

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика фитнес-тренировок

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность образовательной программы

Событийная индустрия и рекреационный бизнес

Форма обучения

очная

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.18 Теория и методика фитнес-тренировок относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК-14: Способен внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг	ОПК-14.1: Знает: - особенности ведения инновационной деятельности в России и за рубежом; - основные нормативные документы, связанные с регулированием инновационной деятельности в России; - систему критериев, используемых инвестором при принятии решения об инвестировании инноваций и предпринимательской деятельности. ОПК-14.2: Умеет: - организовывать поиск, отбор, анализ и систематизацию информации об инновационных технологиях туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг; -разрабатывать алгоритм управленческих решений с учётом современных тенденций развития туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг; - определять перспективные инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг.	ОПК-14.1: Знает: - особенности ведения инновационной деятельности в России и за рубежом; - основные нормативные документы, связанные с регулированием инновационной деятельности в России; ОПК-14.2: Умеет: - организовывать поиск, отбор, анализ и систематизацию информации об инновационных технологиях туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг ОПК-14.3: Имеет опыт: - определения видов и источников финансирования внедрения инновационных технологий туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг	Сообщение на практических занятиях	Зачёт: Контрольные вопросы

	ОПК-14.3: Имеет опыт: - определения видов и источников финансирования внедрения инновационных технологий туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг; - разработки управленческих решений по привлечению финансовых ресурсов в инновационные проекты.			
ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	<p>ОПК-3.1: Знает: - методику обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.</p> <p>ОПК-3.2: Умеет: - применять методы организации обучения двигательным действиям на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой</p>	<p>ОПК-3.1: Знает: - методику обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;</p> <p>ОПК-3.2: Умеет: - применять методы организации обучения двигательным действиям на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся</p> <p>ОПК-3.3: Имеет опыт проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;</p>	Практическое задание	Зачёт: Практическое задание

	<p>деятельностью; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок, подбирать приемы и средства для их устранения; - анализировать эффективность проведения учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности</p> <p>ОПК-3.3: Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных физических упражнений в виде спорта; - владения техникой двигательных действий.</p>			
ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности,	<p>ОПК-9.1: Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела</p>	<p>ОПК-9.1: Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические</p>	Практическое задание	Зачёт: Практическое задание

психического состояния занимающихся	<p>человека и его движений; - биомеханические характеристики тела человека и его движений; - статические положения и движения человека; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медикобиологическим контролем; - методики контроля и оценки технико-тактической и физической подготовленности в виде спорта; - особенности оценивания процесса и результатов</p>	<p>характеристики тела человека и его движений; Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;</p> <p>ОПК-9.2: Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; Имеет опыт - проведения антропометрических измерений;</p> <p>ОПК-9.3: Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; Имеет опыт: - проведения антропометрических измерений;</p>		
-------------------------------------	--	---	--	--

	<p>тренировочного процесса в виде спорта.</p> <p>ОПК-9.2: Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность</p>			
--	--	--	--	--

	<p> проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно- измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов; - функциональных возможностей спортсмена, методики психодиагностики психических процессов, психомоторных качеств. ОПК-9.3: Имеет опыт: - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида </p>			
--	--	--	--	--

	деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта.			
ПК-11: Способен разрабатывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности	<p>ПК-11.1: Знает: - историю, теорию и методику рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>- организационно-экономические, медико-биологические и психологические основы, технологию проведения занятий, мероприятий по основным видам туризма.</p> <p>ПК-11.2: Умеет: - разрабатывать содержание и реализовывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения</p> <p>ПК-11.3: Имеет опыт: - определения эффективности разрабатываемой программы, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, двигательной рекреации и реабилитации населения.</p>	<p>ПК-11.1: Знает:</p> <p>- историю, теорию и методику рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>ПК-11.2: Умеет:</p> <p>- разрабатывать содержание и реализовывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения.</p> <p>ПК-11.3: Имеет опыт:</p> <p>- определения эффективности разрабатываемой программы, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, двигательной рекреации и реабилитации населения.</p>	Индивидуальное устное собеседование	Зачёт: Контрольные вопросы

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	3
Часов по учебному плану	108
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	18
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	36
- КСР	1

самостоятельная работа	53
Промежуточная аттестация	0 Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	Ф Ф Ф	Ф Ф Ф	Ф Ф Ф	Ф Ф Ф	Ф Ф Ф
Тема 1. История развития фитнеса, современное состояние фитнеса в России.	12	2	2	4	8
Тема 2. Характеристика, средства и содержание фитнес-тренировки. Классификация упражнений	30	5	10	15	15
Тема 3. Методы и средства проведения фитнес-тренировки	30	5	10	15	15
Тема 4. Динамические и энергетические характеристики двигательных действий и методы их измерений. Определение воздействия фитнес-тренировки на организм занимающихся.	21	4	8	12	9
Тема 5. Педагогический и врачебный контроль на занятиях фитнесом.	14	2	6	8	6
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	108	18	36	55	53

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. История развития фитнеса, современное состояние фитнеса в России. В данной теме рассматривается определение понятия "фитнес", актуальное состояние сферы фитнеса в России; задачи, решаемые фитнес-тренером в своей профессиональной деятельности.

Тема 2. Характеристика, средства и содержание фитнес-тренировки. Классификация упражнений. По данной теме рассматриваются вопросы:

- 1) Раскрываются разновидности силовых, психорегулирующих, комбинированных, аэробных, узкопрофильных программ фитнеса.
- 2) Особенности спортивных, рекреационных и реабилитационных технологий.

Тема 3. Методы и средства проведения фитнес-тренировки. По данной теме рассматриваются вопросы:

- 1) Характеристика тренировочной нагрузки (объем и интенсивность)
- 2) Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)
- 3) Режимы работы мышц при силовой тренировке
- 4) Адаптационные процессы, обусловленные тренировкой с отягощениями
- 5) Используемое оборудование при силовой и аэробной тренировке
- 6) Задачи аэробной тренировки
- 7) Тренировка гибкости (стретчинг)

Тема 4. Динамические и энергетические характеристики двигательных действий и методы их измерений. Определение воздействия фитнес-тренировки на организм занимающихся. По данной теме рассматриваются вопросы:

- 1) Организация персонального тренинга.
- 2) Соматоскопия и антропометрические измерения
- 3) Основные положения теории рационального сбалансированного питания
- 4) Степень ответственности и компетентности фитнес-тренера
- 5) Методика определения аэробного фитнес-уровня

Тема 5. Педагогический и врачебный контроль на занятиях фитнесом. По данной теме рассматриваются вопросы:

- 1) Основы спортивной медицины для фитнес-тренера.
- 2) Удержание персональных клиентов. Мотивирование клиента.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

-

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Сообщение на практических занятиях) для оценки сформированности компетенции ОПК-14:

Задание 1. Составление и демонстрация комплекса из 12-16 упражнений в положении лежа и сидя для развития мышц живота;

Задание 2. Составление и демонстрация комплекса из 12-16 упражнений в положении лежа, сидя и стоя для развития мышц спины;

Задание 3. Составление и демонстрация комплекса из 12-16 упражнений в положении лежа и сидя для развития мышц рук;

Задание 4. Составление и демонстрация комплекса из 12-16 упражнений в положении лежа сидя для развития мышц ног;

Задание 5 . Составление и демонстрация комплекса круговой тренировки из 8-10 упражнений с использованием дополнительного оборудования;

Задание 6. Составление и демонстрация комплекса стретчинга из 12-16 упражнений.

Критерии оценивания (оценочное средство - Сообщение на практических занятиях)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок. Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продemonстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продemonстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-3:

1. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для девушки 25 лет. Противопоказаний нет. Цель: набор мышечной массы. Уровень подготовленности: низкий. Прокомментируйте свои рекомендации.
2. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для женщины 45 лет. Противопоказания: варикоз. Цель: похудеть. Уровень подготовленности: низкий. Прокомментируйте свои рекомендации.
3. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц ног с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
4. Составить 3-4 тренировки (силовые, аэробные) в недельном цикле для мужчины 35 лет. Цель: увеличение выносливости. Противопоказания: сколиоз. Уровень подготовленности: средний. Прокомментируйте свои рекомендации.
5. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для девушки 25 лет. Противопоказаний нет. Цель: похудеть. Уровень подготовленности: низкий. Прокомментируйте свои рекомендации.
6. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц спины с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
7. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц груди с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
8. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для мужчины 55 лет. Противопоказания: повышенное давление. Цель: похудеть. Уровень подготовленности: средний. Прокомментируйте свои рекомендации.
9. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для мужчины 45 лет. Цель: набор мышечной массы. Противопоказаний нет. Уровень подготовленности: высокий. Прокомментируйте свои рекомендации.
10. Напишите 15 упражнений для развития мышц пресса с использованием тренажеров или собственного веса по образцу*.
11. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для женщины 35 лет. Противопоказаний нет. Цель: набор мышечной массы. Уровень подготовленности: высокий. Прокомментируйте свои рекомендации.

12. Составить 3 тренировки (силовые/аэробные) в недельном цикле для женщины 63 лет. Цель: поддержание здоровья. Противопоказания: давление пониженное. Прокомментируйте свои рекомендации.
13. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для мужчины 40 лет. Цель: увеличение объема мышечной массы (грудь, спина, руки). Противопоказаний нет. Уровень подготовленности: высокий. Прокомментируйте свои рекомендации.
14. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для девушки 25 лет. Цель: увеличение ягодич в объеме. Противопоказаний нет. Уровень подготовленности: высокий. Прокомментируйте свои рекомендации.
15. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц плеч с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*..
16. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для девушки 25 лет. Противопоказания: сколиоз. Цель: набор мышечной массы. Уровень подготовленности: низкий. Прокомментируйте свои рекомендации.
17. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для женщины 45 лет. Противопоказания: варикоз. Цель: похудеть. Уровень подготовленности: низкий. Прокомментируйте свои рекомендации.
18. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц ног с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
19. Составить 3-4 тренировки (силовые, аэробные) в недельном цикле для для мужчины 35 лет. Цель: увеличение выносливости. Противопоказания: сколиоз. Уровень подготовленности: средний. Прокомментируйте свои рекомендации.
20. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для девушки 25 лет. Противопоказаний нет. Цель: похудеть. Уровень подготовленности: низкий. Прокомментируйте свои рекомендации.
21. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц спины с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
22. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц груди с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*
23. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для мужчины 55 лет. Противопоказания: повышенное давление. Цель: похудеть. Уровень подготовленности: средний. Прокомментируйте свои рекомендации.
24. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для девушки 25 лет. Цель: увеличение ягодич в объеме. Противопоказаний нет. Уровень подготовленности: высокий.
25. Напишите 15 упражнений для развития мышц плеч с использованием тренажеров или собственного веса по образцу*.
26. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц пресса с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
27. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для женщины 35 лет. Противопоказаний нет. Цель: набор мышечной массы. Уровень подготовленности: высокий. Прокомментируйте свои рекомендации.

*Образец:

1. Жим ногами. Основные задействованные мышцы: мышцы передней поверхности бедра, мышцы задней поверхности, ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра. Исходное положение – лежа,

поясница плотно прижата к опоре, стопы расположены на платформе по ширине плеч, колени в проекции на стопу, носки слегка развернуты наружу. На вдохе согнуть ноги до угла 90 градусов, не отрывая поясницу, на выдохе – выпрямить ноги, не блокируя коленный сустав. При выполнении упражнения нельзя отрывать ягодицы от опоры. Кому не рекомендуется делать данное упражнение? Прокомментируйте.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-9:

1. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для девушки 25 лет.
Противопоказаний нет. Цель: набор мышечной массы. Уровень подготовленности: низкий. Прокомментируйте свои рекомендации.
2. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для женщины 45 лет.
Противопоказания: варикоз. Цель: похудеть. Уровень подготовленности: низкий. Прокомментируйте свои рекомендации.
3. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц ног с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
4. Составить 3-4 тренировки (силовые, аэробные) в недельном цикле для мужчины 35 лет. Цель: увеличение выносливости. Противопоказания: сколиоз. Уровень подготовленности: средний. Прокомментируйте свои рекомендации.
5. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для девушки 25 лет.
Противопоказаний нет. Цель: похудеть. Уровень подготовленности: низкий. Прокомментируйте свои рекомендации.
6. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц спины с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
7. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц груди с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
8. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для мужчины 55 лет.
Противопоказания: повышенное давление. Цель: похудеть. Уровень подготовленности: средний. Прокомментируйте свои рекомендации.
9. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для мужчины 45 лет. Цель: набор мышечной массы. Противопоказаний нет. Уровень подготовленности: высокий. Прокомментируйте свои рекомендации.
10. Напишите 15 упражнений для развития мышц пресса с использованием тренажеров или собственного веса по образцу*.
11. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для женщины 35 лет.
Противопоказаний нет. Цель: набор мышечной массы. Уровень подготовленности: высокий. Прокомментируйте свои рекомендации.
12. Составить 3 тренировки (силовые/аэробные) в недельном цикле для женщины 63 лет. Цель: поддержание здоровья. Противопоказания: давление пониженное. Прокомментируйте свои рекомендации.
13. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для мужчины 40 лет.
Цель: увеличение объема мышечной массы (грудь, спина, руки). Противопоказаний нет. Уровень подготовленности: высокий. Прокомментируйте свои рекомендации.
14. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для девушки 25 лет.
Цель: увеличение ягодиц в объеме. Противопоказаний нет. Уровень подготовленности: высокий. Прокомментируйте свои рекомендации.

15. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц плеч с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*..
16. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для девушки 25 лет. Противопоказания: сколиоз. Цель: набор мышечной массы. Уровень подготовленности: низкий. Прокомментируйте свои рекомендации.
17. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для женщины 45 лет. Противопоказания: варикоз. Цель: похудеть. Уровень подготовленности: низкий. Прокомментируйте свои рекомендации.
18. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц ног с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
19. Составить 3-4 тренировки (силовые, аэробные) в недельном цикле для мужчины 35 лет. Цель: увеличение выносливости. Противопоказания: сколиоз. Уровень подготовленности: средний. Прокомментируйте свои рекомендации.
20. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для девушки 25 лет. Противопоказаний нет. Цель: похудеть. Уровень подготовленности: низкий. Прокомментируйте свои рекомендации.
21. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц спины с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
22. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц груди с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
23. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для мужчины 55 лет. Противопоказания: повышенное давление. Цель: похудеть. Уровень подготовленности: средний. Прокомментируйте свои рекомендации.
24. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для девушки 25 лет. Цель: увеличение ягодиц в объеме. Противопоказаний нет. Уровень подготовленности: высокий.
25. Напишите 15 упражнений для развития мышц плеч с использованием тренажеров или собственного веса по образцу*.
26. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц пресса с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
27. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для женщины 35 лет. Противопоказаний нет. Цель: набор мышечной массы. Уровень подготовленности: высокий. Прокомментируйте свои рекомендации.

*Образец:

1. Жим ногами. Основные задействованные мышцы: мышцы передней поверхности бедра, мышцы задней поверхности, ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра. Исходное положение – лежа, поясница плотно прижата к опоре, стопы расположены на платформе по ширине плеч, колени в проекции на стопу, носки слегка развернуты наружу. На вдохе согнуть ноги до угла 90 градусов, не отрывая поясницу, на выдохе – выпрямить ноги, не блокируя коленный сустав. При выполнении упражнения нельзя отрывать ягодицы от опоры. Кому не рекомендуется делать данное упражнение? Прокомментируйте.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Индивидуальное устное собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-11:

Студент знает на достаточном уровне методику разработки и проведения занятия по фитнесу с использованием тренажеров и дополнительного оборудования; способен составить программу тренировок для людей, имеющих ограничения для занятий по состоянию здоровья с учетом их требований.

Критерии оценивания (оценочное средство - Индивидуальное устное собеседование)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатор достижения)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				

ения компет							
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».

	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-14

Список вопросов к экзамену по дисциплине «Теория и методика фитнес-тренировки» - теоретический блок.

1. Определение понятия «фитнес». Фитнес и здоровье.
2. Задачи, решаемые фитнес-тренером в своей профессиональной деятельности.
3. Средства фитнес-тренировки. Интенсивность нагрузки (внешняя и внутренняя), объем нагрузки. Привести примеры увеличения интенсивности и объема при тренировках с отягощениями.
4. Режимы работы мышц. Краткая характеристика, привести пример 1-2 упражнения для каждого.
5. От чего зависит мышечная сила, развиваемая одной мышцей (2 группы факторов).

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-11

Список вопросов к экзамену по дисциплине «Теория и методика фитнес-тренировки» - теоретический блок.

1. Определение понятия «фитнес». Фитнес и здоровье.
2. Задачи, решаемые фитнес-тренером в своей профессиональной деятельности.
3. Средства фитнес-тренировки. Интенсивность нагрузки (внешняя и внутренняя), объем нагрузки. Привести примеры увеличения интенсивности и объема при тренировках с отягощениями.
4. Режимы работы мышц. Краткая характеристика, привести пример 1-2 упражнения для каждого.
5. От чего зависит мышечная сила, развиваемая одной мышцей (2 группы факторов).

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок. Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки

5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-3

1. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для девушки 25 лет. Противопоказаний нет. Цель: набор мышечной массы. Уровень подготовленности: низкий. Прокомментируйте свои рекомендации.
2. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для женщины 45 лет. Противопоказания: варикоз. Цель: похудеть. Уровень подготовленности: низкий. Прокомментируйте свои рекомендации.
3. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц ног с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
4. Составить 3-4 тренировки (силовые, аэробные) в недельном цикле для мужчины 35 лет. Цель: увеличение выносливости. Противопоказания: сколиоз. Уровень подготовленности: средний. Прокомментируйте свои рекомендации.
5. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для девушки 25 лет. Противопоказаний нет. Цель: похудеть. Уровень подготовленности: низкий. Прокомментируйте свои рекомендации.
6. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц спины с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
7. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц груди с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
8. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для мужчины 55 лет. Противопоказания: повышенное давление. Цель: похудеть. Уровень подготовленности: средний. Прокомментируйте свои рекомендации.
9. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для мужчины 45 лет. Цель: набор мышечной массы. Противопоказаний нет. Уровень подготовленности: высокий. Прокомментируйте свои рекомендации.
10. Напишите 15 упражнений для развития мышц пресса с использованием тренажеров или собственного веса по образцу*.

*Образец:

1. Жим ногами. Основные задействованные мышцы: мышцы передней поверхности бедра, мышцы задней поверхности, ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра. Исходное положение – лежа, поясница плотно прижата к опоре, стопы расположены на платформе по ширине плеч, колени в проекции на стопу, носки слегка развернуты наружу. На вдохе согнуть ноги до угла 90 градусов, не отрывая поясницу, на выдохе – выпрямить ноги, не блокируя коленный сустав. При выполнении

упражнения нельзя отрывать ягодичы от опоры. Кому не рекомендуется делать данное упражнение? Прокомментируйте.

5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-9

1. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для девушки 25 лет. Противопоказаний нет. Цель: набор мышечной массы. Уровень подготовленности: низкий. Прокомментируйте свои рекомендации.
2. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для женщины 45 лет. Противопоказания: варикоз. Цель: похудеть. Уровень подготовленности: низкий. Прокомментируйте свои рекомендации.
3. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц ног с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
4. Составить 3-4 тренировки (силовые, аэробные) в недельном цикле для мужчины 35 лет. Цель: увеличение выносливости. Противопоказания: сколиоз. Уровень подготовленности: средний. Прокомментируйте свои рекомендации.
5. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для девушки 25 лет. Противопоказаний нет. Цель: похудеть. Уровень подготовленности: низкий. Прокомментируйте свои рекомендации.
6. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц спины с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
7. Напишите 12-15 упражнений для развития мышц груди с использованием тренажеров или свободных весов по образцу*.
8. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для мужчины 55 лет. Противопоказания: повышенное давление. Цель: похудеть. Уровень подготовленности: средний. Прокомментируйте свои рекомендации.
9. Составить 3 силовые тренировки в недельном цикле для мужчины 45 лет. Цель: набор мышечной массы. Противопоказаний нет. Уровень подготовленности: высокий. Прокомментируйте свои рекомендации.
10. Напишите 15 упражнений для развития мышц пресса с использованием тренажеров или собственного веса по образцу*.

*Образец:

1. Жим ногами. Основные задействованные мышцы: мышцы передней поверхности бедра, мышцы задней поверхности, ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра. Исходное положение – лежа, поясница плотно прижата к опоре, стопы расположены на платформе по ширине плеч, колени в проекции на стопу, носки слегка развернуты наружу. На вдохе согнуть ноги до угла 90 градусов, не отрывая поясницу, на выдохе – выпрямить ноги, не блокируя коленный сустав. При выполнении упражнения нельзя отрывать ягодичы от опоры. Кому не рекомендуется делать данное упражнение? Прокомментируйте.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок. Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов
не	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе / Размахова С.Ю. - Москва : РУДН, 2011., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=639035&idb=0>.
2. Аэробика: Теория. Методика. Практика / Митрохина В.В. - Москва : РУДН, 2010., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=639017&idb=0>.
3. Методика фитнес-тренировки в тренажерном зале : учебно-методическое пособие / К. Ю. Хаченкова, Е. Н. Летягина, А. Н. Кутасин, Д. В. Ворончихин ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2024. - 57 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=919171&idb=0>.
4. Методика фитнес-тренировки в тренажерном зале : учебно-методическое пособие / К. Ю. Хаченкова, Е. Н. Летягина, А. Н. Кутасин, Д. В. Ворончихин ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2024. - 57 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=919171&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Пушкина В. Н. Силовой тренинг: история, основы, тренировка : учебное пособие / Пушкина В. Н., Чайка Ж. Ю., Варенцова И. А. - Архангельск : САФУ, 2012. - 196 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции САФУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-261-00712-8., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=705042&idb=0>.
2. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека / Ромашин О.В. - Москва : Советский спорт, 2009., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=637065&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

<https://alterozoom.com/ru/documents/user/804.html>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: Тренажеры, гантели, штанги, степ-платформы, фитбол

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Автор(ы): Хаченкова Ксения Юрьевна.

Рецензент(ы): Летягина Елена Николаевна, кандидат экономических наук.

Заведующий кафедрой: Летягина Елена Николаевна, кандидат экономических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 23/01/2025, протокол № 6.