt и HOT IRON

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по системе тренировок, направленной на увеличение силы и силовой выносливости.

### **Практическое занятие 17**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы Body Work

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по развитию физических данных за счет комбинации различных видов нагрузки.

### **Практическое занятие 18**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы POWER STEP

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по высокоинтенсивной интервальной тренировке с чередованием аэробной нагрузки на степ-платформе с силовым комплексом упражнений на развитие силы всех мышечных групп.

### **Практическое занятие 19**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы Fitball

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по силовому уроку с использованием специального надувного фитнес-мяча.

### **Практическое занятие 20**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы BOSU

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по силовой программе с использованием балансирующего тренажера BOSU.

### **Практическое занятие 21**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы V.E.S.T. fit

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по тренировке, созданной на основе последних научных исследований, учитывающая особенности физиологии и ритма жизни современного человека.

*8 семестр*

### **Практическое занятие 22**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы Stretch

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по особенностям проведения фитнес-программы Stretch - практика растягивания и расслабления.

### **Практическое занятие 23**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по функциональной программе, направленной на увеличение гибкости суставов, растягиванием мышц с использованием полиметрики (большого количества различных движений).

### **Практическое занятие 24**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы PorDeBras

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по программе тренировок, основанной на балетных движениях, объединяющий в себе элементы из хореографии, йоги, пилатеса, стретчинга и силовой тренировки.

### **Практическое занятие 25**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по древней индийской системе поддержания тела в оптимальном физическом состоянии, которая состоит главным образом в выполнении асан, статических поз.

### **Практическое занятие 26**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Особенности проведения фитнес-программы Пилатес

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по системе, основанной на принципах йоги, отличающейся от традиционных комплексов силовых упражнений, в которых изолированно прорабатывается та или иная мышца.

## 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	<i>Тема 1 Фитнес и аэробика, история возникновения. Самостоятельные направления аэробики</i>	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.3	знает умеет  владеет навыками	УО-4	– – – –
2	<i>Тема 2 Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики</i>			УО-4	
3	<i>Тема 3 Принципы оздоровительной тренировки</i>				
4	<i>Тема 4 Общая характеристика средств хореографии в аэробике</i>			УО-4	
5	<i>Тема 5 Музыкальное сопровождение в аэробике</i>			ПР-13	
6	<i>Тема 6 Методические приемы по обучению и управлению группой</i>			ПР-13	
7	<i>Тема 7 Методика конструирования комбинаций</i>			ПР-13	
8	<i>Тема 8 Структура построения занятия</i>			ПР-13	
9	<i>Тема 9 Классификация основных средств и движений на занятиях по аэробике</i>			ПР-13	
10	<i>Тема 10 Типы занятий по аэробике. Анализ движений в других видах оздоровительной</i>			ПР-13	

	<i>аэробики</i>				
11	<i>Тема 10 Методика построения занятий на воспитание выносливости</i>			ПР-13	
12	<i>Тема 11 Методика построения урока на воспитание силовых способностей</i>			ПР-13	
13	<i>Тема 12 Методика построения урока на воспитание координационных способностей</i>			ПР-13	
14	<i>Тема 13 Методика построения занятий на воспитание гибкости</i>			ПР-13	
	<i>Тема 14 Особенности построения занятий различных функциональных программ</i>			ПР-13	
	<i>Тема 15 Стрейч-программы в аэробике</i>			ПР-13	
	<i>Тема 16 Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP</i>			ПР-13	
	<i>Тема 17 Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt</i>			ПР-13	
	<i>Тема 18 Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON</i>			ПР-13	
	<i>Тема 19 Особенности проведения фитнес-программы Body Work</i>			ПР-13	

	Тема 20 Особенности проведения фитнес-программы <b>POWER STEP</b>			ПР-13	
	Тема 21 Особенности проведения фитнес-программы <i>Fitball, BOSU</i>			ПР-13	
	Тема 22 Особенности проведения фитнес-программы <i>Circuit и Interval training, V.E.S.T. fit</i>			ПР-13	
	Тема 23 Особенности проведения фитнес-программы <i>Stretch</i>			ПР-13	
	Тема 24 Особенности проведения фитнес-программы <i>Athletic Stretch, PorDeBras</i>			ПР-13	
	Тема 25 Особенности проведения фитнес-программы <i>Хатха-йога</i>			ПР-13	
	Тема 26 Особенности проведения фитнес-программы <i>Пилатес</i>			ПР-13	
	Зачет/Экзамен	ПК-1.1; ПК-1.2; ПК-1.3; ПК-2.3; ПК-3.1; ПК-3.3		-	ПР-1

## VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов:

- работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами;
- самостоятельное ознакомление с лекционным материалом, представленным на электронных носителях, в библиотеке образовательного учреждения;
- подготовка реферативных обзоров источников периодической печати, опорных конспектов, заранее определенных преподавателем;
- поиск информации по теме с последующим ее представлением в аудитории в форме доклада, презентаций;
- подготовка к выполнению аудиторных контрольных работ;
- выполнение домашних контрольных работ;
- выполнение тестовых заданий, решение задач;
- составление кроссвордов, схем;

- подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;
- заполнение рабочей тетради;
- написание эссе, курсовой работы;
- подготовка к деловым и ролевым играм;
- составление резюме;
- подготовка к зачетам и экзаменам;
- другие виды деятельности, организуемые и осуществляемые образовательным учреждением и органами студенческого самоуправления.

## VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

1. Баррер С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок [Электронный ресурс] : — Электрон. дан. — М. : Альпина Паблшер, 2015. — 248 с. — Режим доступа: [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 для вузов / Г. П. Виноградов, Е. А. Ивченко. – М. : Академия, 2015. – 238 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813582&theme=FEFU>

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

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

5. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе : учеб. пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2009. 144 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=9144](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9144)

6. Пономарев, В.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов [Электронный ресурс] : монография / В.В. Пономарев, Т.В. Василютова. — Электрон. дан. — Красноярск : СибГТУ (Сибирский государственный

технологический университет), 2011. — 184 с. — Режим доступа: [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 для вузов / А. А. Бишаева. – М. : КноРус, 2013. – 299 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736407&theme=FEFU>

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

3. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.

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

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

6. Шумилин А. Карты, деньги, фитнес-клуб: Практическое руководство для менеджеров по продажам [Электронный ресурс] : учебное пособие / Шумилин А., Иванова Т. — Электрон. дан. — М. : Альпина Паблишер, 2011. — 124 с.

— Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=32266](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=32266)

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

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета: <http://ifets.ieee.org/russian/depository/resourse.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: MicrosoftOffice (Microsoft Teams, Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/>
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,

10. Доступ

к

расписанию

[https://www.dvfu.ru/schools/school\\_of\\_arts\\_culture\\_and\\_sports/student/the-schedule-of-educational-process/](https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/) ;

11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

## IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу студентов на всех занятиях аудиторной формы: лекциях и практиках, выполнение аттестационных мероприятий. В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на проработку лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение контрольных и творческих работ.

Освоение «Основы персональной тренировки» предполагает рейтинговую систему оценки знаний студентов и предусматривает со стороны преподавателя текущий контроль за посещением студентами лекций, подготовкой и выполнением всех практических заданий, выполнением всех видов самостоятельной работы.

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Основы персональной тренировки» является зачет (5, 6, 7 семестр) и экзамен (8 семестр).

Студент считается аттестованным по дисциплине при условии выполнения всех видов текущего контроля и самостоятельной работы, предусмотренных учебной программой.

Шкала оценивания сформированности образовательных результатов по дисциплине представлена в фонде оценочных средств (ФОС).

## Х. 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
690001, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, кампус ДВФУ, Школа искусств и гуманитарных наук, корпус S1, ауд. 214	Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных) Оборудование: плазма: модель LG FLATRON M4716CCBA – 1 шт.; Проектор, модель Mitsubishi, экран; Эксклюзивная документ камера, модель Avervision 355 AF; Доска аудиторная	Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2023-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.
690001, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, кампус ДВФУ, Школа искусств и гуманитарных наук, корпус S1, зал аэробики № 103, тренажерный зал №104	мест – 25	
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, каб. А1042, Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал гуманитарных наук Научной библиотеки с открытым доступом	Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530 Оборудование для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: Дисплей Брайля Focus-40 Blue Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Маркер-диктофон Touch Memo цифровой Сканирующая и читающая машина для незрячих и слабовидящих пользователей SARA Принтер Брайля Everest - D V4 Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Экран Samsung S23C200B	Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2023-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.