

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

МДК 03.01 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

49.02.01 Физическая культура

Углублённая подготовка

Очная форма обучения

Владивосток, 2026 г

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «11» ноября 2022г. № 968

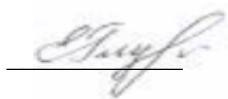
Разработана:

Глухенькая Е.В. преподаватель, высшей категории, КСД ВВГУ.

Рассмотрена на заседании ЦМК Физическая культура

Протокол № 9 от «06» мая 2026г.

Председатель ЦМК



Е.В. Глухенькая

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Междисциплинарный курс МДК 03.01 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп является частью профессионального модуля основной образовательной программы (далее ООП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения профессионального модуля

Код к-и	Наименование компетенций	Уметь	Знать
ПК. 3.4	Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.	У1 обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок	31 направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок
		У2 давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировке техники выполнения двигательных действий	32 формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок
		У3 использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек	33 технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек
		У4 подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик	34 способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях
		У5 анализировать потребности различных групп населения в	

		гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности	
		У6 прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях	
ПК 3.6	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	У1 выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения	31 принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия
		У2 подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения	32 физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия
		У3 применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния	33 формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия
		У4 формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации	34 система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий
		У5 пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия	35 противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/видам фитнеса
		У6 применять методы и технологию фитнес-тестирования населения	36 техники самопрезентации в фитнесе
		У7 применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ	37 особенности организации фитнеса для лиц различного возраста
		У8 подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека	38 структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста
		У9 использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-	39 система фитнеса, ее компоненты

		программ и их разновидностей	
		У10 использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия	310 фитнес-программы различной целевой направленности
		выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря	311 классификация фитнес–технологий и их применение для разработки индивидуальных программ
			312 общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий
			313 программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности
			314 классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе
			315 методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга
			316 методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения
			317 методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов
			318 тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	293
в том числе:	
- теоретическое обучение	98
- практические занятия	108
- самостоятельная работа	57
- консультации	18
- промежуточная аттестация (зачет)	6

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч
1	2	3
МДК 03.01 Организация и методика проведения физкультурно оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп		
Раздел 1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.		
Тема 1.1. Основы организация и проведения физкультурно-оздоровительных занятий	Содержание	
	1.Цели, задачи, значение занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы	6
	2.Формы организации занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы	
	3.Программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	
	В том числе практических занятий	
Тема 1.2. Средства физического воспитания и физкультурно-	Практическое занятие 1. Изучение и анализ планов занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	2
	Практическое занятие 2. Изучение и анализ программ, планов специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	2
	Содержание	
	1. Специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.	4

оздоровительные технологии, применяемые для решения задач физкультурно-оздоровительных занятий	2. Физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	
	3. Физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека	
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие 3. Подбор специальных комплексов упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.	4
	Практическое занятие 4. Подбор физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	2
Тема 1.3. Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий	Содержание	
	1. Структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы	4
	2. Методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	
	3. Нормы и типы физических нагрузок при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Методика планирования физических нагрузок с учетом решаемой задачи	4
	4. Требования к содержанию и организации инструктажей при проведении физкультурно-оздоровительных занятий	
	5. Техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий; способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.	
	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие 5. Демонстрация занимающимся рациональных и безопасных техник выполнения упражнений.	2
	Практическое занятие 6. Пояснение занимающимся структуры занятия и особенности дозирования нагрузки.	2

	Практическое занятие 7. Определение и варьирование направленности и объема нагрузки, интенсивности и координационной сложности упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам.	2
	Практическое занятие 8. Проведение фрагментов занятий по физической подготовке с применением специальных комплексов упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.	6
	Практическое занятие 9. Проведение фрагментов занятий с применением физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы	6
Тема 1.4. Формирование и развитие мотивации и интереса к физкультурно-оздоровительным занятиям.	Содержание	
	Условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни.	2
	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие 10. Определение условий и способов мотивирования деятельности, занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности.	2
Тема 1.5. Планирование физкультурно-оздоровительных занятий	Содержание	
	1.Содержание, виды, методические основы планирования занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы	4
	2.Основные документы планирования.	
	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие 11. Определение цели, задач, разработка планов занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	4
	Практическое занятие 12. Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения.	2

Тема 1.6. Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	Содержание	
	1. Объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	4
	2. Методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	
	3. Основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	
	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие 13. Определение признаков утомления у занимающихся	2
	Практическое занятие 14. Подбор методов осуществления контроля за двигательной активностью.	
Тема 1.7. Документация, обеспечивающая проведение физкультурно-оздоровительных занятий	Практическое занятие 15. Применение методик и интерпретация результатов контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	2
	Практическое занятие 16. Анализ физического состояния занимающихся, в том числе динамики его изменения.	
	Содержание	
	1. Виды учётно-отчётной документации.	2
	2. Требования к ведению учётно-отчётной документации.	
	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие 17. Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам.	2
	Самостоятельная работа Анализ планов физкультурно-оздоровительных занятий. Разработка планов занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.	10
Раздел 2. Организация и проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса		
Тема 2.1. Основы организация и проведения групповых занятий с	Содержание	
	1. Цели, задачи, значение занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	4
	2. Показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом.	

детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	3. Типовые программы детского, подросткового фитнеса.	
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие 18. Изучение и анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	2
	Практическое занятие 19. Изучение и анализ типовых программ детского, подросткового фитнеса.	2
Тема 2.2. Средства детского, подросткового фитнеса.	Содержание	
	1. Средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков.	8
	2. Комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга.	
	3. Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе.	
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие 20. Подбор увлекательных упражнений и музыкального сопровождения, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков.	6
	Практическое занятие 21. Подбор комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков.	6
Тема 2.3. Методика проведения групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	Содержание	
	1. Структура занятия по программам детского и подросткового фитнеса.	10
	2. Методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки.	
	3. Нормы и типы физических нагрузок при проведении занятия по программам детского и подросткового фитнеса. Методика планирования физических нагрузок с учетом решаемой задачи.	
	4. Требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятия по программам детского и подросткового фитнеса.	
	5. Техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий; способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении занятия по программам детского и подросткового фитнеса.	

	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие 22. Координация действий детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, определение ошибок в технике двигательных действий.	2
	Практическое занятие 23. Проведение фрагментов занятий по фитнесу с применением увлекательных упражнений и музыкального сопровождения, упражнения аэробики подражательного характера.	6
	Практическое занятие 24. Проведение фрагментов занятий с применением комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков.	6
	Практическое занятие 25. Проведение фрагментов занятий с использованием разнообразных направлений фитнеса.	6
Тема 2.4. Формирование и развитие мотивации и интереса у детей и подростков к занятиям фитнесом.	Содержание	
	Условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни.	2
	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие 26. Определение условий и способов мотивирования деятельности, занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности.	2
Тема 2.5. Планирование занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса	Содержание	
	1.Содержание, виды, методические основы планирования занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	4
	2.Основные документы планирования.	
	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие 27. Определение цели, задач, разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса	2
	Практическое занятие 28. Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам занятия, возрастным особенностям занимающихся.	2
	Самостоятельная работа Анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса	8

Тема 2.6. Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	Содержание	
	1. Объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	8
	2. Методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	
	3. Основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	
	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие 29. Применение методик и интерпретация результатов контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	2
Тема 2.7. Документация, обеспечивающая проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	Содержание	
	1. Виды учётно-отчётной документации.	4
	2. Требования к ведению учётно-отчётной документации.	
	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие 30. Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам.	2
	Самостоятельная работа Разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	10
Раздел 3. Организация и проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).		
Тема 3.1. Основы организация и проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	Содержание	
	1. Цели, задачи, значение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	8
	2. Формы организации занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	
	3. Программы по виду спорта (спортивной дисциплине).	
	4. Правила вида спорта (спортивной дисциплины).	
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие 31. Изучение и анализ планов и программ занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	2
	Самостоятельная работа	9

	Анализ планов занятий по избранному виду спорта (спортивной дисциплине).	
Тема 3.3. Методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	Содержание	
	1. Структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	8
	2. Нормы и типы физических нагрузок при проведении занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). Методика планирования физических нагрузок с учетом решаемой задачи.	
	3. Техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий.	
	4. Требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	
	5. Техника безопасности, выявление источников возможного травматизма, требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий; способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.	
	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие 32. Проведение фрагментов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине), с применением комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине).	6
	Практическое занятие 33. Проведение фрагментов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) на основе рационального и безопасного сочетания различных комплексов упражнений, соответствующих подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине)	6
Тема 3.4. Планирование занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	Содержание	
	1.Содержание, виды, методические основы планирования занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	4
	2.Основные документы планирования.	
	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие 43. Определение цели, задач, разработка планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения.	2
	Самостоятельная работа Разработка планов занятий по избранному виду спорта (спортивной дисциплине).	10
Тема 3.6. Контроль за, физическим состоянием,	Содержание	
	1. Объективные и субъективные показатели контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	4

физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	2. Методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	
	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие 34. Применение методик и интерпретация результатов контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	2
Тема 3.7. Документация, обеспечивающая проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	Содержание	
	1. Виды учётно-отчётной документации.	4
	2. Требования к ведению учётно-отчётной документации.	
	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие 35. Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам.	2
	Самостоятельная работа Наблюдение, анализ и самоанализ занятий по избранному виду спорта (спортивной дисциплине).	10

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

3.1. Для реализации программы профессионального модуля должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп», оснащенный в соответствии с п.6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности.

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п.6.1.1 примерной образовательной программы по специальности.

Оснащенные базы практики в соответствии с п. 6.1.2.4 примерной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с.

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутын [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с.

3. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с.

4. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + приложение: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва: КноРус, 2021. — 258 с.

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.

5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 140 с.

7. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15486-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/507957> (дата обращения: 21.02.2022).
2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL: <https://book.ru/book/940095> (дата обращения: 28.02.2022). — Текст : электронный.
3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516346> (дата обращения: 20.02.2023).
4. Кузнецов В. Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / Кузнецов В., С., Антонова О., Н. — Москва : КноРус, 2023. — 257 с. — ISBN 978-5-406-10336-4. — URL: <https://book.ru/book/944960>
5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 20.02.2023).
6. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514806> (дата обращения: 20.02.2023).
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518668> (дата обращения: 20.02.2023).
8. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540> (дата обращения: 20.02.2023).
9. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174985> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст :

электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Ромашин, О. В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека / О. В. Ромашин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 100 с. — ISBN 978-5-507-44360-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/222614> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.С. Кузнецов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 416 с.

2. Организация спортивно-зрелищных мероприятий: учебник для студ. учреждений высш. образования / под ред. Р.Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. — М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 208 с.

3. Полиевский С.А., Глейбман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения — М.: ФиС, 2002. (Спорт в рисунках).

4. Сапожникова, О. В. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015 — 144 с.

5. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97462> (дата обращения: 29.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Физическая культура. Фитнес : учебное пособие /Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров, О. В. Мамонова, . Гаджиев. — Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017 — 132 с.

7. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой : учебное пособие / И.Г. Горбань., В.Г. Купцова, В.А. Гребенникова, Н.С. Бакурадзе ; Оренбургский гос. ун-т. — Оренбург : ОГУ, 2021 — 112 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных	-определяет цели и задачи, планирует физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение выполнения

групп.	методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий; - устанавливает соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;	практических работ на учебной и производственной практике; экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01 экзамен по профессиональному модулю
ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.	- проводит занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, с учетом методических требований; - проводит занятия, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы с учетом методических требований; - проводит групповое занятие с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса с учетом методических требований; - проводит занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) с учетом методических требований;	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике; экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01 экзамен по профессиональному модулю
ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	- выявляет первые признаки утомления занимающихся на основе системы показателей; - осуществляет контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий, используя методики контроля; - анализирует и интерпретирует результаты контроля с задачами контроля и с учетом возраста и особенностей занимающихся;	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике; экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01

	-использует контрольно-измерительные приборы в процессе контроля в соответствии с их назначением;	экзамен по профессиональному модулю
ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.	- разрабатывает рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам; - выбирает оптимальные формы тренировок, нагрузок и видов занятий с учетом возраста физического состояния и развития, физической подготовленности, наличия заболеваний, травм и противопоказаний у занимающихся; - обосновывает методические аспекты физической подготовки занимающихся с учетом возраста; - подбирает содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик; - прогнозирует востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях на основе анализа потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и двигательной активности;	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике; экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01 экзамен по профессиональному модулю
3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.	- ведение документации, обеспечивающей реализацию физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору) на бумажных и электронных носителях в соответствии с утвержденными формами.	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной

		практике; экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01 экзамен по профессиональному модулю
ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	- выбирает оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения; - подбирает материалы и готовит контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность с учетом особенностей различных групп населения; - осуществляет самопрезентацию с использованием техник самопрезентации в фитнесе; - проводит ознакомительное занятие с пояснением структуры занятия по фитнесу; - составляет индивидуальные программы населению с применением фитнес-технологий, с учетом методов и принципов планирования индивидуальных программ;	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике; экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01 экзамен по профессиональному модулю

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

МДК 03.01 Организация и проведение физкультурно-
оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду
спорта с населением различных возрастных групп

49.02.01 Физическая культура

Углублённая подготовка

Форма обучения: очная

1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ПМ. 03 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

КОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта.

2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ПК	Код результата обучения	Наименование результата обучения
ПК.3.1; ПК.3.2; ПК.3.3; ПК.3.5.	31	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).
	32	Формы организации занятий с учетом половозрастных характеристик.
	33	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.
	34	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.
	35	Техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю.
	36	Противопоказания к занятиям (по возрастам и видам активности).
	37	Принципы ЗОЖ и активного долголетия.
	У1	Определять цель и задачи занятия с учетом возраста, физического состояния и противопоказаний.
	У2	Инструктировать занимающихся перед началом.
	У3	Демонстрировать безопасную технику выполнения упражнений.
	У4	Пояснять структуру занятия и дозировку нагрузки.
	У5	Варьировать интенсивность и сложность упражнений.
	У6	Мотивировать группу, развивать интерес к занятиям.
	У7	Выявлять первые признаки утомления.
	У8	Осуществлять контроль (визуально, по пульсу, по самочувствию).
	У9	Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).
	У10	Давать разъяснения по воздействию нагрузок на организм.
	У11	Вести документацию (бумажную/электронную — журнал учета).
	Н1	Планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных) для разных возрастных групп.
	Н2	Наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложений по их совершенствованию.
	Н3	Проведения занятия на основе программы / плана физической подготовки.
	Н4	Осуществления контроля за двигательной активностью и воздействием нагрузок.
	Н5	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.
	Н6	Ведения учётно-отчётной документации.

Код ПК	Код результата обучения	Наименование результата обучения
	Н7	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня теоретической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
МДК 03.01 Организация и методика проведения физкультурно оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп				
Тема 1.1. Основы организация и проведения физкультурно оздоровительных занятий	У1	Определять цель и задачи занятия с учетом возраста, физического состояния и противопоказаний.	Устный опрос, (п. 5.1, тема 1, вопросы 1-3); Реферат 5.2.1. Тест 5.3.1	Вопросы на экзамен 1-48 (п. 6.1)
	У3	Демонстрировать безопасную технику выполнения упражнений.		
	У5	Варьировать интенсивность и сложность упражнений.		
	У7	Выявлять первые признаки утомления.		
	У8	Осуществлять контроль (визуально, по пульсу, по самочувствию).		
	З1	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	З3	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	З4	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	З5	Техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю.		
	З6	Противопоказания к занятиям (по возрастам и видам активности).		
	Н1	Планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных) для разных возрастных групп.		
	Н3	Проведения занятия на основе программы / плана физической подготовки.		
	Н4	Осуществления контроля за двигательной активностью и воздействием нагрузок.		
	Н5	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
Н7	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.			
Тема 1.2. Средства физического воспитания и физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые	У1	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи	Устный опрос, (п. 5.1, тема 2, вопросы 1-2)	Вопросы на экзамен 1-48 (п. 6.1)
	У3	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
	У5	определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта		

для решения задач физкультурно-оздоровительных занятий	34	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	33	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	36	основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
	37	формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий		
	H1	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
	H4	разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
	H5	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
Тема 1.3. Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий	У2	Инструктировать занимающихся перед началом.	Устный опрос, (п. 5.1, тема 3, вопросы 1-3)	
	У3	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
	У4	Пояснять структуру занятия и дозировку нагрузки.		
	34	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	35	Техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю.		
	H2	Наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложений по их совершенствованию.		
	H3	Проведения занятия на основе программы / плана физической подготовки.		
Тема 1.4. Формирование и развитие мотивации и интереса к физкультурно-оздоровительным занятиям.	У5	Варьировать интенсивность и сложность упражнений.	Устный опрос, (п. 5.1, тема 4, вопросы 1-3). Реферат 5.2.4.	
	36	Противопоказания к занятиям (по возрастам и видам активности).		
	H4	Осуществления контроля за двигательной активностью и воздействием нагрузок.		
Тема 1.5. Планирование физкультурно-оздоровительных занятий	У1	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи	Устный опрос, (п. 5.1, тема 5, вопросы 1-2). Реферат 5.2.2. Реферат 5.2.7. Реферат 5.2.9 Реферат 5.2.10	Вопросы на экзамен 1-48 (п. 6.1)
	У4	Пояснять структуру занятия и дозировку нагрузки.		
	У5	Варьировать интенсивность и сложность упражнений.		
	31	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	32	Формы организации занятий с учетом половозрастных характеристик.		
	33	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	34	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	35	Техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю.		
	36	Противопоказания к занятиям (по возрастам и видам активности).		
	H1	Планирования занятий (и оздоровительных, и		

		спортивных) для разных возрастных групп.		
	H2	Наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложений по их совершенствованию.		
	H4	Осуществления контроля за двигательной активностью и воздействием нагрузок.		
Тема 1.6 Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	У1	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи	Устный опрос, (п. 5.1, тема 6, вопросы 1-3). Реферат 5.2.3. Реферат 5.2.6. Реферат 5.2.8.	Вопросы на экзамен 1-48 (п. 6.1)
	У2	Инструктировать занимающихся перед началом		
	У3	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
	У7	Выявлять первые признаки утомления.		
	У10	Давать разъяснения по воздействию нагрузок на организм.		
	31	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	32	Формы организации занятий с учетом половозрастных характеристик.		
	33	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	34	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	35	Техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю.		
	36	Противопоказания к занятиям (по возрастам и видам активности).		
	H1	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
	H2	Наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложений по их совершенствованию.		
	H3	Проведения занятия на основе программы / плана физической подготовки.		
	H4	Осуществления контроля за двигательной активностью и воздействием нагрузок.		
Тема 1.7. Документация, обеспечивающая проведение физкультурно-оздоровительных занятий	У1	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
	У6	Мотивировать группу, развивать интерес к занятиям.		
	У11	Вести документацию (бумажную/электронную — журнал учета).		
	31	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	33	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	H6	Ведения учётно-отчётной документации.		
	H7	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
Тема 2.1. Основы организация и проведения групповых занятий с детьми и	У3	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
	У6	Мотивировать группу, развивать интерес к занятиям.		
	У9	Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).		

подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	31	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	34	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	H1	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
	H6	Ведения учётно-отчётной документации.		
Тема 2.2. Средства детского, подросткового фитнеса.	У1	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
	31	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	H7	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	H5	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
Тема 2.3. Методика проведения групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	31	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	33	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	34	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	У4	Пояснять структуру занятия и дозировку нагрузки.		
	H1	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
	H7	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	H5	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
Тема 2.4. Формирование и развитие мотивации и интереса у детей и подростков к занятиям фитнесом.	У1	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
	У3	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
	У6	Мотивировать группу, развивать интерес к занятиям.		
	H7	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	H5	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
Тема 2.5. Планирование занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса	У9	Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).		
	У11	Вести документацию (бумажную/электронную — журнал учета).		
	34	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	H1	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или)		

		спортивно-массового мероприятия		
	Н6	Ведения учётно-отчётной документации.		
Тема 2.6. Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	У3	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
	У9	Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).		
	33	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	34	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	Н1	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
	Н7	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	Н5	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
Тема 2.7. Документация, обеспечивающая проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	У1	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
	У6	Мотивировать группу, развивать интерес к занятиям.		
	У11	Вести документацию (бумажную/электронную — журнал учета).		
	31	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	Н6	Ведения учётно-отчётной документации.		
	Н7	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
Тема 3.1. Основы организация и проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	У9	Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).		
	31	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	Н1	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
	Н6	Ведения учётно-отчётной документации.		
Тема 3.3. Методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	У3	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
	31	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	Н6	Ведения учётно-отчётной документации.		
	Н7	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
Тема 3.4. Планирование занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	У1	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
	У6	Мотивировать группу, развивать интерес к занятиям.		
	33	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		

	H1	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
Тема 3.6. Контроль за, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	У3	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
	У9	Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).		
	33	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	34	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	H1	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
	H7	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
Тема 3.7. Документация, обеспечивающая проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	У1	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
	У11	Вести документацию (бумажную/электронную — журнал учета).		
	31	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	H6	Ведения учётно-отчётной документации.		
	H5	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		

3.2 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

3.2 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки				
Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
Раздел 1. Теоретические основы исследовательской деятельности				
Практическое занятие 1. Изучение и анализ планов занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и	У1	Определять цель и задачи занятия с учетом возраста, физического состояния и противопоказаний.	Отчет по практической №1	Ответы на вопросы
	У2	Демонстрировать безопасную технику выполнения упражнений.		
	У3	Варьировать интенсивность и сложность упражнений.		
	У4	Выявлять первые признаки утомления.		
	32	Осуществлять контроль (визуально, по пульсу, по самочувствию).		
	33	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	34	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	35	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	36	Техника безопасности, требования к		

(или) после работы.		оборудованию и инвентарю.		
	H1	Противопоказания к занятиям (по возрастам и видам активности).		
	H2	Планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных) для разных возрастных групп.		
	H3	Проведения занятия на основе программы / плана физической подготовки.		
	H4	Осуществления контроля за двигательной активностью и воздействием нагрузок.		
Практическое занятие 2. Изучение и анализ программ, планов специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	У1	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.	Отчет по практической №2	Ответы на вопросы
	У2	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	У3	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
	У4	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
	У5	определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта		
	32	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	33	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	34	основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
	35	формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий		
	36	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
	H2	разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
	H3	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
	H4	Инструктировать занимающихся перед началом.		
Практическое занятие 3. Подбор специальных комплексов упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их	У3	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	Отчет по практической №3	Ответы на вопросы
	У4	Пояснять структуру занятия и дозировку нагрузки.		
	У5	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	33	Техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю.		

деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.	34	Наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложений по их совершенствованию.		
	35	Проведения занятия на основе программы / плана физической подготовки.		
	Н2	Варьировать интенсивность и сложность упражнений.		
	Н3	Противопоказания к занятиям (по возрастам и видам активности).		
	Н4	Осуществления контроля за двигательной активностью и воздействием нагрузок.		
Практическая занятие 4. Подбор физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	У2	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи	<i>Отчет по практической ой №4</i>	<i>Ответы на вопросы</i>
	У3	Пояснять структуру занятия и дозировку нагрузки.		
	У4	Варьировать интенсивность и сложность упражнений.		
	У5	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	32	Формы организации занятий с учетом половозрастных характеристик.		
	33	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	34	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	35	Техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю.		
	36	Противопоказания к занятиям (по возрастам и видам активности).		
	Н1	Планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных) для разных возрастных групп.		
	Н2	Наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложений по их совершенствованию.		
	Н3	Осуществления контроля за двигательной активностью и воздействием нагрузок.		
	Н4	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
Практическое занятие 5. Демонстрация занимающимся рациональных и безопасных техник выполнения упражнений.	У5	Инструктировать занимающихся перед началом	<i>Отчет по практической ой №5</i>	Тест 5.3.3
	32	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
	36	Выявлять первые признаки утомления.		
	Н4	Давать разъяснения по воздействию нагрузок на организм.		
Практическое занятие 6. Пояснение занимающимся структуры занятия и особенности дозирования нагрузки.	У5	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).	<i>Отчет по практической ой №6</i>	
	32	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	36	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	Н4	Техника безопасности, требования к		

		оборудованию и инвентарю.		
Практическое занятие 7. Определение и варьирование направленности и объема нагрузки, интенсивности и координационной сложности упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам.	У4	Противопоказания к занятиям (по возрастам и видам активности).	<i>Отчет по практической №7</i>	<i>Ответы на вопросы</i>
	32	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
	33	Наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложений по их совершенствованию.		
	34	Проведения занятия на основе программы / плана физической подготовки.		
	35	Осуществления контроля за двигательной активностью и воздействием нагрузок.		
	Н2	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
	Н3	Мотивировать группу, развивать интерес к занятиям.		
Практическое занятие 8. Проведение фрагментов занятий по физической подготовке с применением специальных комплексов упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.	У4	Вести документацию (бумажную/электронную — журнал учета).	<i>Отчет по практической №8</i>	<i>Ответы на вопросы</i>
	У5	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	32	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	36	Ведения учётно-отчётной документации.		
	Н4	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
Практические занятия 9. Проведение фрагментов занятий с применением физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы	У4	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	<i>Отчет по практической №9</i>	Тест 5.3.2
	У5	Мотивировать группу, развивать интерес к занятиям.		
	32	Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).		
	33	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	35	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	Н2	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
	Н3	Ведения учётно-отчётной документации.		
Практическое занятие 10. Определение условий и способов мотивирования	У4	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи	<i>Отчет по практической №10</i>	
	У5	Теоретические и методические основы		

деятельности, занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности.		планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	32	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	33	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
	35	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	Н2	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	Н3	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
Практическая работа 11. Определение цели, задач, разработка планов занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	У3	Пояснять структуру занятия и дозировку нагрузки.	<i>Отчет по практической №11</i>	<i>Тест 5.3.4</i>
	У4	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
	32	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	33	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
	35	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
	Н3	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
Практическое занятие 12. Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения	У1	Мотивировать группу, развивать интерес к занятиям.		
	У3	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	У5	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
	У7	Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).		
	У8	Вести документацию (бумажную/электронную — журнал учета).		
	31	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	33	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-		

		массового мероприятия		
	34	Ведения учётно-отчётной документации.		
	35	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
Практическое занятие 13. Определение признаков утомления у занимающихся.	36	Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).		
	H1	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	H3	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	H4	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
	H5	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
Практическое занятие 14. Подбор методов осуществления контроля за двигательной активностью.	H7	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
Практическое занятие 15. Применение методик и интерпретация результатов контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	У1	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
	У3	Мотивировать группу, развивать интерес к занятиям.		
	У5	Вести документацию (бумажную/электронную — журнал учета).		
	34	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	33	Ведения учётно-отчётной документации.		
Практическое занятие 16. Анализ физического состояния занимающихся, в том числе динамики его изменения.	36	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	37	Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).		
	H1	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		

	Н4	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
Практическое занятие 17. Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам.	Н5	Ведения учётно-отчётной документации.		
	У2	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
	У3	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	У4	Ведения учётно-отчётной документации.		
Практическое занятие 18. Изучение и анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	У3	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
	У4	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	32	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	33	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	35	Пояснять структуру занятия и дозировку нагрузки.		
Практическое занятие 19. Изучение и анализ типовых программ детского, подросткового фитнеса.	Н3	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
	У1	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	У3	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
	У5	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
Практическое занятие 20. Подбор увлекательных упражнений и музыкального сопровождения, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям	У7	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
	У8	Мотивировать группу, развивать интерес к занятиям.		
	31	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	33	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		

фитнесом у детей и подростков.	34	Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).		
	35	Вести документацию (бумажную/электронную — журнал учета).		
	36	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
Практическое занятие 21. Подбор комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков.	Н1	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
	Н3	Ведения учётно-отчётной документации.		
	Н4	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
	Н5	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	Н7	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
Практическое занятие 22. Координация действий детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, определение ошибок в технике двигательных действий.	У1	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
	У3	Мотивировать группу, развивать интерес к занятиям.		
	У5	Вести документацию (бумажную/электронную — журнал учета).		
	34	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	33	Ведения учётно-отчётной документации.		
	36	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
Практическое занятие 23. Проведение фрагментов занятий по фитнесу с применением увлекательных упражнений и музыкального сопровождения, упражнения аэробики подражательного характера.	37	Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).		
	Н1	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	Н4	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
	Н5	Ведения учётно-отчётной документации.		
	У2	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
	У3	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		

Практическое занятие 24. Проведение фрагментов занятий с применением комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков.	У4	Ведения учётно-отчётной документации.		
	У3	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
	У4	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	32	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	33	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	35	Пояснять структуру занятия и дозировку нагрузки.		
Практическое занятие 25. Проведение фрагментов занятий с использованием разнообразных направлений фитнеса.	Н3	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
	У1	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	У3	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
	У5	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
Практическое занятие 26. Определение условий и способов мотивирования деятельности, занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности.	У7	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
	У8	Мотивировать группу, развивать интерес к занятиям.		
	31	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	33	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
	34	Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).		
Практическое занятие 27. Определение цели, задач, разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса	35	Вести документацию (бумажную/электронную — журнал учета).		
	36	Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).		
	Н1	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	Н3	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	Н4	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		

Практическое занятие 28. Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам занятия, возрастным особенностям занимающихся.	H5	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	H7	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
	У1	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
	У3	Мотивировать группу, развивать интерес к занятиям.		
	У5	Вести документацию (бумажную/электронную — журнал учета).		
	34	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
Практическое занятие 29. Применение методик и интерпретация результатов контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	33	Ведения учётно-отчётной документации.		
	36	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	37	Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).		
	H1	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	H4	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
	H5	Ведения учётно-отчётной документации.		
Практическое занятие 30. Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам.	У2	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
	У3	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	У4	Ведения учётно-отчётной документации.		
	У3	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
Практическое занятие 32. Проведение фрагментов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине), с применением комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной	У4	Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).		
	32	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
	33	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
	35	Пояснять структуру занятия и дозировку нагрузки.		
	H3	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-		

дисциплине).		массового мероприятия		
	У1	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	У3	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
	У5	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
Практическое занятие 33. Проведение фрагментов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине на основе рационального и безопасного сочетания различных комплексов упражнений, соответствующих подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине)	У7	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
	У8	Мотивировать группу, развивать интерес к занятиям.		
	31	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	33	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
	34	Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).		
	35	Вести документацию (бумажную/электронную — журнал учета).		
	Н1	проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия		
Практическое занятие 43. Определение цели, задач, разработка планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения.	Н3	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	Н4	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
	Н5	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
	Н7	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
	У1	Мотивировать группу, развивать интерес к занятиям.		
	У3	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
	У5	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
	34	Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).		
Практическое занятие 34. Применение методик и	33	Вести документацию (бумажную/электронную — журнал учета).		

интерпретация	34	контроля за состоянием физического здоровья и воздействием нагрузок на занимающихся.	36	Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).		
результаты	35		37	Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.		
за	Н2		Н1	Методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок.		
физическое	У4		Н4	Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.		
подготовленностью	У5	Практическое занятие 35. Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам.	Н5	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.		
воздействием	31		У2	разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи		
на занимающихся.	32		У3	проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
	33		У4	Мотивировать группу, развивать интерес к занятиям.		
	34					
	35					
	36					
	Н1					
	Н2					
	Н3					
	Н4					
	У1					
	У2					
	У3					
	У7					
	У10					
	31					
	32					
	33					
	34					
	35					
	36					
	Н1					
	Н2					
	Н3					
	Н4					
	У1					
	У6					
	У11					

	31
	33
	H6
	H7
	Y3
	Y6
	Y9
	31
	34
	H1
	H6
	Y1
	31
	H7
	H5
	31
	33
	34
	Y4
	H1
	H7
	H5
	Y1
	Y3
	Y6
	H7
	H5
	Y9
	Y11
	34
	H1
	H6
	Y3
	Y9
	33
	34
	H1
	H7

	Н5
	У1
	У6
	У11
	З1
	Н6
	Н7
	У9
	З1
	Н1
	Н6
	У3
	З1
	Н6
	Н7
	У1
	У6
	З3

		Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.
		разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи
		Мотивировать группу, развивать интерес к занятиям.
		Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.
		проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия
		проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия
		Осуществлять контроль (визуальный, по пульсу, по самочувствию).
		Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп.
		Методики контроля за физическим состоянием и

		воздействием нагрузок.
		проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия
		Проведения консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ.
		разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи
		Вести документацию (бумажную/электронную — журнал учета).
		Теоретические и методические основы планирования занятий (и оздоровительных, и спортивных).
		Ведения учётно-отчётной документации.
		Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок с учетом интересов, физического состояния и противопоказаний.

4 Описание процедуры оценивания

Результаты обучения по дисциплине, уровень сформированной компетенций оцениваются по четырём бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом.

Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: *собеседование, устное сообщение, коллоквиум*)

5 баллов - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

4 балла - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение

терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

3 балла – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

2 балла – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Критерии оценивания письменной работы

(оценочные средства: *реферат, конспект, контрольная работа, расчетно-графическая работа, письменный отчет по лабораторной работе, доклад (сообщение), в том числе выполненный в форме презентации, творческое задание*).

5 баллов - студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Проблема раскрыта полностью, выводы обоснованы. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент владеет навыком самостоятельной работы по заданной теме; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

4 балла - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Проблема раскрыта. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

3 балла – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

2 балла - работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Проблема не раскрыта. Выводы отсутствуют. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

Критерии оценивания тестового задания

Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Количество правильных	91 % и $\geq$	от 81% до 90,9 %	не менее 70%	менее 70%

ОТВЕТОВ				
---------	--	--	--	--

Критерии выставления оценки студенту на зачете/ экзамене

(оценочные средства: устный опрос в форме ответов на вопросы билетов)

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенций
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на продвинутом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на пороговом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы.

5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

Тема 1.1 Основы организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий.

1. Организационный: Перечислите основные этапы построения физкультурно-оздоровительного занятия и цели каждого из них.

· Ожидаемый ответ: Подготовительная часть (разминка — разогрев мышц и подготовка суставов), основная часть (развитие и поддержание физических качеств — силы, выносливости, гибкости), заключительная часть (восстановление дыхания и пульса, расслабление, растяжка).

2. Методический: Как вы дозируете физическую нагрузку на занятии и по каким признакам определяете, что нагрузку нужно снизить для конкретного участника?

· Ожидаемый ответ: По пульсу (формула 220 минус возраст), по внешним признакам утомления (одышка, покраснение/побледнение кожи, нарушение координации, жалобы). Нагрузка снижается при превышении целевой зоны пульса или появлении признаков переутомления.

3. Безопасность: Ваши действия, если во время выполнения упражнения участник жалуется на резкую боль в груди или головокружение.

· Ожидаемый ответ: Немедленно прекратить выполнение упражнения всей группой или этим участником, усадить/уложить его, обеспечить приток свежего воздуха, измерить пульс, спросить о самочувствии. При необходимости вызвать скорую помощь. Это критическая ситуация, требующая остановки занятия для данного человека.

Тема 2.1 Основы организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий.

1. Структура и дозирование: Из каких частей состоит физкультурно-оздоровительное занятие, какую цель преследует каждая из них и сколько времени (в процентах) на неё отводится?

Ответ: Подготовительная (разминка, 10–20% времени), основная (развитие качеств, 65–75%), заключительная (восстановление, 5–10%). Главное — понимание зачем нужна каждая часть, а не просто проценты.

2. Контроль состояния: Какие внешние признаки утомления вы отслеживаете у группы в реальном времени, чтобы скорректировать нагрузку (снизить темп, усложнить или дать отдых)?

Ответ: Цвет кожи (покраснение/бледность), дыхание (сбившееся, через рот), потливость, координация движений (шатание, ошибки), выражение лица, готовность к диалогу.

3. Адаптация под контингент: Приведите пример, как вы измените одно и то же упражнение (например, приседание или планку) для трёх разных людей: пожилой новичок, беременная (2-й триместр) и физически подготовленный мужчина.

Ответ: Показ понимания модификаций. Пожилому — снижение амплитуды и опора (стул), беременной — исключение натуживания и давления на живот (присед с опорой или стоя у стенки), подготовленному — усложнение (вес, время, нестабильная поверхность). Ключевое слово — индивидуальный подход.

Тема 1.3. Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий.

1. Методы объяснения и показа: В какой последовательности и в каких случаях вы используете: а) словесное объяснение, б) показ упражнения, в) образное сравнение («потянитесь как кошка», «толкайте платформу ногами»)? Приведите пример неудачного объяснения новичку.

Что проверяет: Понимание, что для новичков важнее показ + короткая команда, а для продвинутых — акцент на деталях. Образные сравнения работают для снятия зажимов. Ошибка: долго объяснять сложное движение словами без демонстрации.

2. Методы регулирования нагрузки на занятии: Назовите 4 способа изменить интенсивность выполнения одного и того же упражнения (например, выпада или прыжка), не меняя само упражнение.

Ожидаемые ответы: 1) Темп (быстрее/медленнее), 2) Амплитуда движения, 3) Количество повторений или время под нагрузкой, 4) Время отдыха между подходами, 5) Добавление/убирание рывков или фиксации, 6) Изменение исходного положения (руки на пояс или вверх)

3. Ошибки при проведении группой занятия: Вы ведете группу ОФП (20 человек, разный уровень). Во время основной части вы замечаете, что 5 человек начали делать упражнение с грубой ошибкой (например, округляют спину в планке или сводят колени в приседе). Ваши действия: остановить всех или подойти к каждому? Как подать команду, чтобы не сбить ритм группе?

Что проверяет: Умение работать с группой без остановки всего занятия. Хороший ответ: громкая краткая подсказка на всю группу («Спины! Колени над стопами!»), а затем быстрый проход к двоим-троим с индивидуальной корректировкой, не дожидаясь остальных. Останавливать всех — методическая ошибка.

Тема 1.4. Формирование и развитие мотивации и интереса к физкультурно-оздоровительным занятиям.

1. Назовите по одному примеру внешнего и внутреннего стимула для участника с избыточным весом. Какой из них более надежен в долгосрочной перспективе и почему?

· Что хотят услышать: Внешний — похудеть к отпуску, получить похвалу. Внутренний — нравится чувство бодрости после занятия, радость от того, что получилось сделать сложное упражнение. Правильный ответ: внутренний важнее, потому что внешние стимулы быстро иссякают (отпуск прошел, вес встал).

2. Удержание новичка на старте: Первые 2–3 занятия — самый высокий процент отсева. Какие три конкретных действия вы предпримете на первом занятии с новичком, чтобы он захотел прийти снова?

· Пример хорошего ответа: 1) Личное знакомство и короткий опрос о целях/противопоказаниях. 2) Дать задание, которое у него точно получится (ситуация успеха). 3) В конце — персональный комплимент за прогресс («у вас отличная координация для новичка») и четкая обратная связь. Нельзя перегружать и критиковать на первом занятии.

3. Борьба со скукой и плато: Группа занимается с вами 4 месяца. Результаты есть, но участники говорят: «Стало скучно, одно и то же». Как вы измените методику проведения (не меняя цели занятия — оздоровление), чтобы вернуть интерес?

· Что проверяет: Понимание, что менять нужно не цель, а средства и формы. Правильные варианты: добавить круговую тренировку вместо линейной, сменить музыкальное сопровождение, ввести соревновательные элементы (эстафеты в парах), новый инвентарь (фитбол вместо гантелей), изменить структуру — начать с необычного упражнения.

Тема 1.5. Планирование физкультурно-оздоровительных занятий.

1. Какие три основных вида планов (по срокам) вы знаете в физкультурно-оздоровительной работе, и что является главной целью каждого из них?

Ожидаемый ответ:

· Перспективный (годовой): распределение задач по сезонам (зимой — лыжи, летом — плавание), контроль динамики здоровья группы.

· Текущий (месячный/недельный): чередование нагрузки и отдыха, последовательность тем (например, неделя на развитие гибкости, неделя на выносливость).

· Оперативный (план-конспект занятия): детальная раскладка упражнений по времени и дозировке для одного занятия.

Навык: понимание, что планы должны быть связаны между собой (годовой разбивается на месячные, месячные — на конспекты).

2. Объясните понятие «микроцикл» применительно к оздоровительным занятиям с группой 40–50 лет. Как распределить нагрузку внутри недельного микроцикла (3 занятия в неделю)?

Ожидаемый ответ:

Микроцикл — это малый цикл (обычно неделя). Для возрастной группы 40–50 лет восстановление замедленное, поэтому:

· Занятие 1 (понедельник): средняя нагрузка (втягивающее).

· Занятие 2 (среда): наибольшая нагрузка (основное, т.к. восстановились после понедельника).

· Занятие 3 (пятница): низкая нагрузка (восстановительное, чтобы к понедельнику был отдых).

· Ошибка: давать одинаковую нагрузку на всех трех занятиях или максимальную в пятницу (не успеют восстановиться к выходным).

3. Вы составили месячный план, но после двух занятий видите, что группа не справляется — пульс слишком высокий, люди устают раньше времени. Ваши действия: переписать весь план, снизить нагрузку на ближайшем занятии или терпеть до конца месяца? Обоснуйте.

Ожидаемый ответ:

Немедленно скорректировать план — это нормально. Алгоритм:

1. Снизить нагрузку на следующем занятии (уменьшить повторения, добавить паузы).

2. Пересмотреть месячный план: «размазать» ту же суммарную нагрузку на большее время (например, добавить неделю втягивающего периода).

3. Зафиксировать в плане фактические показатели (пульс, самочувствие) — это данные для будущего планирования.

Тема 1.6. Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.

1. Пульсовые режимы и зоны. Назовите целевую зону пульса (в % от ЧСС max) для оздоровительного занятия с людьми 35–50 лет без серьезных патологий. Как быстро вы должны измерить пульс после остановки упражнения, чтобы результат был достоверным? Какие три точки на теле удобнее всего для подсчета?

Ожидаемый ответ:

· Целевая зона: 65–75% от (220 – возраст). Для 45 лет — примерно 114–131 уд/мин. Нижняя граница — оздоровительный минимум, верхняя — безопасный предел.

· Время измерения: первые 10 секунд после остановки (далее пульс начинает падать). Затем умножить на 6.

· Точки: лучевая артерия (запястье), сонная артерия (шея, осторожно, без сильного нажатия), область сердца (визуально/пальпаторно — реже).

2. Внешние признаки утомления (без приборов). Перечислите 4 внешних признака, по которым вы определите, что конкретному участнику нужно срочно снизить нагрузку, даже если его пульс в норме. Какой из этих признаков является самым опасным и требует остановки?

Ожидаемый ответ (выберите любые 4 из списка):

1. Резкое покраснение или, наоборот, побледнение лица.

2. Одышка (человек говорит с трудом, хватается ртом воздух).

3. Нарушение координации (шатается, пропускает движения, «плывет» взгляд).

4. Жалобы на головокружение, тошноту, боль (любая боль — стоп-сигнал).

5. Отказ от зрительного контакта, апатия.

3. Функциональная проба на занятии (без сложного оборудования). Приведите пример простой функциональной пробы, которую вы можете провести прямо в зале за 1–2 минуты (например, в начале или в конце занятия), чтобы оценить, как участник переносит нагрузку. Как интерпретировать результат?

Ожидаемый ответ (например, ортостатическая проба или проба с приседаниями):

Проба с 20 приседаниями (индекс Руфье упрощенно):

1. Замерить пульс в покое (сидя) за 10 сек (P1).

2. Сделать 20 приседаний за 30 секунд (темп — средний).

3. Сразу после приседаний замерить пульс за 10 сек (P2).

4. Оценка: если пульс участился не более чем в 1,5–2 раза и восстановился через 1–2 минуты — норма. Если участился сильнее или не восстанавливается — нагрузка завышена, нужна разгрузка на следующем занятии.

Альтернатива: Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) — косвенно оценивает кислородное обеспечение. У здорового — 40–60 сек, у утомленного — резко меньше.

Тема 1.7. Документация обеспечивающая проведение физкультурно-оздоровительных занятий.

1. Журнал учета занятий. Какие обязательные графы должны быть в «Журнале учета групповых занятий»? Назовите минимум 5 пунктов. Зачем нужна графа «Отметка о самочувствии» и кто её заполняет?

Ожидаемый ответ:

Обязательные графы:

1. Дата и время занятия.
2. ФИО инструктора.
3. Тема/задачи занятия (кратко).
4. Список присутствующих.
5. Отметка о самочувствии (расписывается участник или ставится галочка после опроса).
6. Подпись инструктора.
7. (Иногда) ЧСС до и после занятия.

Ключевая фраза: «Это документ, который фиксирует не только факт занятия, но и допуск к нагрузке».

2. Медицинские допуски и согласия. Какие два документа вы обязаны запросить у нового участника ДО первого занятия, если работаете в фитнес-клубе или бюджетном учреждении? Чем отличается «информированное добровольное согласие» от «медицинской справки»?

Ожидаемый ответ:

Два документа:

1. Медицинская справка (о допуске к физкультурно-оздоровительным занятиям, с указанием группы здоровья или ограничений). Без неё вы не знаете противопоказаний.
2. Информированное добровольное согласие (на проведение занятия, на обработку персональных данных, на фото/видео — по ситуации).

Разница:

- Медсправка — от врача, подтверждает, что человек физически может заниматься.
- Согласие — от самого человека, что он понимает риски (например, можно упасть, потянуть мышцу) и не будет предъявлять претензии без серьезных оснований.

Важно: Без справки вы можете проводить только ознакомительное пробное занятие с минимальной нагрузкой, но регулярные занятия — нет. Это вопрос ответственности.

3. План-конспект как документ. Чем отличается план-конспект разового занятия от календарно-тематического плана на месяц? Какой из этих документов может потребоваться при проверке трудовой инспекцией или в суде, если участник получил травму?

Ожидаемый ответ:

- План-конспект — детальная раскладка одного занятия: упражнения, дозировка, время, методы показа, заметки по технике безопасности.
- Календарно-тематический план (КТП) — логика на месяц/период: темы занятий, последовательность задач, чередование нагрузок, без детализации упражнений.

Ниже — эталонные ответы на все вопросы из предыдущего сообщения. Ответы даны в формате «кратко, по делу, как на устном собеседовании».

Тема 2.1. Основы организации и проведения групповых занятий с детьми и подростками

Вопрос 1. Какие основные формы организации групповых занятий с детьми и подростками вы знаете и в чем их отличия?

Ответ:

- Круговая тренировка – дети проходят по станциям (4–6 упражнений), на каждой станции работает определенная группа мышц. Отличие: высокая плотность занятия, подходит для детей от 10 лет.

- Игровое занятие – все упражнения построены вокруг одной игры или серии подвижных игр. Отличие: максимальная эмоциональная вовлеченность, подходит для младшего возраста (6–9 лет).

- Сюжетно-ролевое занятие – дети имитируют действия персонажей (космонавты, животные, путешественники). Отличие: развивает воображение и поддерживает интерес через историю.

- Фронтальное занятие – вся группа делает одно и то же упражнение одновременно. Отличие: легче контролировать, но сложнее индивидуализировать нагрузку.

Вопрос 2. Перечислите ключевые правила техники безопасности при проведении группового занятия с детьми 7–10 лет. Чем они отличаются от правил для подростков 14–16 лет?

Ответ:

Правила для 7–10 лет:

- Проверка исправности инвентаря до каждого занятия.
- Обязательная разминка при малейших признаках утомления – пауза.
- Постоянная визуальная страховка при упражнениях на равновесие и с предметами.
- Расстояние между детьми – не менее вытянутой руки.
- Запрещены упражнения с осевой нагрузкой на позвоночник (глубокие приседания с весом).

Отличия для 14–16 лет:

- Можно допускать работу с небольшими отягощениями (1–3 кг) при правильной технике.
- Больше ответственности возлагается на самого подростка (самостраховка).
- Сложнее следить за соблюдением правил из-за желания «показать себя» – нужен жесткий контроль опасных элементов.

Тема 2.2. Средства детского и подросткового фитнеса

Вопрос 1. Назовите три основных типа оборудования / инвентаря, которые вы используете на занятии с детьми, и приведите по одному упражнению для каждого.

Ответ:

1. Фитбол – упражнение: сидя на мяче, перекаты таза вперед-назад (развитие координации и осанки).

2. Степ-платформа – упражнение: шаги «базовый шаг» в ритме музыки (развитие выносливости и чувства ритма).

3. Гимнастическая палка – упражнение: подъем палки над головой с прогибом назад (коррекция осанки, подвижность плечевого пояса).

Вопрос 2. Чем отличается применение фитбола от степ-платформы в работе с подростками? Для решения каких задач используется каждый из этих снарядов?

Ответ:

- Фитбол используется для: развития равновесия и баланса, укрепления глубоких мышц спины (кор), коррекции осанки, снижения нагрузки на суставы. Подходит для восстановительных занятий и для новичков.

- Степ-платформа используется для: развития сердечно-сосудистой выносливости (аэробная нагрузка), координации движений ног, повышения плотности занятия. Дает хорошую кардионагрузку без ударной нагрузки на колени.

Отличие:

- Фитбол – больше про статику и баланс.
- Степ – больше про динамику и выносливость.

Тема 2.3. Методика проведения групповых занятий с детьми и подростками

Вопрос 1. Опишите структуру одного группового занятия с детьми 8–9 лет и укажите время на каждую часть.

Ответ:

Общая продолжительность – 45 минут.

- Подготовительная часть (7–10 минут) – построение, объяснение задач, ходьба, легкий бег, разминка (суставная гимнастика, наклоны, повороты).

- Основная часть (25–30 минут) – комплексы упражнений: сначала общеразвивающие, затем специализированные (фитбол, степ или игры), затем подвижная игра.

- Заключительная часть (5–7 минут) – упражнения на растяжку, дыхательные упражнения, игра на внимание малой подвижности, подведение итогов, похвала.

Вопрос 2. Как вы будете объяснять и показывать новое упражнение группе подростков?

Ответ:

Последовательность действий:

1. Назвать упражнение – сказать, как оно называется.

2. Объяснить цель – зачем его делать (какую мышцу тренируем, чем полезно).

3. Показать целиком – демонстрация в нормальном темпе.

4. Разобрать по элементам – показать медленно, выделить ключевые точки (положение спины, ног, рук).

5. Предупредить об ошибках – сказать, что самое частое неправильное движение и чем оно опасно.

6. Дать команду на выполнение – всей группой одновременно.

7. Индивидуальная коррекция – подойти к тем, у кого не получается, поправить.

Тема 2.4. Формирование и развитие мотивации и интереса

Вопрос 1. Назовите три способа удержать внимание детей 6–7 лет на групповом занятии.

Ответ:

1. Игровые приемы – превратить упражнение в игру («представьте, что вы лягушки», «кто дольше простоит на одной ноге, как цапля»).

2. Быстрая смена видов деятельности – не давать выполнять одно упражнение дольше 30–40 секунд, чередовать: бег – прыжки – растяжка – игра.

3. Музыкальное сопровождение – яркая, ритмичная музыка с четким битом; смена музыки означает смену упражнения.

Вопрос 2. Что делать, если подросток на занятии скучает и отказывается выполнять упражнения?

Ответ:

1. Не давить и не стыдить при всех.

2. Подойти индивидуально, спросить причину («устал? не интересно?»).

3. Если причина – низкая сложность: дать усложненный вариант упражнения или дополнительный вес.

4. Если причина – переутомление: разрешить сделать паузу, но предложить легкий вариант (уменьшить амплитуду или темп).

5. Если причина – отсутствие интереса: подключить к соревновательному элементу («кто сделает лучше – показывает»).

6. Если отказ систематический – после занятия поговорить, возможно, нужна смена группы или вида активности.

Тема 2.5. Планирование занятий с детьми и подростками

Вопрос 1. Какие факторы вы учитываете при составлении плана занятия на месяц для детей 10–11 лет?

Ответ:

Не менее 4 факторов:

1. Возрастные особенности (скорость роста, координационные возможности).
2. Уровень физической подготовленности группы (слабые / средние / сильные).
3. Противопоказания и ограничения по здоровью (справки, освобожденные).
4. Сезонность и условия проведения (зимой – больше в помещении, летом – на улице).

5. Интересы группы (нравится игровой формат или круговой).

6. Материально-техническая база (какой инвентарь есть в наличии).

Вопрос 2. Чем отличается цель одного отдельного занятия от задачи этого же занятия? Приведите пример для подростковой группы.

Ответ:

- Цель – это общий, глобальный результат одного занятия. Формулируется широко.

Пример: *«Повысить уровень общей выносливости у подростков 14–15 лет».

- Задачи – это конкретные шаги для достижения цели. Их 2–4 на занятие: образовательные, оздоровительные, воспитательные. Примеры задач к той же цели:

- Образовательная: «Обучить технике степа с подъемом колена».

- Оздоровительная: «Добиться частоты пульса 140–160 уд/мин в течение 10 минут».

- Воспитательная: «Воспитывать чувство взаимопомощи при работе в парах».

Разница: цель одна, и она общая, задач – несколько, они конкретные и измеримые.

Тема 2.6. Контроль за состоянием и нагрузками

Вопрос 1. По каким внешним признакам вы определите, что ребенок 9 лет переутомился?

Ответ:

Внешние признаки утомления у ребенка 9 лет:

- Резкое покраснение или побледнение лица.

- Обильное потоотделение (мокрые волосы, футболка).

- Учащенное и прерывистое дыхание (открытый рот, не может говорить целыми фразами).

- Нарушение координации – спотыкается, не попадает в ритм, упражнения получаются с ошибками.

- Жалобы на усталость, просьбы остановиться или присесть.

- Отказ от выполнения команд, капризы.

При появлении этих признаков – снизить интенсивность, дать паузу, уменьшить амплитуду.

Вопрос 2. Как вы будете контролировать пульс у подростков во время занятия? Какие значения допустимы?

Ответ:

Методы контроля пульса:

- Периодически (каждые 10–15 минут интенсивной работы) останавливать группу на 10 секунд для подсчета пульса.

- Использовать пульсометры (на руке или нагрудные).

- Научить подростков считать пульс самостоятельно (сонная артерия или запястье) по команде «Пульс».

Допустимые значения (ориентировочно):

- В подготовительной части – 110–130 уд/мин.

- В основной части (аэробная нагрузка) – 140–170 уд/мин.

- В заключительной части – 100–120 уд/мин.

Формула для максимального пульса: $220 - \text{возраст}$. Для подростков 14–16 лет максимум – 204–206. На занятии не должны превышать 85% от максимума (примерно 170–175).

Тема 2.7. Документация для занятий с детьми и подростками

Вопрос 1. Какие документы вы должны вести регулярно при работе с детской группой?

Ответ:

Минимум 2–3 документа:

1. Журнал учета занятий – фиксация даты, темы, содержания, посещаемости.
2. Список группы с данными о здоровье – ФИО, возраст, группа здоровья, противопоказания, контакты родителей.
3. План-конспект каждого занятия – подробное описание упражнений, дозировок, времени.
4. Журнал инструктажа по технике безопасности – с подписями занимающихся (или родителей)
5. Рабочая программа / календарно-тематический план – на месяц, квартал, год.

Вопрос 2. Что именно записывается в журнал учета занятий?

Ответ:

Обязательные пункты (3–4):

1. Дата и время проведения занятия.
2. Тема занятия (например: «Обучение базовым шагам степ-аэробики»).
3. Список присутствующих (отметка о посещаемости).
4. Содержание занятия (основные упражнения, их дозировка и время).
5. Замечания по проведению (травмы, нарушение дисциплины, поломка инвентаря).
6. Оценка занятия (самоанализ: цели достигнуты или нет, что улучшить).

Тема 3.1. Основы организации и проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)

Вопрос 1. Чем отличается организация занятия по виду спорта от организации физкультурно-оздоровительного занятия? Назовите минимум три отличия.

Вопрос 2. Какие требования к спортивной площадке, оборудованию и экипировке предъявляются при проведении занятий по игровому виду спорта (на примере баскетбола или волейбола)?

Ответ на вопрос 1.

Отличия организации занятия по виду спорта от оздоровительного:

1. Цель – в спорте: освоение техники, развитие специальных качеств, подготовка к соревнованиям; в оздоровлении: укрепление здоровья, профилактика заболеваний.
2. Структура подчиняется правилам вида спорта – есть специфическая разминка с элементами техники, отработка тактических схем, соревновательные моменты.
3. Контроль строже – регулярное тестирование физической подготовленности (нормативы), ведение спортивного дневника.
4. Требования к экипировке – обязательно соответствие правилам соревнований (например, шиповки, защита, форма).
5. Наличие соревновательного метода – контрольные прикидки, эстафеты, двусторонние игры.

Ответ на вопрос 2 (на примере баскетбола).

Требования:

- Площадка: ровная твердая поверхность (паркет или специальный резиновый настил), разметка согласно правилам, щиты с корзинами на высоте 3,05 м.
- Оборудование: исправные щиты, кольца с сетками, стойки, табло, секундомер.
- Экипировка: спортивная обувь с нескользящей подошвой (кеды), шорты и майка без пуговиц и карманов, отсутствие украшений (серьги, часы, кольца) для безопасности, у девочек – закрытые волосы.
- Документация: журнал учета, план занятия, правила вида спорта (доступны для ознакомления).

Тема 3.3. Методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)

Вопрос 1. Опишите методическую последовательность обучения новому техническому элементу в виде спорта (на примере кувырка вперед в гимнастике или верхней подачи в волейболе).

Вопрос 2. Как вы будете корректировать ошибки в технике выполнения упражнения у группы занимающихся? Приведите пример типичной ошибки и способ её исправления.

Ответ на вопрос 1 (на примере верхней подачи в волейболе).

Последовательность обучения:

1. Рассказ и показ – объяснить фазы подачи (подброс, замах, удар, выход в стойку), показать целиком и в замедленном темпе.
2. Подводящие упражнения – имитация подброса мяча (многократно), имитация ударного движения без мяча, удар по мячу в стену с близкого расстояния.
3. Упрощенные условия – подача с уменьшенного расстояния (3–4 м от сетки), можно с нижнего подброса.
4. Выполнение в полной координации – с 6–7 м, соревновательный элемент (кто точнее).
5. Закрепление – подачи в парах через сетку, подачи в заданиях (в левую зону, в правую).

Ответ на вопрос 2.

Принципы коррекции ошибок:

- Сначала вижу ошибку, останавливаю группу короткой командой.
- Показываю правильный вариант еще раз.
- Называю ошибку и говорю, к чему она приводит (опасность, потеря эффективности).
- Даю подводящее упражнение, чтобы снять проблему (например, при согнутых ногах в приседе – присед у стены с контролем спины).
- Индивидуально подхожу к тем, у кого стойкая ошибка.

Пример типичной ошибки и исправления в приседаниях со штангой (подростки):

- Ошибка: округленная спина, таз «ныряет» вперед.
- Исправление: объяснить, что это травма поясницы. Дать упражнение – присед с гимнастической палкой за спиной (касание затылка, лопаток, крестца). Палка не должна отрываться. Затем – присед без веса в медленном темпе с партнером, который поддерживает спину.

Тема 3.4. Планирование занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)

Вопрос 1. Какие виды планов существуют в спортивной подготовке (по срокам)? Назовите и кратко охарактеризуйте каждый.

Вопрос 2. Из каких частей состоит план-конспект одного тренировочного занятия по виду спорта? Перечислите обязательные разделы.

Ответ на вопрос 1.

Виды планов по срокам:

1. Перспективный (многолетний) – на 2–4 года и более. Определяет общую цель, этапы подготовки, контрольные нормативы.
2. Годовой (сезонный) – разбивка по макроциклам (подготовительный, соревновательный, переходный). Задачи по месяцам, участие в соревнованиях.
3. Месячный (микроциклы) – чередование ударных, восстановительных и соревновательных микроциклов. Тренировочные дни, выходные, контрольные прикидки.
4. Оперативный (на одно занятие) – план-конспект тренировки: задачи, упражнения, дозировка, время, методические указания.

Ответ на вопрос 2.

Обязательные разделы плана-конспекта одного занятия по виду спорта:

1. Дата, место проведения, время, группа (возраст, квалификация).
2. Задачи занятия (образовательные, развивающие, воспитательные, оздоровительные).
3. Инвентарь и оборудование.
4. Содержание занятия по частям:
 - Подготовительная часть (10–15% времени): упражнения в движении, бег, ОРУ.
 - Основная часть (70–80%): обучение технике, развитие качеств, тактика, подвижные игры.
 - Заключительная часть (5–10%): заминка, растяжка, дыхание, итоги.
5. Дозировка (количество повторений, время, интенсивность).
6. Организационно-методические указания (способ страховки, особенности дыхания, типичные ошибки).
7. Оценка и домашнее задание (по необходимости).

Тема 3.6. Контроль за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок

Вопрос 1. Какие методы контроля за физическим состоянием занимающихся вы используете ДО занятия, ВО ВРЕМЯ занятия и ПОСЛЕ занятия?

Вопрос 2. Что такое функциональные пробы и для чего они применяются в спорте? Приведите два примера простых проб.

Ответ на вопрос 1.

До занятия:

- Опрос самочувствия (сон, аппетит, боли).
- Визуальный осмотр (цвет кожи, вялость, признаки болезни).
- Измерение ЧСС в покое (утром или перед занятием).
- Простые функциональные пробы (ортостатическая, Руффье).

Во время занятия:

- Визуальный контроль техники (нет ли искажений из-за усталости).
- Периодический подсчет ЧСС (на 10 секунд).
- Наблюдение за внешними признаками утомления (покраснение, одышка, потливость, координация).
- Контроль темпа и амплитуды выполнения.

После занятия:

- Измерение ЧСС через 3–5 минут восстановления (оценить скорость восстановления).
- Сбор жалоб, опрос самочувствия.
- Контрольные тесты и нормативы (в конце микроцикла).

Ответ на вопрос 2.

Функциональные пробы – это стандартизированные нагрузки или воздействия, позволяющие оценить реакцию организма (ЧСС, давление, дыхание) и скорость восстановления. Применяются для определения уровня тренированности, допуска к интенсивным нагрузкам и выявления скрытых нарушений.

Примеры простых проб:

1. Ортостатическая проба – измерение ЧСС лежа (после 5 мин покоя), затем после вставания стоя. Норма: учащение на 10–16 уд/мин. Больше – признак переутомления или детренированности.

2. Проба Руффье – 30 приседаний за 30 секунд. ЧСС считают до нагрузки (P1), сразу после (P2), через 1 мин восстановления (P3). Индекс Руффье = $(P1 + P2 + P3 - 200) / 10$. Менее 3 – отлично, 3–6 – хорошо, 6–10 – средне, свыше 10 – неудовлетворительно.

Тема 3.7. Документация, обеспечивающая проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)

Вопрос 1. Какие документы тренер-преподаватель по виду спорта обязан вести регулярно (перечислите не менее 5)?

Вопрос 2. Что должно быть указано в «Журнале учета учебно-тренировочной работы» после каждого занятия? Назовите 5–6 обязательных пунктов.

Ответ на вопрос 1.

Тренер по виду спорта регулярно ведет:

1. Журнал учета учебно-тренировочной работы (посещаемость, содержание занятий).
2. Списки занимающихся с личными данными, группой здоровья, допуском врача.
3. Календарно-тематический план (на месяц, квартал, год).
4. Планы-конспекты каждого занятия (подробные или краткие – по требованию).
5. Журнал инструктажа по технике безопасности (подписи занимающихся).
6. Протоколы контрольных испытаний (нормативы физической подготовленности).
7. Дневник самоконтроля спортсменов (по виду спорта – часто ведут сами спортсмены, но тренер проверяет).
8. Заявки на соревнования, протоколы соревнований, отчеты по итогам выступлений.

Ответ на вопрос 2.

В журнале учета учебно-тренировочной работы после каждого занятия обязательно указывается:

1. Дата и время проведения занятия.
2. ФИО присутствующих (отметка посещаемости каждого).
3. Тема занятия (общая формулировка задач).
4. Содержание занятия (кратко: разминка, основная часть – что отработывали, заключительная часть).
5. Дозировка и интенсивность (объем: сколько раз, сколько метров, сколько времени; пульсовые режимы).
6. Оценка занятия и самочувствия группы (справились, не справились, травмы, замечания).
7. Домашнее задание (если задавали).
8. Подпись тренера.

5.2 Темы для рефератов

Детский и подростковый возраст (3–17 лет)

1. Методика проведения физкультурно-оздоровительного занятия с детьми 5–7 лет: игровая форма, дозировка, смена видов деятельности.
2. Организация занятий с младшими школьниками (6–10 лет): коррекция осанки и профилактика плоскостопия в рамках урока или секции.
3. Особенности развития выносливости у подростков (11–15 лет): методы, противопоказания, контроль нагрузки.

Взрослое население (18–55 лет)

1. Дифференцированный подход к мужчинам и женщинам в группах ОФП: различия в целях, упражнениях и дозировке.
2. Организация занятий с людьми низкой физической подготовленности: этапы втягивающего периода, методы мотивации.
3. Методика проведения занятий с использованием тренажеров для взрослого населения: программирование нагрузки, техника безопасности.

Пожилой возраст и старше (55+)

1. Организация занятий с людьми пожилого возраста (60–75 лет): противопоказания, акцент на гибкость, равновесие и дыхание.
2. Скандинавская ходьба как форма физкультурно-оздоровительных занятий для старшего возраста: методика обучения, дозирование, организация групп.
3. Адаптивная физическая культура для лиц старшего возраста с остеопорозом и артрозом: безопасные упражнения, модификации.

Сравнительный и организационный аспекты

1. Сравнительный анализ методик проведения занятий для разных возрастных групп: общее и особенное (разминка, основная часть, заключение).
2. Документационное обеспечение организации занятий с разновозрастными группами: журналы, планы-конспекты, медицинские допуски.
3. Методы контроля физического состояния на занятиях с детьми, взрослыми и пожилыми: различия в нормах пульса, внешних признаках утомления, функциональных пробах.

По виду спорта (оздоровительная направленность)

1. Методика проведения оздоровительного плавания с разными возрастными группами: дозировка, стили, противопоказания.
2. Организация занятий оздоровительным бегом с населением 20–60 лет: этапы подготовки, контроль ЧСС, профилактика травм.
3. Методика занятий атлетической гимнастикой для разных возрастов: акценты (сила, тонус), отягощения, безопасность позвоночника.

5.3. Примеры тестовых заданий

5.3.1 Тест 1. Тема: «Основы организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий»

1. Какова оптимальная продолжительность подготовительной части (разминки) в 60-минутном физкультурно-оздоровительном занятии?

- А) 2–3 минуты
- Б) 5–10 минут
- В) 15–20 минут
- Г) 25–30 минут

2. Какие из перечисленных задач решаются в заключительной части занятия? (Выберите все верные)

- А) Развитие скоростной выносливости
- Б) Снижение пульса до рабочего уровня
- В) Растяжка основных мышечных групп
- Г) Изучение нового сложного упражнения

3. По какой формуле рассчитывается максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС max) для взрослого человека?

- А) $300 - \text{возраст}$
- Б) $220 - \text{возраст}$
- В) $180 - \text{возраст}$
- Г) $120 + \text{возраст}$

4. Что из перечисленного является абсолютным противопоказанием для начала занятия (даже при желании участника)? (Выберите все верные)

- А) Температура тела $37,8^{\circ}\text{C}$
- Б) Синяк на ноге (ушиб)
- В) Критически высокое давление (180/110)
- Г) Легкий насморк без температуры

5. Какая двигательная плотность занятия считается оптимальной для оздоровительной группы 40–50 лет?

- А) 20–30%
- Б) 40–50%
- В) 60–70%
- Г) 80–90%

6. Внешний признак «резкое побледнение лица» во время упражнения — это сигнал:

- А) Увеличить нагрузку

- Б) Снизить нагрузку или остановиться
- В) Ничего не менять, это норма
- Г) Дать воды и продолжить

7. Какой документ инструктор обязан получить от нового участника ДО первого регулярного занятия?

- А) Заявление о приеме в клуб
- Б) Медицинскую справку о допуске
- В) Характеристику с места работы
- Г) Фотографию для базы данных

8. Расположите этапы занятия в правильном порядке:

1. Основная часть
2. Заключительная часть
3. Подготовительная часть

9. Как изменить нагрузку в упражнении «приседание», не меняя само упражнение? (Выберите все верные способы)

- А) Увеличить темп
- Б) Уменьшить амплитуду
- В) Сменить музыку
- Г) Добавить паузу в нижней точке

10. Что такое «физкультминутка»?

А) Полноценное тренировочное занятие
Б) Кратковременный комплекс упражнений (1–2 мин) для снятия локального утомления

- В) Часть соревнования
- Г) Название тренажера

11. Для пожилых людей (60+) в физкультурно-оздоровительном занятии НЕ рекомендуется использовать:

- А) Упражнения на равновесие
- Б) Дыхательные упражнения
- В) Резкие наклоны и вращения головы
- Г) Ходьбу на месте

12. Информированное добровольное согласие — это документ, который:

А) Заменяет медицинскую справку
Б) Подтверждает, что участник понимает риски и не имеет претензий при соблюдении методики

- В) Дает право инструктору нагружать участника до отказа
- Г) Нужен только детям до 14 лет

13. Как часто рекомендуется менять комплекс упражнений в группе ОФП при трехразовых занятиях в неделю?

- А) Каждое занятие
- Б) Раз в 1–2 месяца (по мере адаптации)
- В) Раз в полгода
- Г) Никогда, постоянство — залог успеха

14. Какой метод контроля позволяет оценить восстановление после нагрузки прямо в зале за 1 минуту (без приборов)?

- А) Анализ крови
- Б) Ортостатическая проба (пульс лежа → стоя)
- В) МРТ мышц
- Г) Взвешивание

15. Что входит в обязанности инструктора перед началом занятия? (Выберите все верные)

- А) Проверить исправность инвентаря

- Б) Опросить группу о самочувствии
- В) Составить завещание
- Г) Проветрить помещение

16. Целевая зона пульса для оздоровительного эффекта для человека 40 лет составляет примерно:

- А) 60–70 уд/мин
- Б) 90–110 уд/мин
- В) 117–135 уд/мин
- Г) 160–180 уд/мин

17. Что из перечисленного относится к методам регулирования нагрузки? (Выберите все верные)

- А) Изменение количества повторений
- Б) Изменение времени отдыха
- В) Изменение цвета формы
- Г) Изменение исходного положения

18. При возникновении у участника жалоб на боль в сердце ваши первые действия:

- А) Дать таблетку валидола
- Б) Немедленно прекратить нагрузку, усадить/уложить, вызвать скорую
- В) Предложить сделать еще 10 приседаний «для разгона крови»
- Г) Отвести в душ

19. Журнал учета занятий должен храниться:

- А) Не менее 1 года
- Б) Не менее 1 недели
- В) Не менее 1 месяца
- Г) До конца рабочей смены

20. Верно ли утверждение: «В оздоровительном занятии основная часть должна занимать 65–75% от общего времени»?

- А) Да
- Б) Нет, 80–90%
- В) Нет, 30–40%
- Г) Нет, основная часть не нужна

Ответы для самопроверки:

- 1) Б
- 2) Б, В
- 3) Б
- 4) А, В
- 5) В
- 6) Б
- 7) Б
- 8) 1, 2, 3
- 9) А, Б, Г
- 10) Б
- 11) В
- 12) Б
- 13) Б
- 14) Б
- 15) А, Б, Г
- 16) В
- 17) А, Б, Г
- 18) Б
- 19) А

20) А

5.3.2 Тест 2. Тема: «Средства физического воспитания и физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые для решения задач физкультурно-оздоровительных занятий»

1. Что относится к основным (базовым) средствам физического воспитания?

- А) Баня и массаж
- Б) Физические упражнения
- В) Психотренинг
- Г) Фармакологические препараты

2. Какое из перечисленных направлений относится к «аэробным» оздоровительным технологиям? (Выберите все верные)

- А) Спортивная аэробика (соревновательная)
- Б) Степ-аэробика
- В) Аквааэробика
- Г) Пауэрлифтинг

3. Что такое «оздоровительная ходьба»? Чем её скорость отличается от обычной?

- А) Скорость 3–4 км/ч, ниже обычной
- Б) Скорость 6–8 км/ч (до появления одышки), ЧСС в целевой зоне
- В) Ходьба с утяжелителями по 5 кг на каждую ногу
- Г) Прогулка после еды в любом темпе

4. Какая физкультурно-оздоровительная технология наиболее эффективна для снижения веса при минимальной нагрузке на коленные суставы?

- А) Прыжки на скакалке
- Б) Бег по асфальту
- В) Аквааэробика (плавание, ходьба в воде)
- Г) Бёрпи

5. Установите соответствие между технологией и её основным эффектом:

Технология	Эффект
1. Калланетика	А. Развитие выносливости и жиросжигание
2. Стретчинг	Б. Глубокое тонизирование мышц (статики)
3. Кроссфит (оздоровительный вариант)	В. Увеличение подвижности суставов и гибкости

6. Что из перечисленного является гигиеническим средством физического воспитания? (Выберите все верные)

- А) Режим дня и сна
- Б) Закаливание (обтирание, контрастный душ)
- В) Штанга
- Г) Гимнастический мост

7. Какая технология использует тренировку на пульсе 60–75% от ЧСС max непрерывно в течение 30–60 минут?

- А) Интервальный спринт
- Б) LISS (Low Intensity Steady State) — низкоинтенсивная непрерывная тренировка
- В) HIIT (высокоинтенсивный интервальный тренинг)
- Г) Круговая тренировка в режиме 30/30 сек

8. Выберите неестественные (вредные для оздоровительных целей) упражнения, которые не рекомендуются пожилым и людям со слабым позвоночником:

- А) Наклоны в стороны
- Б) Стойка на руках и глубокие прогибы назад с опорой на голову
- В) Ходьба на месте
- Г) Махи ногами из положения стоя у опоры

9. Что такое «пилатес»?

- А) Тренировка с максимальными весами
- Б) Система упражнений на контроль мышц кора, дыхание и плавность движений (часто с реабилитационной целью)
- В) Бег на длинные дистанции
- Г) Командная игра с мячом

10. Какие из перечисленных средств относятся к естественно-средовым факторам физического воспитания? (Выберите все верные)

- А) Солнечная радиация (загар)
- Б) Гантели
- В) Купание в открытом водоеме
- Г) Фитбол

11. При проведении занятия на улице зимой (температура -10°C без ветра) в оздоровительной группе 40–60 лет, какие технологии предпочтительнее?

- А) Медленный бег + дыхательные упражнения без остановки (чтобы не остывать)
- Б) Длительная статическая растяжка на снегу
- В) Интервальная работа с прыжками (НПТ)
- Г) Йога в полной тишине

12. Термин «функциональный тренинг» в оздоровительном контексте означает:

- А) Тренировку на тренажерах с изолированными движениями
- Б) Многосуставные упражнения, имитирующие бытовые движения (приседания, выпады, тяги), улучшающие качество жизни
- В) Бег на сверхдлинные дистанции
- Г) Соревновательный вид спорта

13. Какой метод выполнения упражнений наиболее безопасен для новичков с точки зрения контроля нагрузки?

- А) «До отказа»
- Б) «До появления боли»
- В) По заданному числу повторений с паузами отдыха и контролем ЧСС
- Г) Соревновательный метод (кто больше)

14. Какая технология противопоказана при варикозном расширении вен (без компрессии)?

- А) Плавание
- Б) Длительная статическая стойка на ногах и прыжки
- В) Пилатес лежа
- Г) Скандинавская ходьба

15. Что такое «рекреативная» направленность физкультурно-оздоровительных технологий?

- А) Достижение максимального спортивного результата
- Б) Активный отдых, восстановление сил и получение удовольствия
- В) Лечение тяжелых заболеваний
- Г) Подготовка к армии

Ответы для самопроверки:

- 1) Б
- 2) Б, В
- 3) Б
- 4) В

- 5) 1-Б 2-В 3-А
- 6) А, Б
- 7) Б
- 8) Б
- 9) Б
- 10) А, В
- 11) А
- 12) Б
- 13) В
- 14) Б
- 15) Б

5.3.2 Тест 3. Тема: «Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий»

1. Какой метод объяснения упражнения наиболее эффективен для начинающих (новичков) в группе?

- А) Только словесное описание всех биомеханических деталей
- Б) Только показ без слов
- В) Показ + краткое пояснение ключевых моментов (что важно, на что смотреть)
- Г) Раздача письменной инструкции

2. Что означает термин «методика зеркального показа»?

- А) Инструктор стоит спиной к группе
- Б) Инструктор стоит лицом к группе и выполняет движение левой рукой вместо правой (и наоборот)
- В) Инструктор смотрит на себя в зеркало во время показа
- Г) Группа повторяет за видеозаписью

3. Вы замечаете, что один из участников выполняет приседание с округлением спины. Ваши действия:

- А) Крикнуть на всю группу «Вы все делаете неправильно!»
- Б) Подойти к нему и тихо поправить, затем дать общую команду «Спины прямые!»
- В) Игнорировать, потому что это его личное дело
- Г) Выключить музыку и начать объяснять биомеханику приседа с нуля

4. Как правильно изменить нагрузку в упражнении «планка» для пожилого человека с больными запястьями? (Выберите все верные варианты)

- А) Поставить акцент на предплечья (планка на локтях)
- Б) Уменьшить время удержания
- В) Добавить отягощение на спину
- Г) Выполнять планку на коленях

5. Что такое «двигательная плотность» занятия?

- А) Отношение времени выполнения упражнений ко всему времени занятия (в %)
- Б) Количество человек в группе
- В) Громкость музыки
- Г) Количество используемого инвентаря

6. Какая двигательная плотность характерна для физкультурно-оздоровительного занятия (в отличие от учебно-тренировочного)?

- А) Максимальная (90–100%)
- Б) Средняя (60–75%) с паузами на объяснение и контроль
- В) Минимальная (10–20%)
- Г) Не имеет значения

7. Вы ведете группу из 20 человек разного уровня. Какую команду вы подадите, чтобы синхронно остановить выполнение упражнения?

- А) «Кто устал, может остановиться»
- Б) «Стоп упражнение!» (или хлопок/свисток)

- В) «Ну, давайте, еще немного»
- Г) Молча выключить музыку и уйти

8. Какой метод регулирования нагрузки НЕ требует остановки занятия?
(Выберите все верные)

- А) Уменьшить количество повторений в следующем подходе
- Б) Увеличить паузу отдыха между упражнениями
- В) Попросить участника выйти из зала и больше не приходить
- Г) Снизить темп выполнения (медленнее вниз/быстрее вверх)

9. При обучении новому упражнению (например, выпаду) правильная последовательность действий инструктора:

- А) Показ → сразу максимальная нагрузка → критика
- Б) Объяснение + показ → выполнение в облегченном варианте → добавление амплитуды → контроль ошибок
- В) Задание прочитать теорию дома → проверка на следующем занятии
- Г) Ничего не объяснять, пусть смотрят на соседа

10. Что делать, если после вашей команды «закончили упражнение» у участника резко закружилась голова?

- А) Дать ему воды и продолжить занятие
- Б) Усадить, измерить пульс, спросить о самочувствии, при необходимости вызвать скорую
- В) Сказать «это нормально, бывает»
- Г) Предложить сделать наклон вперед из положения стоя

11. Какая музыка наиболее методически оправдана для основной части аэробного занятия (степ-аэробика)?

- А) Медленная, 60–80 ударов в минуту
- Б) Среднего темпа, 120–135 ударов в минуту (под ритм шагов)
- В) Очень быстрая, 160+ ударов
- Г) Классическая музыка без ритма

12. Как исправить ошибку «сведение коленей внутрь» при приседании?
(Выберите все верные методические приемы)

- А) Сказать «держи колени над стопами»
- Б) Надеть на колени резиновый жгут (кольцо) и приседать, растягивая его наружу
- В) Увеличить вес на штанге
- Г) Предложить приседать у стены с легким касанием бедрами стены

13. Как часто в течение одного занятия следует давать обратную связь участникам (похвалу/коррекцию)?

- А) Только в конце занятия
- Б) Только один раз в середине
- В) Постоянно в паузах между упражнениями, адресно и группе
- Г) Никогда, чтобы не отвлекать

14. Что значит «индивидуализация нагрузки в групповом занятии»?

- А) Все делают одно и то же, но инструктор предлагает варианты (облегченный / усложненный)
- Б) У каждого свой персональный тренер в зале
- В) Все занимаются по разным программам одновременно
- Г) Делится на слабых и сильных и не пересекается

15. Завершающая фраза инструктора в конце оздоровительного занятия:

- А) «Вы могли бы сделать больше, но поленились»
- Б) «Спасибо за работу, не забудьте восстановить дыхание и растянуться дома»
- В) «Следующее занятие будет в два раза тяжелее»
- Г) «Все свободны, быстрее в душ»

Ответы для самопроверки:

- 1) В
- 2) Б
- 3) Б
- 4) А, Б, Г
- 5) А
- 6) Б
- 7) Б
- 8) А, Б, Г
- 9) Б
- 10) Б
- 11) Б
- 12) А, Б, Г
- 13) В
- 14) А
- 15) Б

5.3.2 Тест 4. Тема: «Формирование и развитие мотивации и интереса к физкультурно-оздоровительным занятиям.»

1. Что такое «внешняя мотивация» к занятиям? Приведите пример из предложенных.

- А) Человеку нравится чувство лёгкости в теле после тренировки
- Б) Человек худеет к свадьбе подруги (чтобы получить похвалу)
- В) Человек получает удовольствие от процесса преодоления себя
- Г) Человеку нравится музыка на тренировке

2. Какой тип мотивации более устойчив в долгосрочной перспективе (1 год и более)?

- А) Внешняя (похвала, награда)
- Б) Внутренняя (удовольствие от процесса, здоровье)
- В) Мотивация страхом (если не буду заниматься — умру)
- Г) Все одинаково устойчивы

3. На первом занятии новичок допустил ошибку и расстроился. Какая реакция инструктора правильная?

- А) «Вы всё делаете ужасно, начните с нуля»
- Б) «Ничего страшного, это сложное упражнение. Давайте попробуем облегчённый вариант, у вас получится!»
- В) Промолчать и надеяться, что он сам исправится
- Г) Сказать: «Смотрите на Ивана, он делает правильно, подтягивайтесь»

4. Какие факторы сильнее всего влияют на отсев новичков в первые 2–4 недели? (Выберите все верные)

- А) Слишком высокая нагрузка (боль, страх, стыд)
- Б) Отсутствие быстрого видимого результата (например, вес не ушёл за неделю)
- В) Наличие удобной парковки у клуба
- Г) Ощущение, что инструктор не замечает их (отсутствие обратной связи)

5. Что такое «ситуация успеха» на занятии?

- А) Когда участник выполнил упражнение лучше всех в группе
- Б) Когда участник справился с заданием, которое ему казалось невыполнимым (или сделал лучше, чем в прошлый раз)
- В) Когда инструктор похвалил всех подряд независимо от результата
- Г) Когда занятие закончилось раньше времени

6. Как часто нужно хвалить участников группы (особенно новичков)?

- А) Только в конце месяца
- Б) Никогда, чтобы не расслаблялись

В) Регулярно, за конкретные действия («отлично держите спину в планке», «хороший темп»)

Г) Только тех, кто пришёл в дорогой одежде

7. Участник жалуется: «Хожу месяц, а вес не меняется, всё бессмысленно».

Ваши действия:

А) Сказать: «Значит, вы мало стараетесь»

Б) Объяснить, что вес может стоять из-за отёков или замещения жира мышцами, и предложить другие критерии успеха (объёмы, самочувствие, сила)

В) Предложить бросить занятия

Г) Сказать, что это не ваша проблема

8. Что из перечисленного относится к методам повышения внутренней мотивации? (Выберите все верные)

А) Постановка коротких, достижимых целей («сегодня сделаем на 2 повторения больше, чем в прошлый раз»)

Б) Ведение дневника успехов (записывать, что получилось)

В) Штраф за пропуск занятия (например, 500 рублей)

Г) Публичный рейтинг самых «ленивых» участников

9. Какая форма обратной связи демотивирует участников?

А) «У вас хорошо получается, давайте попробуем с небольшим весом»

Б) «Ну что же вы, это же элементарно, даже дети делают»

В) «В этом упражнении главное — дыхание, попробуйте ещё раз»

Г) «Вы заметно прогрессируете, ваша спина стала прямее»

10. Почему соревновательный метод (кто больше, быстрее, выше) часто НЕ работает в оздоровительных группах?

А) Потому что это весело

Б) Потому что он создаёт страх проигрыша, стыд и риск травм у слабых участников, снижая их самооценку

В) Потому что это запрещено законом

Г) Потому что это требует сложного инвентаря

11. Как удержать участника после того, как он достиг своей первой цели (например, сбросил 5 кг)?

А) Сказать: «Ну всё, вы здоровы, приходите, если захотите»

Б) Поставить новую, привлекательную цель (улучшение качества жизни, а не только вес): «А теперь давайте добьёмся, чтобы вы могли без боли приседать с внуком»

В) Перестать его замечать, переключившись на новичков

Г) Начать ругать за малейшие срывы

12. Что такое «мотивационная беседа» перед началом занятий?

А) Лекция о вреде курения

Б) Короткий опрос о целях, ожиданиях и прошлом опыте тренировок, чтобы понять, что именно важно для этого человека

В) Заполнение анкеты из 100 пунктов

Г) Угроза отчислить за пропуски

13. Какая музыка на занятии способствует лучшей мотивации для большинства взрослых новичков?

А) Очень громкий тяжёлый рок

Б) Спокойная классическая музыка без ритма

В) Ритмичная, позитивная, знакомые мелодии, среднего темпа

Г) Полная тишина

14. Участник пропустил 2 недели. Ваше сообщение ему (по этике и мотивации):

А) «Вы вылетаете из группы, место занято»

Б) «Скучаем по вам! Как ваше самочувствие? Ждём на следующем занятии, начнём с лёгкого варианта»

В) Молчание, он взрослый человек

Г) «Штраф за пропуск — 1000 рублей»

15. Верно ли утверждение: «Внутренняя мотивация формируется только у тех, кто изначально любит спорт, а ленивых переделать нельзя»?

А) Да, это врождённое качество

Б) Нет, внутреннюю мотивацию можно развить через грамотную методику, похвалу, чувство компетентности и автономии

В) Да, поэтому с ленивыми не надо работать

Г) Нет, но только с помощью гипноза знак

Ответы для самопроверки:

1) Б

2) Б

3) Б

4) А, Б, Г

5) Б

6) В

7) Б

8) А, Б

9) Б

10) Б

11) Б

12) Б

13) В

14) Б

15) Б

По 2–3 теста на тему. Правильные ответы отмечены жирным шрифтом.

Тема 2.1. Основы организации и проведения групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса

1. Какая форма организации занятия наиболее подходит для детей 6–7 лет с целью удержания внимания?

- А) Круговая тренировка

- Б) Фронтальное занятие с многократным повторением одного упражнения

- **В) Сюжетно-игровое занятие с быстрой сменой деятельности**

- Г) Соревновательная тренировка

2. Какое минимальное расстояние должно быть между детьми при выполнении упражнений с гимнастическими палками?

- А) 20–30 см

- **Б) Вытянутая рука (примерно 60–80 см)**

- В) 1,5 метра

- Г) Дистанция не важна, главное — смотреть вперед

3. Что из перечисленного запрещено на занятии с детьми 8–9 лет?

- А) Фронтальный метод

- **Б) Упражнения с осевой нагрузкой на позвоночник с отягощением**

- В) Музыкальное сопровождение

- Г) Подвижные игры в конце основной части

Тема 2.2. Средства детского и подросткового фитнеса

1. Фитбол в первую очередь используется для развития:

- А) Скоростной выносливости

- **Б) Координации и укрепления мышц кора**

- В) Максимальной силы

- Г) Гибкости позвоночника (пассивной)
- 2. Какой инвентарь лучше всего подходит для развития ритмичности и аэробной выносливости у подростков?
 - А) Гантели 2–3 кг
 - **Б) Степ-платформа**
 - В) Набивной мяч
 - Г) Шведская стенка
- 3. Упражнение «подъем палки над головой с прогибом назад» с гимнастической палкой направлено на:
 - А) Развитие силы кистей
 - **Б) Коррекцию осанки**
 - В) Развитие быстроты реакции
 - Г) Только разминку плечевого сустава

Тема 2.3. Методика проведения групповых занятий с детьми и подростками

1. Какая продолжительность основной части занятия для детей 8–9 лет (при общей длительности 45 минут)?
 - А) 5–10 минут
 - Б) 10–15 минут
 - **В) 25–30 минут**
 - Г) 35–40 минут
2. Какова правильная последовательность действий при обучении новому упражнению?
 - А) Выполнение → показ → объяснение → коррекция
 - **Б) Показ → объяснение → выполнение → коррекция**
 - В) Объяснение → выполнение → показ → похвала
 - Г) Коррекция → показ → выполнение → объяснение
3. Что должен сделать тренер в первую очередь, если ребенок систематически выполняет упражнение с грубой ошибкой, опасной для здоровья?
 - А) Поставить плохую оценку при всех
 - **Б) Остановить, показать правильный вариант, дать подводящее упражнение**
 - В) Оставить как есть, если ребенок не жалуется
 - Г) Отстранить от занятия до конца дня

Тема 2.4. Формирование и развитие мотивации и интереса у детей и подростков к занятиям фитнесом

1. Какой прием наиболее эффективен для удержания внимания детей 6–7 лет?
 - А) Длинная лекция о пользе спорта
 - **Б) «Представьте, что вы лягушки — прыгаем на двух ногах»**
 - В) Строгая дисциплина без разговоров
 - Г) Штрафные упражнения за ошибки
2. При отказе подростка от упражнения из-за скуки тренер должен:
 - А) Настоять на выполнении и повысить голос
 - **Б) Предложить усложненный вариант или соревновательный элемент**
 - В) Отправить в конец зала стоять
 - Г) Игнорировать, делать вид, что не заметил
3. Что из перечисленного снижает мотивацию детей на занятии?
 - А) Музыкальное сопровождение
 - Б) Похвала за старание
 - **В) Критика при всей группе без объяснения ошибки**
 - Г) Использование игровых приемов

Тема 2.5. Планирование занятий с детьми и подростками

1. Что в первую очередь учитывается при составлении месячного плана занятий для группы 10–11 лет?

- А) Желания родителей
 - **Б) Возрастные особенности и уровень физической подготовленности группы**
 - В) Наличие соревнований по фитнесу
 - Г) Погода на месяц вперед
2. Чем цель занятия отличается от задачи?
- А) Цель — на одну тренировку, задача — на месяц
 - Б) Задач не бывает больше двух
 - **В) Цель — общий результат, задачи — конкретные шаги для его достижения**
 - Г) Цель пишут в журнале, задачи — в плане-конспекте
3. Какая задача является оздоровительной?
- А) Обучить технике степа
 - **Б) Укрепить мышцы спины у 80% группы**
 - В) Воспитать чувство взаимопомощи
 - Г) Подготовить к показательному выступлению

Тема 2.6. Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок

1. Какой из признаков у ребенка 9 лет НЕ является признаком переутомления?
- А) Резкое покраснение лица
 - Б) Обильное потоотделение
 - **В) Ровное спокойное дыхание через нос**
 - Г) Отказ от выполнения команд
2. Как часто рекомендуется контролировать пульс у подростков во время интенсивной части занятия?
- А) Один раз в начале и один раз в конце
 - **Б) Каждые 10–15 минут**
 - В) Только при жалобах на усталость
 - Г) После каждого упражнения
3. Какая формула используется для расчета максимальной частоты сердечных сокращений (max ЧСС)?
- А) 300 – возраст
 - **Б) 220 – возраст**
 - В) 200 – возраст
 - Г) 250 – возраст

Тема 2.7. Документация, обеспечивающая проведение групповых занятий с детьми и подростками

1. Какой документ фиксирует посещаемость, тему и содержание каждого занятия?
- А) Рабочая программа
 - **Б) Журнал учета занятий**
 - В) Список группы с данными о здоровье
 - Г) Правила внутреннего распорядка
2. Что ОБЯЗАТЕЛЬНО должно быть в списке группы с данными о здоровье?
- А) Любимое упражнение ребенка
 - **Б) Группа здоровья и медицинские противопоказания**
 - В) Адрес регистрации
 - Г) ФИО всех членов семьи
3. Какой документ подписывается родителями детей перед началом занятий?
- А) Заявление о приеме
 - Б) Договор об оказании услуг
 - **В) Согласие на обработку персональных данных и инструктаж по ТБ**
 - Г) План-конспект на месяц

Тема 3.1. Основы организации и проведения занятий по виду спорта

1. В чем главное отличие занятия по виду спорта от физкультурно-оздоровительного занятия?

- А) Меньшая продолжительность
- **Б) Наличие соревновательного метода и подготовка к соревнованиям**
- В) Отсутствие разминки
- Г) Занятия проводятся только на улице

2. Какое требование к экипировке характерно именно для занятий по виду спорта (а не для фитнеса)?

- А) Удобная футболка
- **Б) Соответствие правилам соревнований (например, защита, шиповки)**
- В) Наличие карманов
- Г) Яркий цвет одежды

3. На каком минимальном расстоянии от стены можно выполнять упражнения с гимнастической палкой в зале?

- А) 20 см
- **Б) 1–1,5 метра**
- В) 3 метра
- Г) Расстояние не важно

Тема 3.3. Методика проведения занятий по виду спорта

1. Какой этап обучения техническому элементу следует за демонстрацией и объяснением?

- А) Самостоятельное усложнение
- **Б) Выполнение в упрощенных условиях (подводящие упражнения)**
- В) Применение в соревнованиях
- Г) Контрольный норматив

2. При исправлении стойкой ошибки в технике тренер должен:

- А) Наказать занимающегося лишними повторениями
- **Б) Показать правильный вариант и дать подводящее упражнение**
- В) Сделать замечание в конце занятия
- Г) Отстранить от тренировки

3. Какая ошибка в приседаниях со штангой является наиболее травмоопасной?

- А) Глубокий присед
- **Б) Округленная спина**
- В) Взгляд вверх
- Г) Медленный темп

Тема 3.4. Планирование занятий по виду спорта

1. Какой вид плана рассчитан на 2–4 года?

- **А) Перспективный (многолетний)**
- Б) Оперативный
- В) Месячный
- Г) Годовой

2. Какой раздел ОБЯЗАТЕЛЬНО присутствует в плане-конспекте тренировки по виду спорта?

- А) Меню спортсмена
- **Б) Дозировка нагрузки (повторы, время, интенсивность)**
- В) Список литературы
- Г) Цвет формы

3. Какая часть тренировки по виду спорта занимает наибольшее время (в процентах)?

- А) Подготовительная
- **Б) Основная**
- В) Заключительная

- Г) Время распределяется равномерно

Тема 3.6. Контроль за физическим состоянием и воздействием нагрузок

1. Какая проба позволяет оценить восстановительную функцию сердечно-сосудистой системы после нагрузки?

- А) Антропометрия
- **Б) Ортостатическая проба**
- В) Теппинг-тест
- Г) Кистевая динамометрия

2. Индекс Руффье менее 3 означает:

- **А) Отличное функциональное состояние**
- Б) Неудовлетворительное состояние
- В) Временное переутомление
- Г) Требуется срочная отмена занятий

3. Какое значение ЧСС в покое у подростка-спортсмена считается нормальным?

- А) 90–100 уд/мин
- **Б) 60–80 уд/мин**
- В) 40–50 уд/мин
- Г) 110–120 уд/мин

Тема 3.7. Документация, обеспечивающая проведение занятий по виду спорта

1. Какой документ содержит протоколы контрольных испытаний и результаты нормативов?

- А) Журнал учета занятий
- **Б) Протоколы контрольных испытаний (или дневник спортсмена)**
- В) Расписание занятий
- Г) Договор с родителями

2. Что из перечисленного НЕ является обязательным документом тренера по виду спорта?

- А) Журнал учета учебно-тренировочной работы
- **Б) Видеозапись всех тренировок**
- В) Планы-конспекты занятий
- Г) Журнал инструктажа по технике безопасности

3. Кто должен подписать инструктаж по технике безопасности перед началом занятий по виду спорта?

- А) Только тренер
- **Б) Каждый занимающийся (или его родитель, если несовершеннолетний)**
- В) Директор спортивной школы
- Г) Врач

Примеры заданий для практических работ

Практическое занятие 1. Изучение и анализ планов занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.

Цель занятия:

Формирование у обучающихся системного представления о принципах дифференцированного планирования занятий физической культурой, развитие умений анализировать и проектировать планы тренировок с учётом профессиональной деятельности, социально-демографических и половозрастных особенностей различных групп населения, а также навыков организации восстановительных мероприятий на рабочем месте и в свободное время.

Задачи занятия:

1. Изучить основные подходы к планированию занятий для развития физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации, быстроты) с учётом вида профессиональной деятельности занимающихся.

2. Освоить методы анализа социально-демографических и половозрастных характеристик (возраст, пол, семейное положение, уровень дохода, образование) при составлении индивидуальных планов занятий.

3. Научиться разрабатывать комплексы упражнений для восстановления работоспособности на рабочем месте в режиме рабочего дня (физкультпаузы, микропаузы) и после работы (рекреационные занятия, стретчинг, аэробная нагрузка).

4. Развить навыки оценки эффективности и безопасности разработанных планов для разных категорий населения (работники умственного труда, работники физического труда, лица с гиподинамией, пожилые люди).

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

Задание:

- Изучить понятия «физические качества», «двигательные способности», «профессионально-прикладная физическая подготовка», «восстановление работоспособности», факторы, влияющие на выбор средств и методов физического воспитания с учётом вида деятельности (умственный труд, лёгкий физический труд, средний, тяжёлый).

- Ознакомиться с современными научными данными о влиянии гиподинамии, вынужденной рабочей позы и профессионального стресса на физическую работоспособность.

- Проанализировать возрастные периоды развития физических качеств (сенситивные периоды) и половые различия в реакции на физическую нагрузку для разных возрастных групп.

Этап 2. Анализ типового плана занятий для развития физических качеств у офисного работника (35–45 лет, гиподинамия)

На данном этапе проводится практический анализ и оценка готового плана занятий с учётом вида деятельности и половозрастных характеристик.

- Исходные данные: офисный работник, бухгалтер, работа за компьютером 8–9 часов в день, стаж работы 15 лет. Пол – мужчина. Возраст 40 лет. Жалобы: боли в шейно-воротниковой зоне, пояснице, снижение работоспособности во второй половине дня, избыточная масса тела (индекс массы тела 29). Уровень физической подготовки – низкий, занятия физической культурой эпизодические (1–2 раза в неделю прогулки).

- Анализ существующего плана занятий. Предложенный план включает утреннюю зарядку 5 минут (наклоны, прыжки, вращения руками) в 8:30, прогулку 15 минут в обеденное время в 13:00 и силовую тренировку в тренажёрном зале 60 минут в 19:00 по понедельникам и средам, а также бег 30 минут с пульсом 160 ударов в минуту по пятницам в 20:00. В ходе анализа выявлены следующие недостатки. Утренняя зарядка не содержит упражнений для шейного отдела позвоночника, а резкие наклоны и прыжки при избыточной массе тела создают повышенную нагрузку на суставы. Прогулка 15 минут недостаточна для компенсации 8-часовой гиподинамии и не решает проблему статического напряжения мышц спины. Вечерняя силовая тренировка после рабочего дня при низком уровне подготовки создаёт риск переутомления и нарушения восстановительных процессов, особенно в вечернее время. Бег с пульсом 160 ударов в минуту превышает аэробную зону для 40-летнего мужчины (максимальная расчётная частота сердечных сокращений 180 ударов, зона жиросжигания 110–130 ударов), а выполнение высокоинтенсивной нагрузки в 20:00 нарушает засыпание и качество сна.

- Результаты анализа показывают, что план не учитывает необходимость частых микропауз на рабочем месте (каждые 45–60 минут), не содержит специальных упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (шейный остеохондроз,

люмбаго), нарушает принцип постепенности введения нагрузок (переход от гиподинамии к силовым тренировкам без подготовительного периода), а также игнорирует циркадные ритмы и особенности восстановления в вечернее время.

Этап 3. Разработка алгоритмов действий в специфических ситуациях

Разработайте пошаговую схему действий (алгоритм консультирования) для специалиста по физической культуре в следующих случаях.

- Первый случай – обращение офисного сотрудника с жалобами на хроническую усталость, боли в спине и низкую работоспособность. Алгоритм включает следующие шаги. Сбор анамнеза: уточнение характера профессиональной деятельности, длительности нахождения в сидячей позе, наличия перерывов, уровня стресса, качества сна, привычной физической активности. Проведение экспресс-диагностики: измерение частоты сердечных сокращений в покое, артериального давления, проба с наклонами для оценки гибкости позвоночника, ортостатическая проба. Назначение адаптационного периода продолжительностью 2–3 недели с ежедневными микропаузами на рабочем месте (комплекс из 5 упражнений по 1 минуте каждый час) и вечерними пешими прогулками по 30 минут в умеренном темпе. Контроль самочувствия по дневнику самоконтроля с оценкой усталости, настроения и желания заниматься. Поэтапное введение силовых упражнений с собственным весом после снижения болевого синдрома и улучшения общего самочувствия.

- Второй случай – необходимость мотивировать подростка (15–17 лет) к отказу от гиподинамии и увеличению двигательной активности с помощью средств физической культуры. Алгоритм включает выявление предпочтений (командные игры, единоборства, танцы, тренажёрный зал, уличная активность), совместный выбор интересного вида двигательной активности, постановку привлекательной краткосрочной цели (сдать нормы ГТО, подготовиться к школьным соревнованиям, улучшить фигуру к выпускному), организацию занятий в группе сверстников для усиления социальной мотивации, использование мобильных приложений и фитнес-браслетов для визуализации прогресса, а также вовлечение родителей в поддержку занятий без принуждения и критики.

- Третий случай – формирование рекомендаций по восстановлению работоспособности после работы для работника физического труда (строитель, грузчик, курьер) с жалобами на боли в ногах и пояснице. Алгоритм включает рекомендации по контрастному душу или тёплой ванне с морской солью для снятия мышечного напряжения, выполнение растягивающих упражнений для мышц-мишеней (поясничный отдел, задняя поверхность бедра, икроножные мышцы) в положении лёжа в течение 10–15 минут, использование роллера или теннисного мяча для самомассажа стоп и поясницы, организацию полноценного ночного сна не менее 7–8 часов, а также исключение дополнительных интенсивных тренировок в дни тяжёлой физической работы для предотвращения перетренированности.

- Четвёртый случай – организация восстановительных мероприятий на рабочем месте в режиме рабочего дня для офисных сотрудников старше 50 лет. Алгоритм включает проведение инструктажа по технике безопасности, подбор упражнений в положении сидя с опорой на спинку стула (избегание резких наклонов вперёд, прыжков и упражнений с задержкой дыхания), выполнение комплекса каждые 60–90 минут продолжительностью 3–5 минут, контроль самочувствия (отсутствие болей в груди, головокружения, одышки), ведение дневника самоконтроля с фиксацией артериального давления до и после физкультминутки, а также обязательное согласование с врачом при наличии гипертонической болезни, ишемической болезни сердца или других хронических заболеваний.

Этап 4. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

Имитация фрагмента индивидуальной консультации по подбору плана занятий для восстановления работоспособности.

- Студенты распределяют роли: специалист по физической культуре, клиенты с различными запросами (офисный работник с гиподинамией, водитель с болями в пояснице, студент с низкой физической подготовкой, пожилой человек с желанием поддерживать активность).

- Отрабатываются следующие навыки:

- Интервьюирование и сбор анамнеза: уточнение вида профессиональной деятельности, режима рабочего дня, наличия перерывов на обед и микропауз, привычного уровня двигательной активности, перенесённых заболеваний и травм.

- Донесение информации о взаимосвязи между характером работы, развитием профессиональных заболеваний и необходимостью восстановительных мероприятий доступным и понятным языком без использования сложных медицинских терминов.

- Совместная постановка реалистичных целей по улучшению физической работоспособности и восстановлению после работы с использованием критериев SMART (конкретность, измеримость, достижимость, релевантность, ограниченность во времени). Разработка простого плана действий на неделю с указанием времени выполнения упражнений на рабочем месте и после работы.

- Моделируется ситуация возражения со стороны клиента: «у меня нет времени на физкультминутки на работе», «начальник будет против», «я слишком устаю после работы для каких-либо занятий», «мне это не поможет».

- Отрабатываются навыки аргументированного ответа с приведением научных данных о снижении производительности труда при отсутствии двигательных пауз, о парадоксе, когда физическая активность после работы снижает усталость за счёт активации парасимпатической нервной системы, а также о законодательных нормах, разрешающих микропаузы в течение рабочего дня.

Этап 5. Оформление документации и методических материалов

Подготовка пакета документов для условного оздоровительного проекта на предприятии или в образовательном учреждении:

- Индивидуальный план восстановления работоспособности для конкретного человека на основе данных с Этапа 2 (офисный работник, 40 лет).

- План включает утреннюю гигиеническую гимнастику 10 минут с акцентом на упражнения для шейного и поясничного отделов, физкультпаузы на рабочем месте каждые 60 минут по 3 минуты (повороты и наклоны головы, сведение лопаток, подъёмы на носки, дыхательные упражнения), пешую прогулку в обеденный перерыв 20 минут, вечерние занятия 2 раза в неделю (плавание или аквааэробика по 45 минут) и еженедельный контроль самочувствия с заполнением дневника самоконтроля.

- Памятка-буклет для населения по восстановлению работоспособности на рабочем месте под названием «5 минут для спины: офисная гимнастика». Буклет содержит краткое описание пяти упражнений (часики, лопатки, носочки, повороты, дыхание), указание частоты выполнения (каждый час), противопоказания (острые боли, повышенное давление) и рекомендацию по установке напоминания на смартфоне.

- Анкета для оценки образа жизни и факторов риска нарушения работоспособности на рабочем месте. Анкета включает вопросы о длительности нахождения в сидячем положении, частоте перерывов, наличии болей в спине и шее, качестве сна, уровне стресса, привычной физической активности, использовании эргономичной мебели и желании участвовать в программе производственной гимнастики.

- Примерный недельный план восстановительных мероприятий для офисных работников. План включает ежедневные физкультминутки на рабочем месте в 10:00, 12:00, 14:00 и 16:00 по 3 минуты, пешие прогулки в обеденный перерыв 20 минут ежедневно, плавание или аквааэробика по вторникам и четвергам с 19:00 до 20:00, растяжку дома в понедельник и среду с 20:00 до 20:30, а также выходной день с активным отдыхом (прогулка в парке 60 минут или катание на велосипеде).

Этап 6. Демонстрация и защита проекта

Презентация разработанного индивидуального плана восстановления работоспособности или просветительского материала (памятки-буклета) перед комиссией. Демонстрация фрагмента консультации с «клиентом» (офисным работником с жалобами на усталость и боли в спине) с обоснованием рекомендаций с точки зрения физиологии труда, гигиены и возрастной физиологии. Защита включает ответы на вопросы комиссии о выборе средств и методов, учёте противопоказаний и критериях **эффективности предложенного плана**.

Формы отчётности:

- Аналитический обзор типовых ошибок при планировании занятий для восстановления работоспособности на рабочем месте на основе анализа 3–5 существующих программ из открытых источников.
- Пакет документов: индивидуальный план восстановления работоспособности, памятка-буклет для офисных сотрудников, анкета для оценки образа жизни.
- Сценарий мотивационной беседы с офисным работником по внедрению физкультминуток в рабочий день.
- Видеозапись фрагмента моделирующего упражнения (консультация по подбору плана занятий после работы) с согласия всех участников.

Критерии оценки выполнения задания:

- Глубина анализа вида деятельности занимающегося и факторов риска нарушения работоспособности, связанных с профессией.
- Обоснованность и практическая выполнимость разработанных планов занятий для восстановления работоспособности на рабочем месте и после работы с учётом временных затрат, доступности и безопасности.
- Грамотность и доступность оформленных памяток и буклетов для разных категорий населения (офисные работники, работники физического труда, пожилые люди).
- Эффективность коммуникации, умение слушать клиента, аргументировать пользу восстановительных мероприятий и работать с возражениями.
- Учёт возрастных, профессиональных, половых и психологических особенностей при составлении планов занятий.

Практическое занятие 2. Изучение и анализ программ, планов специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы

Цель занятия:

Формирование у обучающихся умений анализировать и оценивать программы физических упражнений для восстановления работоспособности на рабочем месте и после работы.

Задачи занятия:

1. Изучить основные типы программ восстановления работоспособности (физкультпаузы, физкультминутки, производственная гимнастика).
2. Освоить методы анализа программ с точки зрения их эффективности и безопасности.
3. Научиться выявлять достоинства и недостатки существующих программ.
4. Развить навыки обоснованного выбора программ для разных категорий работающих.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

Задание:

- Изучить понятия «производственная гимнастика», «физкультпауза», «физкультминутка», «микропауза активного отдыха».
- Ознакомиться с классификацией программ по времени проведения (вводная гимнастика, физкультпауза в обед, физкультминутки в течение дня, вечерние занятия) и

по целевому назначению (профилактика профессиональных заболеваний, снятие стресса, коррекция гиподинамии).

Этап 2. Анализ типовой программы производственной гимнастики для офисных сотрудников

На данном этапе проводится практический анализ программы «Офисная гимнастика за 5 минут» для сотрудников в возрасте 25–55 лет, работающих за компьютером:

- В ходе анализа выявлены следующие достоинства программы: регулярность двигательных пауз в течение рабочего дня, минимальные временные затраты, возможность выполнения на рабочем месте без специальной одежды и инвентаря.
- Выявлены следующие недостатки программы: отсутствие упражнений для шейного отдела позвоночника в полном объеме, наличие прыжков и бега на месте, которые противопоказаны при варикозе и избыточной массе тела, слишком короткие физкультминутки (2 минуты) с примитивными упражнениями, отсутствие дыхательных упражнений и гимнастики для глаз, игнорирование возрастных особенностей сотрудников.
- Результаты анализа: программа требует доработки для использования в разнородной по возрасту группе офисных работников.

Этап 3. Разработка алгоритмов анализа программ в специфических ситуациях

Разработайте пошаговую схему действий для специалиста по физической культуре в следующих случаях.

- Первый случай – анализ программы физкультминуток для работников горячего цеха (повара). Алгоритм анализа включает оценку соответствия упражнений условиям труда (исключение упражнений лёжа на полу, ограничение наклонов), оценку безопасности (исключение задержки дыхания), оценку доступности (выполнение стоя без инвентаря).
- Второй случай – анализ программы вечерних занятий для работников умственного труда (программисты). Алгоритм анализа включает оценку интенсивности (низкая или средняя, без высоких нагрузок после работы), оценку содержания (наличие упражнений для снятия напряжения с шеи и спины, дыхательной гимнастики), оценку временной привязки (не позднее чем за 2 часа до сна).
- Третий случай – анализ программы для водителей. Алгоритм анализа включает оценку возможности выполнения в кабине автомобиля (упражнения сидя), оценку частоты (каждые 60–90 минут во время остановок), оценку направленности (упражнения для поясницы, ягодиц, профилактика застоя).

Этап 4. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Имитация фрагмента экспертной оценки программы восстановления работоспособности: Студенты распределяют роли: эксперт, представитель предприятия, медицинский работник.
- Отрабатываются навыки анализа программы по критериям: гигиеническая обоснованность, физиологическая адекватность, безопасность.
- Моделируется ситуация, когда представитель предприятия предлагает внедрить высокоинтенсивные тренировки в обеденный перерыв. Эксперт выявляет риски: переутомление во второй половине дня, высокий риск травматизма, противопоказания для нетренированных сотрудников. Эксперт предлагает альтернативу – умеренную аэробную нагрузку или стретчинг.

Этап 5. Оформление документации и методических материалов

Подготовка пакета документов для проведения анализа программ восстановления работоспособности:

- Аналитическое заключение о программе производственной гимнастики для офисных сотрудников. Заключение содержит достоинства программы, выявленные недостатки и рекомендации по доработке (замена прыжков на подьёмы на носки,

добавление упражнений для глаз и дыхательной гимнастики, разработка облегчённого варианта для сотрудников старше 45 лет).

- Памятка-буклет для специалиста «Критерии анализа программ восстановления работоспособности». Буклет содержит основные группы критериев: гигиенические, физиологические, эргономические, безопасности.

- Анкета для оценки эффективности внедрения программы на предприятии. Анкета включает вопросы о самочувствии, утомляемости, болях в спине и шее, удовлетворённости программой.

Этап 6. Демонстрация и защита проекта

Презентация аналитического заключения о выбранной программе перед комиссией. Демонстрация фрагмента экспертной оценки программы с обоснованием достоинств и недостатков.

Формы отчётности:

- Аналитический обзор двух существующих программ восстановления работоспособности с указанием достоинств, недостатков и рекомендаций.

- Пакет документов: аналитическое заключение, памятка-буклет, анкета.

- Сценарий экспертной беседы с представителем предприятия.

Критерии оценки выполнения задания:

- Глубина анализа программы и выявление основных достоинств и недостатков.

- Обоснованность рекомендаций по доработке программы.

- Грамотность оформления аналитических материалов.

- Учёт условий труда и возрастных особенностей целевой группы.

Практическое занятие 3. Подбор специальных комплексов упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик

Цель занятия:

Формирование умений подбирать комплексы упражнений с учётом профессии, возраста и пола занимающихся.

Задачи занятия:

1. Изучить основные физические качества (сила, выносливость, гибкость).

2. Освоить принципы подбора упражнений в зависимости от вида деятельности.

3. Научиться составлять комплексы с учётом пола и возраста.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

Задание:

- Изучить понятия «физические качества» и «профессионально-прикладная физическая подготовка».

- Ознакомиться с особенностями развития силы, выносливости и гибкости у мужчин и женщин, у лиц разного возраста.

- Проанализировать, какие физические качества нужны людям разных профессий.

Этап 2. Анализ комплекса упражнений для офисных работников

На данном этапе проводится анализ комплекса для офисных работников 30–45 лет с низкой активностью.

- Достоинства комплекса: упражнения для шеи и спины, выполнение на рабочем месте, умеренная нагрузка.

- Недостатки комплекса: нет упражнений для выносливости, нет учёта пола (одинаковые упражнения для мужчин и женщин).

- Рекомендации: добавить ходьбу для развития выносливости, для мужчин добавить отжимания.

Этап 3. Разработка алгоритмов подбора комплексов

- Первый случай – подбор комплекса для водителей (мужчины, 35–50 лет). Нужны упражнения для спины и ягодиц (ягодичный мост, планка, приседания). Время выполнения – 15–20 минут после работы.

- Второй случай – подбор комплекса для педагогов (женщины, 40–55 лет). Нужны упражнения для шеи и плеч (наклоны и повороты головы, круговые движения плечами), упражнения на равновесие, дыхательная гимнастика.

- Третий случай – подбор комплекса для студентов (юноши, 18–21 год). Нужны упражнения на скорость и координацию (челночный бег, прыжки, упражнения с мячом).

Этап 4. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Студенты распределяют роли: инструктор и клиенты (офисный работник, водитель, пожилая женщина). Отрабатывается подбор упражнений для каждого клиента с объяснением выбора.

- Моделируется ситуация, когда пожилой мужчина с гипертонией просит комплекс для силы. Инструктор объясняет, что нельзя натуживаться и задерживать дыхание, и даёт упражнения с лёгкими отягощениями в медленном темпе.

Этап 5. Оформление документации и методических материалов

- Специальный комплекс для развития силы у офисных работников (30–45 лет). Упражнения: отжимания от стены или с колен, приседания у стула, ягодичный мост, планка, подъём ног сидя для прессы. Количество повторений 10–15, 2–3 подхода, 2–3 раза в неделю.

- Памятка для водителей «Упражнения в дороге». Упражнения сидя: повороты головы, подъём плеч, сведение лопаток, напряжение ягодиц, подъём на носки. Выполнять каждые 60–90 минут во время остановок.

Этап 6. Демонстрация и защита проекта

Презентация разработанного комплекса перед комиссией с обоснованием выбора упражнений для конкретной категории занимающихся.

Формы отчётности:

- Письменное описание двух комплексов упражнений (для офисных работников и для водителей) с обоснованием выбора.

- Памятка для одной из категорий.

Критерии оценки:

- Правильность подбора упражнений с учётом профессии, возраста и пола.
- Обоснованность рекомендаций.
- Грамотность оформления.

Практическое занятие 4. Подбор физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.

Цель занятия:

Формирование умений подбирать физические упражнения для восстановления работоспособности на рабочем месте и после работы.

Задачи занятия:

1. Изучить виды упражнений для восстановления работоспособности.
2. Освоить принципы подбора упражнений в зависимости от условий труда.
3. Научиться составлять комплексы для работы и для вечернего восстановления.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

Задание:

- Изучить понятия «восстановление работоспособности», «физкультминутка», «физкультпауза».

- Ознакомиться с тем, как физические упражнения влияют на утомление и восстановление.

- Проанализировать, какие упражнения подходят для выполнения на рабочем месте, а какие – после работы.

Этап 2. Анализ упражнений для восстановления на рабочем месте

На данном этапе проводится анализ подбора упражнений для офисных сотрудников 30–50 лет.

- Правильно подобранные упражнения для рабочего места: повороты и наклоны головы, сведение лопаток, подъём на носки, повороты корпуса сидя, дыхательные упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с шеи и спины, не требуют инвентаря и не отвлекают других сотрудников.

- Неправильно подобранные упражнения для рабочего места: прыжки, бег на месте, отжимания от пола, глубокие приседания, упражнения лёжа на полу. Эти упражнения требуют много места, могут быть опасны при офисной одежде и обуви, привлекают излишнее внимание.

- Вывод: для рабочего места нужны простые упражнения сидя или стоя, без резких движений и без смены одежды.

Этап 3. Подбор упражнений для разных категорий работников

- Первый случай – подбор упражнений для офисных работников на рабочем месте. Упражнения: наклоны головы в стороны и вперёд-назад по 4 раза, сведение лопаток с задержкой на 3 секунды 6 раз, подъём на носки 10 раз, повороты корпуса сидя по 4 раза в каждую сторону, дыхание с удлинённым выдохом 4 цикла. Выполнять каждый час по 3 минуты.

- Второй случай – подбор упражнений для восстановления после работы для работников умственного труда (программисты, бухгалтеры). Упражнения: медленная ходьба 20–30 минут, лёгкий стретчинг шеи и спины, дыхательная гимнастика, релаксация лёжа. Не подходят: интенсивные тренировки вечером, бег с высокой интенсивностью, силовые упражнения с большими весами.

- Третий случай – подбор упражнений для восстановления после работы для работников физического труда (грузчики, строители). Упражнения: тёплый душ или ванна, растяжка мышц спины и ног, самомассаж стоп и поясницы теннисным мячом, спокойная ходьба. Не подходят: дополнительные силовые тренировки, прыжки и ударные нагрузки.

Этап 4. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Студенты распределяют роли: инструктор и клиенты (офисный работник с болями в шее, водитель с болью в пояснице, программист со стрессом).

- Отрабатывается подбор упражнений для каждого клиента с объяснением выбора.

- Моделируется ситуация, когда офисный работник говорит, что стесняется делать упражнения при коллегах. Инструктор предлагает упражнения, которые можно делать незаметно (напряжение ягодич, подъём на носках под столом, сведение лопаток с опорой на спинку стула).

Этап 5. Оформление документации и методических материалов

- Комплекс упражнений для восстановления на рабочем месте для офисных сотрудников «Три минуты для спины». В комплекс входят: повороты головы, сведение лопаток, подъём на носки, повороты корпуса, дыхание с удлинённым выдохом. Частота выполнения – каждый час. Противопоказания – острые боли в спине, гипертонический криз.

- Памятка для восстановления после работы для офисных сотрудников. После работы рекомендуется: сменить одежду на удобную, выпить стакан воды, выполнить растяжку шеи и спины в течение 10 минут, принять тёплый душ, не есть тяжёлую пищу за 2 часа до сна. Упражнения для растяжки: наклон головы в сторону с помощью руки, скручивание корпуса лёжа, растяжка задней поверхности бедра сидя.

Этап 6. Демонстрация и защита проекта

Презентация подобранного комплекса упражнений перед комиссией с обоснованием выбора для конкретной категории работающих.

Формы отчётности:

- Письменное описание комплекса упражнений для восстановления на рабочем месте.
- Письменное описание комплекса упражнений для восстановления после работы.
- Памятка для одной из категорий.

Критерии оценки:

- Правильность подбора упражнений с учётом условий труда.
- Безопасность упражнений.
- Обоснованность рекомендаций.
- Грамотность оформления.

Практическое занятие 5. Демонстрация занимающимся рациональных и безопасных техник выполнения упражнений

Цель занятия:

Формирование умений правильно и безопасно демонстрировать технику выполнения физических упражнений для разных категорий занимающихся.

Задачи занятия:

1. Изучить основные принципы безопасного выполнения упражнений.
2. Освоить способы демонстрации упражнений (показ, объяснение, зеркальный показ).
3. Научиться выявлять и исправлять ошибки при выполнении упражнений.
4. Развить навыки инструкторского показа с учётом уровня подготовки занимающихся.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

Задание:

- Изучить понятия «рациональная техника», «безопасная техника», «типичные ошибки» при выполнении упражнений.
- Ознакомиться с правилами демонстрации: показ должен быть чётким, в удобном для занимающихся ракурсе, с пояснением ключевых моментов.
- Проанализировать, как возраст и уровень подготовки влияют на выбор способа демонстрации.

Этап 2. Анализ техники выполнения базовых упражнений

На данном этапе проводится анализ правильной и неправильной техники выполнения распространённых упражнений.

- Приседания. Правильная техника: спина прямая, пятки прижаты к полу, колени не выходят за носки, взгляд вперёд. Типичные ошибки: округление спины, отрыв пяток от пола, колени вместе или слишком вперёд, опускание головы вниз. Риски неправильной техники: травма поясницы, травма коленных суставов.
- Отжимания. Правильная техника: тело прямое от головы до пят, локти под углом 45 градусов к корпусу, опускание до касания грудью пола или до прямого угла в локтях. Типичные ошибки: провисание таза, подъём таза вверх, разведение локтей в стороны, неполное опускание. Риски неправильной техники: нагрузка на поясницу, травма плечевых суставов.
- Планка. Правильная техника: тело прямое, локти под плечами, пресс напряжён, поясница не прогибается. Типичные ошибки: прогиб в пояснице, подъём таза вверх, опускание головы, задержка дыхания. Риски неправильной техники: боль в пояснице, перенапряжение шейного отдела.

Этап 3. Освоение способов демонстрации упражнений

- Первый способ – словесное объяснение с одновременным показом. Инструктор показывает упражнение в медленном темпе, объясняет исходное положение, направление движения, дыхание и основные ошибки. Подходит для всех категорий, особенно для новичков.

- Второй способ – зеркальный показ. Инструктор стоит лицом к занимающимся и выполняет упражнение зеркально (левая рука показывает, как правая). Подходит для упражнений на координацию и для групповых занятий.

- Третий способ – показ с акцентом на ключевые элементы. Инструктор показывает упражнение в обычном темпе, затем заостряет внимание на сложных моментах, замедляя движение или фиксируя позу. Подходит для сложных технических упражнений.

- Четвёртый способ – показ с объяснением ошибок. Инструктор сначала показывает правильную технику, затем демонстрирует типичные ошибки и объясняет, почему они опасны. Подходит для профилактики травматизма.

Этап 4. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Студенты распределяют роли: инструктор и занимающиеся разного возраста и уровня подготовки.

- Отрабатывается демонстрация приседаний, отжиманий, планки, выпадов, упражнений на пресс.

- Моделируется ситуация, когда занимающийся (пожилая женщина) неправильно выполняет приседания (округлая спина, отрыв пяток) Инструктор останавливает выполнение, объясняет ошибку, показывает правильный вариант в замедленном темпе, даёт облегчённый вариант (приседания со стулом) и просит повторить под контролем.

- Моделируется ситуация, когда занимающийся (юноша) выполняет отжимания с провисанием в пояснице. Инструктор объясняет риск для позвоночника, показывает правильное положение корпуса (стрела от головы до пят), даёт упражнение на укрепление корсета (планка) и только после этого возвращается к отжиманиям.

- Моделируется ситуация группового занятия, где занимающиеся разного уровня. Инструктор показывает базовый вариант упражнения, затем демонстрирует облегчённый вариант (для новичков и пожилых) и усложнённый вариант (для подготовленных). Каждый выбирает свой вариант.

Этап 5. Оформление документации и методических материалов

- Методическая памятка «Правила безопасной демонстрации упражнений». Памятка включает следующие правила: перед демонстрацией проверить наличие свободного пространства; показывать упражнение в медленном темпе 2–3 раза; объяснять исходное положение, движение, дыхание; указывать на типичные ошибки и их риски; давать облегчённые варианты для неподготовленных; не начинать демонстрацию сложных упражнений без разминки; следить за реакцией занимающихся и при необходимости корректировать технику индивидуально.

- Карточка упражнения для демонстрации (на примере выпадов). Название упражнения: выпады вперёд. Исходное положение: стоя, ноги на ширине таза, руки на поясе. Движение: шаг вперёд, опускание таза вниз до касания задним коленом пола или до прямого угла в переднем колене, возврат в исходное положение. Дыхание: выдох на усилие (вставание). Типичные ошибки: колено передней ноги выходит за носок, корпус наклонён вперёд, задняя нога согнута недостаточно. Облегчённый вариант: выпады на месте без шага. Усложнённый вариант: выпады с гантелями.

Этап 6. Демонстрация и защита проекта

Презентация умения демонстрировать упражнение перед комиссией. Студент выбирает упражнение, демонстрирует его с правильной техникой, объясняет ключевые моменты, указывает на типичные ошибки и даёт облегчённый вариант. Комиссия оценивает качество показа и объяснения.

Формы отчётности:

- Письменное описание техники трёх упражнений (приседания, отжимания, планка) с указанием правильного выполнения и типичных ошибок.
- Методическая памятка «Правила безопасной демонстрации».
- Видеозапись фрагмента демонстрации упражнения с объяснением.

Критерии оценки:

- Правильность и безопасность демонстрируемой техники.
- Чёткость и доступность объяснения.
- Умение выделять ключевые элементы и предупреждать об ошибках.
- Учёт уровня подготовки занимающихся при показе.

Практическое занятие 6. Пояснение занимающимся структуры занятия и особенности дозирования нагрузки.

Цель занятия:

Формирование умений объяснять структуру занятия и правильно дозировать нагрузку.

Задачи занятия:

1. Изучить структуру занятия (разминка, основная часть, заминка).
2. Освоить способы дозирования нагрузки.
3. Научиться объяснять занимающимся контроль нагрузки.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

Задание:

- Изучить структуру занятия: разминка 5–10 минут для разогрева мышц, основная часть 20–30 минут для развития физических качеств, заминка 5–10 минут для восстановления.
- Ознакомиться с контролем нагрузки по частоте пульса: для молодых 120–150 ударов в минуту, для среднего возраста 110–130, для пожилых 100–110. Также ориентироваться по самочувствию: лёгкая одышка и потливость допустимы, резкая боль и головокружение – нет.

Этап 2. Анализ структуры занятия для разных групп

- Для молодых здоровых людей: разминка 5 минут (суставная гимнастика, лёгкий бег), основная часть 30 минут (силовые и кардио упражнения средней и высокой интенсивности), заминка 5 минут (растяжка, дыхание).
- Для людей среднего возраста (35–50 лет): разминка 7 минут (плавные движения, без прыжков), основная часть 25 минут (умеренная интенсивность, контроль пульса), заминка 8 минут (обязательная растяжка всех мышц).
- Для пожилых людей (60+ лет): разминка 10 минут (медленные движения, разогрев суставов), основная часть 20 минут (низкая интенсивность, упражнения на равновесие и гибкость), заминка 10 минут (дыхательная гимнастика, релаксация).

Этап 3. Пояснение дозирования нагрузки занимающимся

- Как объяснить занимающимся контроль пульса. Нужно сказать: посчитайте пульс за 10 секунд и умножьте на 6. Во время нагрузки пульс не должен превышать 150 ударов в минуту для молодых и 110 для пожилых. Если пульс слишком высокий – снизьте темп. Если пульс слишком низкий – добавьте интенсивность.
- Как объяснить контроль по самочувствию. Нужно сказать: во время упражнений вы должны чувствовать умеренную усталость, но не острую боль. Вы должны смочь сказать несколько слов, но не должны петь. Если кружится голова, сильно колотится сердце или болит в груди – остановитесь.
- Как объяснить дозирование по повторениям. Нужно сказать: для развития силы делайте 8–12 повторений, последние два должны даваться с трудом. Для выносливости делайте 15–20 повторений в среднем темпе. Для гибкости удерживайте позу 15–30 секунд без рывков.

Этап 4. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Студенты распределяют роли: инструктор и занимающиеся (молодой человек, женщина среднего возраста, пожилой мужчина).
- Отрабатывается пояснение структуры занятия и дозировки для каждого.
- Моделируется ситуация, когда молодой человек хочет заниматься интенсивнее. Инструктор объясняет, что разминка и заминка обязательны для любого уровня, иначе травмы.
- Моделируется ситуация, когда пожилой человек боится перегрузиться. Инструктор объясняет контроль по пульсу и самочувствию, даёт облегчённые варианты упражнений.
- Моделируется ситуация, когда женщина среднего возраста не понимает, зачем нужна заминка. Инструктор объясняет, что заминка помогает сердцу успокоиться и предотвращает боль в мышцах на следующий день.

Этап 5. Оформление документации и методических материалов

- Памятка для занимающихся «Как контролировать нагрузку на занятии». Текст памятки: разминка обязательна, нельзя начинать с резких движений. Следите за пульсом: 120–150 для молодых, 100–120 для пожилых. Ориентируйтесь на самочувствие: умеренная одышка – норма, острая боль – стоп. Заминка обязательна: не останавливайтесь резко, пройдите шаггом, подышите. Пейте воду маленькими глотками при жажде.
- Пример объяснения структуры занятия для новичков. Инструктор говорит: наше занятие будет длиться 45 минут. Первые 5 минут мы разогреваем суставы – вращаем головой, плечами, руками. Потом 25 минут мы делаем основные упражнения – приседания, отжимания, выпады. Последние 10 минут мы растягиваемся и восстанавливаем дыхание. Не пропускайте разминку и заминку, это самое важное для безопасности.

Этап 6. Демонстрация и защита проекта

Презентация умения объяснять структуру занятия и дозировку нагрузки перед комиссией. Студент проводит фрагмент инструктажа для выбранной группы (молодые, средний возраст или пожилые).

Формы отчётности:

- Письменное пояснение структуры занятия для одной из категорий.
- Памятка для занимающихся по контролю нагрузки.
- Конспект фрагмента инструктажа.

Критерии оценки:

- Доступность и понятность объяснения.
- Правильность рекомендаций по дозировке.
- Учёт возраста и уровня подготовки
- Грамотность оформления памятки.

Практическое занятие 7. Определение и варьирование направленности и объема нагрузки, интенсивности и координационной сложности упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам

Цель занятия:

Формирование умений подбирать и менять нагрузку с учётом состояния здоровья и подготовки занимающихся.

Задачи занятия:

1. Изучить, что такое объём, интенсивность и сложность упражнений.
2. Освоить, как менять нагрузку для разных людей.
3. Научиться учитывать, кому нельзя силовые нагрузки.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

Задание:

- Изучить, что такое объём нагрузки (сколько всего делаем), интенсивность (как быстро и тяжело) и координационная сложность (как трудно координировать движения). Для новичков всё должно быть по минимуму. Для подготовленных – по максимуму. Изучить, кому нельзя силовые нагрузки: при гипертонии, болезнях сердца, грыжах позвоночника, варикоze.

Этап 2. Анализ нагрузки для разных групп

- Для новичков: занятие 20 минут, темп медленный, движения простые (ходьба, приседания у стула, отжимания от стены).
- Для среднего уровня: занятие 40 минут, темп средний, движения посложнее (приседания, выпады, отжимания с колен).
- Для подготовленных: занятие 50 минут, темп быстрый, движения сложные (приседания с гантелями, отжимания, берпи).

Этап 3. Учёт противопоказаний к силовым нагрузкам

- Кому нельзя поднимать тяжести: при гипертонии, грыже позвоночника, варикоze, артрите, после операций.
- Что делать вместо этого: заменить гантели на резинку, делать больше повторений, но с лёгким весом, не задерживать дыхание, не натуживаться, делать упражнения сидя или лёжа.

Этап 4. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Студенты распределяют роли: инструктор и занимающиеся.
- Отрабатывается подбор нагрузки для новичка, для человека с гипертонией, для подготовленного спортсмена.
- Моделируется ситуация, когда новичок хочет делать сложные упражнения. Инструктор объясняет, что сначала нужно освоить простые.
- Моделируется ситуация, когда человек с гипертонией хочет заниматься с гантелями. Инструктор запрещает гантели, даёт упражнения сидя с контролем дыхания.

Этап 5. Оформление документации и методических материалов

- Памятка «Как менять нагрузку». Для новичков: мало повторений, медленно, без веса. Для среднего уровня: больше повторений, быстрее, с лёгким весом. Для подготовленных: много повторений, быстро, с весом. При гипертонии и грыжах – никаких гантелей и натуживания.

Этап 6. Демонстрация и защита проекта

Презентация умения подбирать нагрузку для разных людей перед комиссией.

Формы отчётности:

- Письменное описание нагрузки для новичка, для среднего уровня и для подготовленного.
- Памятка по противопоказаниям.
- Критерии оценки:
- Правильный подбор нагрузки под уровень подготовки.
- Учёт противопоказаний.
- Доступность объяснений.

Практическое занятие 8. Проведение фрагментов занятий по физической подготовке с применением специальных комплексов упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик

Цель занятия:

Формирование умений проводить фрагменты занятий по физической подготовке с учётом профессии, возраста и пола занимающихся.

Задачи занятия:

1. Научиться проводить разминку, основную часть и заминку для разных групп.

2. Освоить применение специальных комплексов для разных профессий.

3. Развить навыки инструкторской работы на занятии.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

Задание:

- Изучить, как проводить фрагменты занятий: разминка для разогрева, основная часть с упражнениями по теме, заминка для восстановления.
- Изучить, какие комплексы нужны для офисных работников (спина, шея), для водителей (поясница, ягодицы), для педагогов (ноги, расслабление).
- Изучить, как учитывать возраст (молодым можно прыжки и отягощения, пожилым – плавные движения и равновесие).

Этап 2. Проведение фрагмента занятия для офисных работников

- Целевая группа: офисные работники, 30–45 лет, женщины и мужчины, жалобы на боли в шее и спине.
- Разминка 5 минут: повороты и наклоны головы, вращения плечами, наклоны корпуса в стороны, вращения стопами.
- Основная часть 15 минут: сведение лопаток сидя, подъём рук вверх с потягиванием, ягодичный мост, планка 20 секунд, подъём ног сидя для пресса, дыхательные упражнения.
- Заминка 5 минут: растяжка шеи (наклоны головы с помощью руки), растяжка спины (поза кошки), растяжка ног сидя, спокойное дыхание.

Этап 3. Проведение фрагмента занятия для водителей

- Целевая группа: водители, мужчины, 35–50 лет, жалобы на боли в пояснице и застойные явления.
- Разминка 5 минут: повороты головы, вращения плечами, наклоны корпуса вперёд и назад сидя, вращения стопами.
- Основная часть 15 минут: ягодичный мост, подъём таза лёжа, напряжение ягодиц сидя, планка на предплечьях, приседания у стула, подъём на носки.
- Заминка 5 минут: растяжка поясницы (лёжа подтянуть колени к груди), растяжка задней поверхности бедра сидя, дыхание животом.

Этап 4. Проведение фрагмента занятия для студентов

- Целевая группа: студенты, 18–21 год, юноши и девушки, средний уровень подготовки.
- Разминка 5 минут: лёгкий бег на месте, прыжки, вращения руками и ногами, наклоны.
- Основная часть 20 минут: приседания, отжимания от пола, выпады, планка 40 секунд, прыжки на месте, берпи (упрощённый), упражнения на пресс.
- Заминка 5 минут: растяжка всех групп мышц, дыхательные упражнения.

Этап 5. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Студенты распределяют роли: инструктор и занимающиеся (офисные работники, водители, студенты, пожилые люди). Каждый студент проводит фрагмент занятия (разминка, часть основной части или заминка) для своей группы.
- Моделируется ситуация, когда пожилой человек не успевает за темпом. Инструктор замедляет упражнения, даёт упрощённый вариант, делает паузу.
- Моделируется ситуация, когда кто-то из группы выполняет упражнение неправильно. Инструктор останавливает, показывает, как правильно, даёт более простой вариант.

Этап 6. Оформление документации и методических материалов

- План-конспект фрагмента занятия для офисных работников. Указать время, упражнения, дозировку, пояснения.
- План-конспект фрагмента занятия для водителей.

- Памятка для инструктора «Как проводить занятие для разных групп»: начинайте с разминки, объясняйте каждое упражнение, показывайте технику, следите за ошибками, давайте упрощённые варианты, заканчивайте заминкой.

Формы отчётности:

- План-конспект фрагмента занятия для одной из групп.
- Видеозапись фрагмента занятия (по возможности).
- Письменный самоанализ проведённого занятия.

Критерии оценки:

- Правильная структура фрагмента занятия.
- Учёт профессии, возраста и пола.
- Качество показа и объяснения упражнений.
- Умение корректировать ошибки и давать упрощённые варианты.

Практическое занятие 9. Проведение фрагментов занятий с применением физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы

Цель занятия:

Формирование умений проводить упражнения для восстановления сил на работе и после работы.

Задачи занятия:

1. Научиться проводить короткие комплексы на рабочем месте.
2. Освоить проведение занятий после работы.
3. Развить навыки работы с разными людьми.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

Задание:

- Изучить, что на рабочем месте нужны короткие комплексы на 3–5 минут, упражнения сидя или стоя, в обычной одежде. После работы можно делать 20–30 минут, в спортивной одежде, на коврике. Для офисных работников нужны упражнения для шеи и спины, для водителей – для поясницы и ног.

Этап 2. Проведение физкультминутки для офисных работников

- Для офисных работников, сидя на стуле, 3 минуты. Упражнения: повороты головы в стороны по 4 раза, наклоны головы в стороны по 4 раза, сведение лопаток 6 раз, подъём на носки 10 раз, повороты корпуса по 4 раза, глубокое дыхание 4 цикла.

Этап 3. Проведение физкультминутки для водителей

- Для водителей, сидя в машине, 5 минут. Упражнения: повороты головы, подъём плеч, сведение лопаток, напряжение ягодиц, подъём на носки, повороты корпуса, глубокое дыхание.

Этап 4. Проведение занятия после работы для офисных работников

- Для офисных работников, в спортивной одежде, 20 минут. Разминка 5 минут: ходьба на месте, вращения руками. Основная часть 10 минут: растяжка шеи, поза кошки, ягодичный мост, растяжка ног. Заминка 5 минут: расслабление лёжа, дыхание.

Этап 5. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Студенты проводят фрагменты занятий для разных групп.
- Моделируется ситуация, когда нет места – делаем всё сидя на стуле.
- Моделируется ситуация, когда человек очень устал – делаем только 10 минут растяжки и дыхания.

Этап 6. Оформление документации и методических материалов

- План физкультминутки для офисных работников на рабочем месте (3 минуты).
- План восстановительного занятия после работы для офисных работников (20 минут).

Формы отчётности:

- План физкультминутки.
- План восстановительного занятия.

Критерии оценки:

- Правильный подбор упражнений.
- Учёт условий (на работе или дома).
- Качество показа и объяснения.

Практическое занятие 10. Определение условий и способов мотивирования деятельности, занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности.

Цель занятия:

Формирование умений мотивировать людей к занятиям физическими упражнениями и поддерживать их интерес.

Задачи занятия:

1. Изучить способы мотивации для разных людей.
2. Освоить методы развития интереса к занятиям.
3. Научиться стимулировать двигательную активность.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

Задание:

- Изучить, что мотивация бывает разная. Кто-то хочет похудеть, кто-то – укрепить здоровье, кто-то – снять стресс, кто-то – общаться с людьми.
- Изучить, что интерес к занятиям появляется, когда есть результат, когда упражнения разнообразные, когда есть поддержка инструктора и группы.
- Изучить, как стимулировать активность: ставить маленькие цели, хвалить за успехи, показывать прогресс.

Этап 2. Способы мотивации для разных людей

- Для молодых людей (18–25 лет). Им важно: красивое тело, сила, выносливость, общение. Способы мотивации: соревнования, групповые занятия, отслеживание прогресса в приложении, фото «до и после», поощрение за рекорды.
- Для людей среднего возраста (30–50 лет). Им важно: здоровье, снятие стресса, профилактика болезней, хорошее самочувствие. Способы мотивации: объяснение пользы для здоровья, дневник самочувствия, занятия в удобное время, поддержка инструктора, постановка реалистичных целей.
- Для пожилых людей (60+ лет). Им важно: подвижность, независимость, профилактика падений, общение. Способы мотивации: занятия в группе, похвала за каждое выполненное упражнение, медленный темп, учёт самочувствия, связь с повседневной жизнью (легче подниматься по лестнице, нести сумки).

Этап 3. Развитие интереса к физическим упражнениям

- Как сделать занятия интересными. Менять упражнения каждые 2–3 занятия, не делать одно и то же. Добавлять игровые элементы: эстафеты, соревнования пары. Использовать музыку под темп упражнений. Давать выбирать упражнения самим занимающимся. Показывать прогресс: сегодня сделали больше, чем неделю назад.
- Как не убить интерес. Не заставлять делать через боль. Не ругать за ошибки. Не давать слишком сложные упражнения новичкам. Не сравнивать с другими, только с самим собой. Не делать занятия слишком длинными и скучными.

Этап 4. Стимулирование двигательной активности

- Как заставить человека больше двигаться вне занятий. Предложить ходить пешком вместо транспорта. Предложить делать зарядку утром 5 минут. Предложить вставать каждый час на работе и ходить 2 минуты. Предложить гулять вечером 15 минут. Поставить напоминание на телефоне. Завести дневник активности и отмечать каждый активный день.

- Как помочь тому, кто не хочет ничего делать. Начинать с малого: 5 минут в день. Не требовать сразу многого. Хвалить за каждый маленький шаг. Найти друга для совместных занятий. Пообещать себе награду за неделю активности.

Этап 5. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Студенты распределяют роли: инструктор и занимающиеся (ленивый подросток, уставшая женщина, скептически настроенный мужчина). Отрабатываются способы мотивации и стимулирования.

- Моделируется ситуация, когда подросток говорит «мне лень». Инструктор предлагает короткие 10-минутные занятия, добавляет игры и соревнования, даёт выбор упражнений.

- Моделируется ситуация, когда женщина говорит «нет времени». Инструктор показывает, как делать упражнения 5 минут утром и 5 минут в обед, без специального места и одежды.

- Моделируется ситуация, когда мужчина говорит «мне это не нужно». Инструктор объясняет конкретную пользу для его работы и самочувствия, приводит примеры, предлагает попробовать один раз.

Этап 6. Оформление документации и методических материалов

- Памятка для инструктора «Как мотивировать занимающихся». Текст памятки: узнайте, зачем человек пришёл. Хвалите за успехи. Не ругайте за ошибки. Меняйте упражнения, чтобы не было скучно. Давайте выбирать. Показывайте прогресс. Начинайте с малого. Будьте терпеливы.

- Памятка для занимающихся «Как заставить себя заниматься». Текст памятки: ставьте маленькие цели. Начинайте с 5 минут. Договоритесь с другом. Хвалите себя за каждый день. Сделайте занятия привычкой. Не ждите быстрых результатов. Пропустил день – не бросайте, просто начните заново.

Формы отчётности:

- Письменное описание способов мотивации для одной из групп (молодые, средний возраст или пожилые).

- Памятка для занимающихся по стимулированию активности.

- Сценарий мотивационной беседы.

Критерии оценки:

- Учёт возраста и интересов группы.

- Практичность и выполнимость советов.

- Доступность объяснений.

- Умение работать с возражениями и ленью.

Практическое занятие 11. Определение цели, задач, разработка планов занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.

Цель занятия:

Формирование у обучающихся умений определять цели и задачи, разрабатывать планы занятий для развития физических качеств и восстановления работоспособности с учётом профессиональной деятельности, возраста, пола и социально-демографических характеристик занимающихся.

Задачи занятия:

1. Изучить порядок постановки цели и задач занятий для разных категорий населения.

2. Освоить разработку планов занятий для развития физических качеств.

3. Научиться разрабатывать планы для восстановления работоспособности на рабочем месте и после работы.

4. Развить навыки составления планов с учётом вида деятельности, возраста и пола.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

Задание:

- Изучить, как правильно определять цель и задачи занятия. Цель – это желаемый результат. Задачи – конкретные шаги для достижения цели. Изучить структуру плана занятий: цель, задачи, время проведения, продолжительность, перечень упражнений, дозировка, контроль нагрузки.
- Ознакомиться с особенностями планирования для разных профессий (офисные работники, водители, работники физического труда), разных возрастов (молодые, средний, пожилые) и пола.

Этап 2. Определение цели и задач для офисных работников (развитие физических качеств)

- Целевая группа: офисные работники, 35–50 лет, женщины и мужчины, низкая физическая активность, жалобы на боли в шее и спине.
- Цель занятия: укрепление мышц спины и шеи, повышение общей физической выносливости.
- Задачи занятия: научить правильно выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета; увеличить ежедневную двигательную активность до 30 минут; снизить болевые ощущения в шейном и поясничном отделах позвоночника.

Этап 3. Разработка плана занятий для офисных работников (развитие физических качеств)

- План занятий разрабатывается для 3 раз в неделю, продолжительность 40 минут.
- Разминка 5 минут: повороты и наклоны головы, вращения плечами, наклоны корпуса в стороны, вращения стопами.
- Основная часть 25 минут: сведение лопаток сидя, ягодичный мост, планка 20–30 секунд, приседания у стула, подъём ног сидя для мышц живота, ходьба на месте с высоким подниманием колен.
- Заминка 10 минут: растяжка шеи (наклоны с помощью руки), растяжка спины (поза кошки), растяжка задней поверхности бедра сидя, дыхательные упражнения.

Этап 4. Определение цели и задач для восстановления на рабочем месте (офисные работники)

- Целевая группа: офисные работники, 30–50 лет, работа за компьютером, утомление в течение дня.
- Цель занятия: снижение утомления в течение рабочего дня, профилактика профессиональных заболеваний.
- Задачи занятия: научить выполнять короткие комплексы упражнений каждый час; снизить напряжение в шейно-воротниковой зоне; улучшить самочувствие к концу рабочего дня.

Этап 5. Разработка плана физкультминуток для восстановления на рабочем месте

- План физкультминуток разрабатывается для выполнения каждый час, продолжительность 3 минуты.
- Упражнения: повороты головы влево и вправо по 4 раза в каждую сторону; наклоны головы влево и вправо по 4 раза; сведение лопаток с задержкой на 2 секунды 6 раз; подъём на носки 10 раз; повороты корпуса влево и вправо по 4 раза; глубокое дыхание (вдох на 4 счёта, выдох на 6 счётов) 4 цикла.
- Условия выполнения: сидя на рабочем стуле, в обычной одежде, без привлечения внимания окружающих.

Этап 6. Демонстрация и защита проекта

Презентация разработанного плана занятий перед комиссией с обоснованием выбора цели, задач и упражнений для конкретной категории занимающихся.

Формы отчётности:

- План занятий для развития физических качеств (для офисных работников).
- План физкультминуток для восстановления на рабочем месте.
- Письменное обоснование цели и задач.

Критерии оценки выполнения задания:

- Правильность определения цели и задач с учётом категории занимающихся.
- Обоснованность выбора упражнений.
- Учёт вида деятельности, возраста и пола.
- Практическая применимость плана.
- Грамотность оформления.

Практическое занятие 12. Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения.

Цель занятия:

Формирование у обучающихся умений анализировать планы занятий и определять их соответствие целям, задачам и возрастной группе занимающихся.

Задачи занятия:

1. Изучить критерии анализа планов занятий.
2. Освоить оценку соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам.
3. Научиться проверять соответствие плана возрастной группе населения.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

Задание:

- Изучить основные критерии анализа плана занятий: соответствие цели и задач содержанию упражнений; соответствие методов (показ, объяснение, индивидуальная коррекция) возрасту занимающихся; соответствие средств (упражнения, инвентарь) физическим возможностям группы.
- Ознакомиться с возрастными особенностями: детям нужны игровые методы, молодым – интенсивные нагрузки, пожилым – щадящий режим и упражнения на равновесие.

Этап 2. Анализ плана занятий для молодых людей (18–25 лет)

- Исходный план: занятие 50 минут, разминка 5 минут (легкий бег), основная часть 40 минут (приседания с гантелями 5 подходов по 15 раз, отжимания 5 подходов по 20 раз, берпи 5 подходов по 10 раз, прыжки на скакалке 10 минут), заминка 5 минут (растяжка).
- Анализ соответствия целям и задачам. Цель: развитие силы и выносливости. Содержание соответствует цели: есть силовые упражнения и упражнения на выносливость. Методы соответствуют возрасту: допустимы интенсивные нагрузки, групповой метод. Средства соответствуют: гантели, скакалка доступны и безопасны для молодых здоровых людей. Вывод: план соответствует возрастной группе 18–25 лет.

Этап 3. Анализ плана занятий для людей среднего возраста (35–50 лет)

- Исходный план: занятие 45 минут, разминка 10 минут (вращения суставами, легкая ходьба), основная часть 25 минут (приседания без веса 3 подхода по 12 раз, отжимания от стены 3 подхода по 10 раз, планка 3 подхода по 20 секунд, ходьба на месте), заминка 10 минут (растяжка и дыхание).
- Анализ соответствия целям и задачам. Цель: укрепление мышц и профилактика возрастных изменений. Содержание соответствует: упражнения умеренной интенсивности, нет прыжков и резких движений. Методы соответствуют возрасту:

медленный темп, контроль техники. Средства соответствуют: без отягощений, с опорой на стену. Вывод: план соответствует возрастной группе 35–50 лет.

Этап 4. Анализ плана занятий для пожилых людей (60+ лет) – выявление ошибок

- Исходный план: занятие 50 минут, разминка 5 минут (прыжки на месте), основная часть 35 минут (приседания с гантелями 3 подхода по 15 раз, отжимания от пола, бег на месте 10 минут), заминка 5 минут (резкое выключение).
- Анализ соответствия возрастной группе. Разминка слишком короткая и содержит прыжки, что опасно для суставов пожилых. Основная часть включает гантели и бег, что противопоказано при гипертонии и артрозе. Заминка отсутствует, резкое выключение нагрузки опасно для сердца. Вывод: план не соответствует возрастной группе 60+ лет. Рекомендации: увеличить разминку до 10–15 минут, исключить прыжки и бег, заменить гантели на упражнения без веса, добавить обязательную заминку с дыханием и растяжкой.

Этап 5. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Студенты распределяют роли: эксперт и представитель фитнес-клуба. Студенты анализируют предложенные планы занятий на соответствие целям, задачам и возрасту.
- Моделируется ситуация, когда план занятия для подростков содержит упражнения с большими весами. Эксперт указывает на риск травм и несоответствие возрасту, предлагает заменить вес на упражнения с собственным весом.
- Моделируется ситуация, когда план занятия для пожилых не содержит упражнений на равновесие. Эксперт указывает на важность профилактики падений и добавляет стойку на одной ноге, ходьбу по линии.

Этап 6. Демонстрация и защита проекта

Презентация анализа плана занятия перед комиссией с обоснованием вывода о соответствии или несоответствии целям, задачам и возрастной группе.

Формы отчётности:

- Аналитическое заключение по одному плану занятий с указанием соответствия или несоответствия и рекомендациями.
- Сравнительный анализ двух планов для разных возрастных групп.

Критерии оценки выполнения задания:

- Правильность определения соответствия содержания целям и задачам.
- Учёт возрастных особенностей при анализе.
- Обоснованность выводов.
- Конкретность рекомендаций по исправлению ошибок.

Практическое занятие 13. Определение признаков утомления у занимающихся

Цель занятия:

Формирование у обучающихся умений определять признаки утомления у занимающихся и своевременно корректировать нагрузку.

Задачи занятия:

1. Изучить внешние признаки утомления (цвет кожи, потливость, дыхание, координация).
2. Освоить методы оценки утомления по самочувствию и объективным показателям.
3. Научиться своевременно снижать или прекращать нагрузку при признаках переутомления.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

Задание:

- Изучить внешние признаки утомления: цвет лица (покраснение или побледнение), потливость (небольшая или обильная), дыхание (ровное или сбивчивое,

одышка), координация (движения точные или нарушены), внимание (сосредоточенное или рассеянное), жалобы (нет жалоб или жалобы на усталость, боль, головокружение).

- Изучить степени утомления: лёгкое (норма), среднее (надо снизить нагрузку), тяжёлое (прекратить занятие).

Этап 2. Анализ внешних признаков утомления при разной степени нагрузки

- При лёгкой степени утомления: лицо слегка покрасневшее, потливость небольшая, дыхание учащённое, но ровное, координация не нарушена, жалоб нет. Действия инструктора: нагрузка нормальная, можно продолжать.

- При средней степени утомления: лицо сильно покрасневшее или бледное, потливость обильная (пот на лице и спине), дыхание частое и сбивчивое (занимающийся открывает рот), координация слегка нарушена (замедление движений), жалобы на усталость. Действия инструктора: снизить интенсивность, дать отдых, уменьшить количество повторений.

- При тяжёлой степени утомления: лицо очень бледное или синюшное, потливость резкая (пот градом), дыхание поверхностное и аритмичное, координация сильно нарушена (покачивание, неточные движения), жалобы на головокружение, тошноту, боль. Действия инструктора: немедленно прекратить нагрузку, усадить или уложить, дать воду, при необходимости вызвать помощь.

Этап 3. Определение признаков утомления в разных ситуациях

- Первая ситуация: молодой человек выполняет приседания. На 15-м повторении его лицо покраснело, дыхание участилось, но он продолжает без остановки. Это лёгкая степень утомления, норма для тренировки. Инструктор продолжает занятие.

- Вторая ситуация: женщина среднего возраста выполняет бег на месте. Через 3 минуты её лицо сильно покраснело, она тяжело дышит ртом, движения замедлились. Это средняя степень утомления. Инструктор даёт команду перейти на шаг и восстановить дыхание.

- Третья ситуация: пожилой мужчина выполняет наклоны. У него побледнело лицо, он жалуется на головокружение, слегка покачивается. Это тяжёлая степень утомления. Инструктор немедленно прекращает занятие, усаживает мужчину, даёт воды.

Этап 4. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Студенты распределяют роли: инструктор и занимающиеся. Занимающиеся имитируют разные степени утомления (покраснение, сбивчивое дыхание, покачивание, жалобы). Инструктор должен определить степень утомления и принять правильное решение (продолжать, снизить нагрузку или остановить занятие).

- Моделируется ситуация, когда занимающийся скрывает утомление и не жалуется, но у него явно нарушена координация. Инструктор замечает внешние признаки и сам снижает нагрузку.

- Моделируется ситуация, когда занимающийся жалуется на боль в груди. Инструктор немедленно прекращает занятие, усаживает занимающегося и вызывает помощь.

Этап 5. Оформление документации и методических материалов

- Памятка для инструктора «Признаки утомления и действия инструктора». Текст памятки: лёгкое утомление – лицо розовое, дыхание ровное – нагрузку не менять. Среднее утомление – лицо красное, пот обильный, дыхание сбивчивое – снизить нагрузку, дать отдых. Тяжёлое утомление – лицо бледное, головокружение, тошнота, нарушение координации – прекратить занятие, усадить, дать воду. Запомните: лучше снизить нагрузку раньше, чем допустить переутомление.

- Таблица признаков утомления для самоконтроля занимающихся. Таблица содержит три степени утомления, внешние признаки, что делать (продолжать, снизить темп, остановиться).

Этап 6. Демонстрация и защита проекта

- Презентация умения определять признаки утомления перед комиссией. Студент наблюдает за имитацией занятия, называет признаки утомления и объясняет свои действия.

Формы отчётности:

- Письменное описание признаков трёх степеней утомления.
- Памятка для инструктора по действиям при утомлении.
- Видеозапись фрагмента с определением утомления (по возможности).

Критерии оценки выполнения задания:

- Правильное определение степени утомления по внешним признакам.
- Своевременность и правильность действий инструктора.
- Учёт возраста и состояния здоровья занимающихся.
- Умение объяснить свои действия.

Практическое занятие 14. Подбор методов осуществления контроля за двигательной активностью.

Цель занятия:

Формирование у обучающихся умений подбирать методы контроля за двигательной активностью занимающихся.

Задачи занятия:

1. Изучить основные методы контроля за двигательной активностью.
2. Освоить применение контроля по пульсу, по самочувствию и по внешним признакам.
3. Научиться подбирать методы контроля для разных категорий занимающихся.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

Задание:

- Изучить основные методы контроля за двигательной активностью. Контроль по пульсу: подсчёт частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки. Контроль по самочувствию: опрос занимающихся о состоянии. Контроль по внешним признакам: наблюдение за цветом кожи, дыханием, координацией. Контроль с помощью дневника самоконтроля: запись пульса, давления, сна, настроения. Контроль с помощью приборов: фитнес-браслеты, пульсометры, шагомеры.

Этап 2. Подбор методов контроля для молодых людей (18–25 лет)

- Для молодых здоровых людей подходят следующие методы. Контроль по пульсу: измерять пульс до занятия, на пике нагрузки и через 5 минут после занятия. Нормальный пульс на пике 120–150 ударов в минуту. Контроль по внешним признакам: допустимы покраснение лица, умеренная потливость, учащённое дыхание. Контроль с помощью фитнес-браслетов: молодые люди охотно используют гаджеты. Дневник самоконтроля можно не вести, достаточно устного опроса.

Этап 3. Подбор методов контроля для людей среднего возраста (35–50 лет)

- Для людей среднего возраста подходят следующие методы. Контроль по пульсу: обязательно измерять пульс на пике нагрузки (не выше 130 ударов в минуту) и через 10 минут после занятия (должен вернуться к норме). Контроль по самочувствию: регулярно спрашивать об усталости, боли, головокружении. Контроль по внешним признакам: следить за цветом лица, одышкой. Дневник самоконтроля: рекомендуется вести записи о самочувствии и пульсе. Фитнес-браслеты: рекомендовать для удобного контроля.

Этап 4. Подбор методов контроля для пожилых людей (60+ лет)

- Для пожилых людей подходят следующие методы. Контроль по пульсу: обязателен, пульс не выше 100–110 ударов в минуту. Контроль по самочувствию: спрашивать после каждого упражнения, нет ли одышки, боли в груди, головокружения. Контроль по внешним признакам: внимательно следить за цветом лица (не должно быть резкой бледности), координацией (нет покачивания). Дневник самоконтроля:

рекомендуется вести простые записи (пульс, давление, самочувствие). Фитнес-браслеты: использовать с осторожностью, объяснить, как пользоваться.

Этап 5. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Студенты распределяют роли: инструктор и занимающиеся разного возраста. Отрабатывается подбор методов контроля для каждой группы.

- Моделируется ситуация, когда молодой человек не хочет контролировать пульс. Инструктор объясняет, что контроль помогает не перетренироваться и быстрее достичь результата.

- Моделируется ситуация, когда пожилой человек не понимает, как считать пульс. Инструктор учит считать пульс на шее или запястье, объясняет, сколько ударов должно быть.

- Моделируется ситуация, когда занимающийся жалуется на плохое самочувствие, но пульс в норме. Инструктор снижает нагрузку, так как самочувствие важнее пульса.

Этап 6. Демонстрация и защита проекта

- Презентация подобранных методов контроля для выбранной возрастной группы перед комиссией с обоснованием выбора.

Формы отчётности:

- Письменное описание методов контроля для молодых, для среднего возраста и для пожилых.

- Памятка для занимающихся по самоконтролю.
- Образец дневника самоконтроля.

Критерии оценки выполнения задания:

- Правильность подбора методов контроля для каждой возрастной группы.
- Обоснованность выбора.
- Учёт состояния здоровья занимающихся.
- Практичность рекомендаций.
- Грамотность оформления.

Практическое занятие 15. Применение методик и интерпретация результатов контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.

Цель занятия:

Формирование у обучающихся умений применять методики контроля и правильно интерпретировать результаты для оценки физического состояния и подготовленности занимающихся.

Задачи занятия:

1. Изучить основные методики контроля физического состояния и подготовленности.
2. Освоить интерпретацию результатов контроля (что означают показатели).
3. Научиться оценивать воздействие нагрузок на занимающихся по результатам контроля.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

Задание:

- Изучить основные методики контроля: измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое и после нагрузки, измерение артериального давления (АД), функциональные пробы (проба Руфье, ортостатическая проба), оценка физической подготовленности (количество отжиманий, приседаний, гибкость).

- Изучить, что означают результаты: нормальная ЧСС в покое 60–80 ударов, после нагрузки должна возвращаться к норме за 5–10 минут. Нормальное АД 120/80. Увеличение количества отжиманий и приседаний – улучшение подготовленности.

Этап 2. Применение методик контроля физического состояния

- Первая методика – измерение ЧСС в покое. Занимающийся сидит спокойно 5 минут, затем инструктор измеряет пульс за 30 секунд и умножает на 2. Норма для взрослых 60–80 ударов в минуту. Если пульс выше 90 – возможны переутомление или проблемы со здоровьем, нагрузку снизить.

- Вторая методика – ортостатическая проба. Занимающийся лежит 5 минут, измеряется пульс. Затем он медленно встаёт, через 1 минуту снова измеряется пульс. Разница 10–15 ударов – норма. Разница более 20 ударов – признаки переутомления, нагрузку снизить.

- Третья методика – проба Руфье. Занимающийся делает 30 приседаний за 45 секунд. Пульс измеряется до нагрузки, сразу после и через 1 минуту. По формуле рассчитывается индекс. Индекс до 5 – отлично, 5–10 – хорошо, 10–15 – удовлетворительно, более 15 – плохо (слабая подготовленность).

Этап 3. Интерпретация результатов контроля физической подготовленности

- Результаты контроля силовой подготовленности. Мужчина 30 лет: отжимания 30 раз – хорошо, 20 раз – удовлетворительно, менее 15 – плохо. Женщина 30 лет: отжимания 15 раз – хорошо, 10 раз – удовлетворительно, менее 5 – плохо.

- Результаты контроля гибкости. Наклон вперёд сидя: касание пола пальцами – хорошо, касание голеностопа – удовлетворительно, не касание голеностопа – плохо.

- Результаты контроля выносливости. Восстановление пульса после нагрузки: возврат к норме за 3 минуты – отлично, за 5 минут – хорошо, за 10 минут – удовлетворительно, более 10 минут – плохо.

Этап 4. Оценка воздействия нагрузок по результатам контроля

- Если после нескольких занятий пульс в покое снизился – нагрузка подобрана правильно, состояние улучшается. Если пульс в покое повысился – возможна перетренированность, нагрузку снизить.

- Если результаты тестов (отжимания, приседания, гибкость) улучшаются – тренировки эффективны. Если результаты не меняются или ухудшаются – нужно менять программу.

- Если после занятия пульс восстанавливается дольше 10 минут – нагрузка была слишком высокой. Если восстанавливается за 3–5 минут – нагрузка адекватна.

Этап 5. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Студенты распределяют роли: инструктор и занимающиеся. Проводится контроль физического состояния и подготовленности, студенты интерпретируют результаты.

- Моделируется ситуация: у занимающегося пульс в покое 95 ударов в минуту. Инструктор интерпретирует: пульс выше нормы, возможны переутомление или проблемы со здоровьем. Рекомендация: снизить нагрузку, проверить давление, при повторении высокого пульса направить к врачу.

- Моделируется ситуация: занимающийся сделал 30 приседаний по пробе Руфье, пульс восстановился через 8 минут. Инструктор интерпретирует: восстановление удовлетворительное, выносливость средняя, нужно добавлять кардионагрузки.

- Моделируется ситуация: через месяц тренировок занимающийся увеличил количество отжиманий с 10 до 20. Инструктор интерпретирует: прогресс хороший, программа эффективна, можно увеличивать нагрузку.

Этап 6. Демонстрация и защита проекта

- Презентация результатов контроля и их интерпретации для выбранной группы занимающихся перед комиссией.

Формы отчётности:

- Протокол контроля физического состояния (ЧСС, АД, проба Руфье) для трёх занимающихся.

- Интерпретация результатов с выводами и рекомендациями.

- Сравнительный анализ результатов до и после тренировок.

Критерии оценки выполнения задания:

- Правильность применения методик контроля.
- Грамотная интерпретация результатов.
- Обоснованность выводов о воздействии нагрузок.
- Практические рекомендации по корректировке программы.

Практическое занятие 16. Анализ физического состояния занимающихся, в том числе динамики его изменения.

Цель занятия:

Формирование у обучающихся умений анализировать физическое состояние занимающихся и оценивать динамику его изменения под воздействием занятий.

Задачи занятия:

1. Изучить показатели физического состояния (пульс, давление, масса тела, выносливость, сила, гибкость).
2. Освоить анализ динамики изменения показателей (сравнение результатов до и после занятий).
3. Научиться делать выводы об эффективности тренировок на основе динамики.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

Задание:

- Изучить, что такое физическое состояние. Это совокупность показателей здоровья и физической подготовленности. Основные показатели: частота пульса в покое, артериальное давление, масса тела, индекс массы тела, количество отжиманий, приседаний, наклон вперёд (гибкость), время восстановления пульса после нагрузки.
- Изучить, что такое динамика изменения – это сравнение показателей в начале занятий и через определённый период (например, через месяц).

Этап 2. Анализ физического состояния занимающегося (первичный анализ)

- Исходные данные занимающегося: мужчина 40 лет, офисный работник, начал занятия. Показатели физического состояния: пульс в покое 85 ударов в минуту, артериальное давление 130/85, масса тела 90 кг, индекс массы тела 29 (избыточный вес). Отжимания 10 раз, приседания 15 раз, наклон вперёд сидя – касается голенистопа, восстановление пульса после нагрузки 8 минут.
- Анализ физического состояния: пульс выше нормы (норма 60–80), давление на верхней границе нормы, масса тела избыточная, силовая подготовленность ниже средней (норма для мужчин 40 лет – отжимания 20–25 раз), гибкость удовлетворительная, выносливость ниже средней (восстановление пульса должно быть 5–6 минут). Вывод: физическое состояние ниже нормы, требуется регулярная оздоровительная тренировка.

Этап 3. Анализ динамики изменения физического состояния (через 3 месяца тренировок)

- Повторные данные того же занимающегося через 3 месяца регулярных занятий: пульс в покое 72 удара в минуту, артериальное давление 120/80, масса тела 84 кг, индекс массы тела 27. Отжимания 22 раза, приседания 30 раз, наклон вперёд сидя – касается пола пальцами, восстановление пульса после нагрузки 5 минут.
- Анализ динамики: пульс снизился на 13 ударов – улучшение работы сердца. Давление нормализовалось. Масса тела снизилась на 6 кг. Сила увеличилась (отжиманий стало больше на 12). Выносливость улучшилась (восстановление пульса с 8 до 5 минут). Гибкость улучшилась (касание голенистопа до касания пола). Вывод: динамика положительная, тренировки эффективны.

Этап 4. Анализ динамики с выявлением проблем (отсутствие прогресса)

- Исходные данные занимающейся: женщина 35 лет, офисный работник. Показатели: пульс 78, отжимания 5 раз, приседания 20 раз. Через 2 месяца тренировок: пульс 80, отжимания 6 раз, приседания 22 раза.

- Анализ динамики: пульс не снизился, сила почти не выросла (прирост минимальный). Прогресс отсутствует. Возможные причины: слишком лёгкая нагрузка, нерегулярные занятия, неправильная техника. Рекомендации: увеличить интенсивность, добавить 1–2 занятия в неделю, проверить технику выполнения упражнений.

Этап 5. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Студенты получают данные физического состояния нескольких занимающихся (в начале занятий и через 1–3 месяца). Студенты анализируют показатели и динамику, делают выводы.

- Моделируется ситуация: у занимающегося через месяц тренировок пульс в покое не изменился, но отжиманий стало больше на 10. Инструктор анализирует: силовой прогресс есть, сердечно-сосудистая система не адаптировалась. Нужно добавить кардионагрузку (ходьбу, бег, велосипед).

- Моделируется ситуация: у занимающегося снизилась масса тела, но ухудшилась гибкость. Инструктор анализирует: возможно, занимающийся делает только силовые упражнения и не делает растяжку. Нужно добавить упражнения на гибкость в конце каждого занятия.

- Моделируется ситуация: у пожилого занимающегося через 2 месяца улучшилось равновесие и самочувствие, но пульс остался прежним. Инструктор анализирует: для пожилого возраста это нормально, главное – улучшение качества жизни и профилактика падений.

Этап 6. Демонстрация и защита проекта

- Презентация анализа физического состояния и динамики для выбранного занимающегося перед комиссией с выводами и рекомендациями.

Формы отчётности:

- Протокол анализа физического состояния одного занимающегося (исходные данные).

- Протокол анализа динамики через период тренировок.

- Письменные выводы и рекомендации по корректировке программы.

Критерии оценки выполнения задания:

- Правильность анализа физического состояния по всем показателям.

- Точность оценки динамики (улучшение, ухудшение, отсутствие прогресса).

- Обоснованность выводов.

- Практичность рекомендаций для улучшения динамики.

Практическое занятие 17. Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам.

Цель занятия:

Формирование умений составлять и вести документацию по физической культуре.

Задачи занятия:

1. Изучить основные виды документации инструктора.

2. Освоить заполнение журнала учета занятий.

3. Научиться вести дневник самоконтроля и протоколы.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

Задание:

- Изучить, какие документы ведёт инструктор. Журнал учёта занятий (дата, группа, тема, кто был). Дневник самоконтроля (самочувствие, пульс, сон). Протокол контроля (результаты тестов).

- Изучить, что документы можно вести на бумаге (журналы, тетради) и в электронном виде (таблицы Excel, приложения).

Этап 2. Заполнение журнала учёта занятий

- Журнал учёта занятий содержит дату, время, группу, тему занятия, количество присутствующих.

- Журнал заполняется ручкой на бумаге или в Excel на компьютере.

Этап 3. Заполнение дневника самоконтроля

- Дневник самоконтроля заполняет сам занимающийся. В нём отмечают дату, пульс до и после занятия, самочувствие (хорошо, плохо), сон (часы), настроение.

- Дневник можно вести в тетради или в заметках на телефоне.

Этап 4. Заполнение протокола контроля физического состояния

- Протокол заполняет инструктор. В нём указывают фамилию, возраст, дату, результаты тестов (пульс, давление, отжимания, приседания, гибкость) и выводы.

Этап 5. Ведение документации в электронном виде

- Электронная документация удобнее. Журнал учёта можно вести в Excel. Дневники самоконтроля – в Google Формы. Протоколы хранить в облаке (Яндекс Диск, Google Диск). Правила: делать резервные копии, ставить пароль на файлы с личными данными.

Этап 6. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Студенты заполняют журнал учёта, дневник самоконтроля и протокол на бумажных бланках.

- Моделируется ситуация, когда занимающийся потерял дневник. Инструктор выдаёт новый бланк и объясняет, как вести его в телефоне.

Формы отчётности:

- Заполненный журнал учёта занятий (на один день).
- Заполненный дневник самоконтроля (на три дня).
- Заполненный протокол контроля на одного занимающегося.

Критерии оценки:

- Правильность заполнения всех граф.
- Читаемость и аккуратность записей.
- Соблюдение формы документа.
- Умение вести документацию на бумаге и в электронном виде.

Практическое занятие 18. Изучение и анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса

Цель занятия: Сформировать умение анализировать готовые планы групповых занятий и оценивать их соответствие возрастным особенностям, задачам и технике безопасности.

Задачи занятия:

1. Изучить структуру и содержание типового плана группового занятия.
2. Освоить критерии анализа плана занятия (цели, задачи, содержание, дозировка, безопасность).
3. Научиться выявлять достоинства и недостатки плана, формулировать предложения по его совершенствованию.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

- Изучить, из каких частей состоит план занятия (подготовительная, основная, заключительная) и их временное соотношение.

- Изучить критерии качественного плана: соответствие возрасту, четкость задач, правильная дозировка, наличие методических указаний, соблюдение ТБ.

- Изучить, какие ошибки чаще всего встречаются в планах (непропорциональное время, отсутствие указаний по страховке, нереалистичная дозировка).

Этап 2. Ознакомление с образцами планов для анализа

- Получить 2–3 готовых плана групповых занятий для разных возрастов (например: 6–7 лет, 10–11 лет, 14–15 лет).

- Кратко ознакомиться с каждым планом: прочитать цель, задачи, содержание.
- Обратить внимание на используемый инвентарь и формулировки упражнений.

Этап 3. Анализ плана по заданным критериям (работа в малых группах)

- Каждый студент (или пара) получает один план для анализа.
- Провести анализ по схеме:
 - Соответствие возраста и задач.
 - Правильность распределения времени по частям.
 - Достаточность разминки (все ли мышцы разогреты).
 - Реалистичность дозировки (повторы, время, интенсивность).
 - Наличие указаний по технике безопасности и страховке.
 - Логичность последовательности упражнений.
 - Наличие заключительной части (растяжка, дыхание, итоги).
- Заполнить лист анализа (таблицу с оценками по каждому критерию).

Этап 4. Выявление достоинств и недостатков

- На основе листа анализа сформулировать:
 - 3 достоинства плана (что сделано хорошо).
 - 3 недостатка (что можно улучшить).
- Записать достоинства и недостатки в отчет.

Этап 5. Разработка предложений по совершенствованию плана

- Для каждого недостатка предложить конкретное исправление:
 - Если мало времени на разминку → предложить новое время и добавить упражнения.
 - Если нет страховки → прописать, как страховать опасный элемент.
 - Если нагрузка не соответствует возрасту → снизить повторы или упростить упражнение.

- Оформить предложения в виде списка.

Этап 6. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Представить результаты анализа перед группой (3–5 минут).
- Обосновать, почему именно эти недостатки критичны, а предложения реалистичны.
 - Получить обратную связь от преподавателя и других студентов.
 - Сравнить свой анализ с анализом соседней пары (обсудить расхождения).

Формы отчетности:

1. Лист анализа плана (таблица с оценками по критериям).
2. Список достоинств и недостатков (по 3 позиции).
3. Список предложений по совершенствованию плана (по каждому недостатку).
4. Устная презентация результатов анализа (3–5 минут).

Критерии оценки:

- Полнота анализа (оценены все критерии).
- Объективность выявления достоинств и недостатков.
- Конкретность и реалистичность предложений по исправлению.
- Логичность и убедительность устной презентации.
- Аккуратность заполнения отчета.

Практическое занятие 19. Изучение и анализ типовых программ детского и подросткового фитнеса

Цель занятия: Сформировать умение анализировать типовые программы детского и подросткового фитнеса и оценивать их эффективность и безопасность.

Задачи занятия:

1. Изучить структуру и разновидности типовых программ детского фитнеса.
2. Освоить критерии анализа программ (целевая аудитория, цель, средства, структура, результат).
3. Научиться сравнивать разные программы и делать вывод об их применимости.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

- Изучить, что такое типовая программа фитнеса: это готовый план на несколько занятий (от 4 до 12), объединенных общей целью.
- Изучить разновидности программ для детей и подростков:
 - Программы гибкости и стретчинга (6–9 лет).
 - Программы фитбол-аэробики (7–10 лет).
 - Программы степ-аэробики (9–12 лет).
 - Программы силовой подготовки с весом тела (12–14 лет).
 - Программы круговой тренировки (10–15 лет).
 - Программы коррекции осанки (7–14 лет).
- Изучить критерии качественной программы: четкая цель, учёт возраста, логичная прогрессия, наличие контроля, безопасность.

Этап 2. Ознакомление с образцами типовых программ

- Получить 2–3 различные типовые программы для разных возрастов (например: «Фитбол для детей 7–8 лет», «Степ-аэробика для подростков 12–14 лет», «Круговая тренировка для детей 10–11 лет»).
- Бегло ознакомиться с каждой: название, возраст, продолжительность (количество занятий), цель, структура (каждое занятие), ожидаемый результат.

Этап 3. Анализ программы по заданным критериям (работа в группах)

- Каждый студент (или группа) получает одну программу для детального анализа.
- Провести анализ по схеме:
 - Целевая аудитория (возраст, пол, уровень подготовки).
 - Цель и задачи программы (логичны? достижимы?).
 - Продолжительность программы (количество занятий, длительность одного занятия).
 - Средства и инвентарь (соответствуют возрасту? есть ли ТБ?).
 - Структура занятий внутри программы (есть ли прогрессия? повторяемость?).
 - Методическое обеспечение (есть ли указания по дозировке, ошибкам, страховке).
 - Ожидаемые результаты (измеримы? реалистичны?).
 - Заполнить лист анализа программы (таблицу с оценками).

Этап 4. Сравнительный анализ двух программ

- Взять две программы для разных возрастов или разных направлений.
- Сравнить их по таблице: возраст, цель, продолжительность, средства, структура, безопасность.
- Выявить, какая программа более безопасна, более эффективна, легче в реализации.
- Заполнить таблицу сравнения.

Этап 5. Оценка применимости программы в реальных условиях

- Ответить на вопросы:
 - Можно ли провести эту программу с минимальным инвентарем?
 - Требуется ли специальная подготовка тренера?
 - Есть ли противопоказания? Какие?
 - Можно ли адаптировать программу для детей с ОВЗ (если да – как)?
- Записать выводы (3–5 предложений).

Этап 6. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Представить результаты анализа и сравнения перед группой (5–7 минут).
- Обосновать, какую программу вы бы выбрали для реальной работы и почему.
- Ответить на вопросы: «Чем эта программа лучше другой?», «Что в ней слабое место?».
- Получить обратную связь от преподавателя.

Формы отчетности:

1. Лист анализа программы (таблица с оценками по критериям).
2. Таблица сравнительного анализа двух программ.
3. Вывод о применимости программы в реальных условиях (письменно).
4. Устная презентация результатов (5–7 минут).

Критерии оценки:

- Полнота анализа (оценены все критерии по программе).
- Корректность сравнительного анализа (сопоставимы характеристики).
- Реалистичность вывода о применимости программы.
- Логичность и убедительность устной презентации.
- Аккуратность и читаемость отчетных документов.

Практическое занятие 20. Подбор увлекательных упражнений и музыкального сопровождения, упражнений аэробики подражательного характера для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков

Цель занятия: Сформировать умение подбирать и применять увлекательные упражнения, музыкальное сопровождение и подражательные движения для повышения мотивации детей и подростков.

Задачи занятия:

1. Изучить виды подражательных упражнений для разных возрастов.
2. Освоить подбор музыкального сопровождения под темп и задачи занятия.
3. Научиться составлять связки подражательных движений в игровой форме.

Ход занятия:**Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ**

- Изучить, что такое упражнения подражательного характера: имитация движений животных, персонажей, трудовых действий, природных явлений.
- Изучить, для каких возрастов подходит подражательная аэробика:
 - 4–7 лет: простые образы (зайка, лягушка, мишка, птичка).
 - 8–11 лет: более сложные образы (роботы, животные джунглей, спортсмены).
 - 12–16 лет: танцевальные стилизации (хип-хоп, латина, функциональные движения).
- Изучить, как подбирать музыку по темпу (BPM – ударов в минуту):
 - Разминка: 110–130 BPM.
 - Основная часть: 130–150 BPM.
 - Заключительная часть (растяжка): 80–100 BPM.
 - Игровые моменты: переменный темп.

Этап 2. Составление картотеки подражательных упражнений

- Составить список из 10 подражательных упражнений для детей 6–8 лет:
 - Пример: «Прыгаем как лягушка» (присед с опорой на руки).
 - Пример: «Тянемся как жираф» (подъем на носки, руки вверх).
 - Пример: «Ходим как пингвин» (мелкие шаги, руки прижаты).
- Для каждого упражнения указать: название образа, исходное положение, технику выполнения, мышечную группу.
- Оформить в виде таблицы.

Этап 3. Подбор музыкального сопровождения

- Подобрать 3 музыкальных трека для разных частей занятия:
 - Разминка (медленный темп, 110–120 BPM).
 - Основная часть (энергичная, 130–140 BPM).
 - Подвижная игра (ритмичная, с акцентами).
- Указать название трека, исполнителя, темп (BPM), для какой части занятия подходит.
- Объяснить выбор (почему эта музыка подходит для этого возраста).

Этап 4. Составление связки подражательных движений

- Под музыку (выбранный трек для основной части) составить связку из 4–6 подражательных движений.

- Записать связку в виде последовательности:

- 1. «Кузнечики» – 8 счетов.

- 2. «Цапля» – 8 счетов.

- 3. «Медведь» – 8 счетов.

- 4. «Обезьянка» – 8 счетов.

- 5. Повтор.

- Указать, как двигаться по залу (на месте, по кругу, змейкой).

Этап 5. Отработка подачи материала

- Продемонстрировать связку перед группой (имитация).

- Комментировать: «Сейчас мы превращаемся в кузнечиков – прыгаем легко, на двух ногах».

- Показать, как менять образы по команде (хлопок, свисток, смена музыки).

- Получить обратную связь от «группы» (других студентов).

Этап 6. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Провести фрагмент занятия (10 минут) с использованием подражательных упражнений и музыки.

- Смоделировать ситуацию: дети отвлеклись. Показать, как вернуть внимание через смену образа («А теперь мы все – змейки!»).

- После завершения – самоанализ: что получилось, что можно улучшить.

Формы отчетности:

1. Картотека подражательных упражнений (10 упражнений в таблице).

2. Плейлист из 3 треков с указанием BPM и части занятия.

3. Схема связки подражательных движений (по счёту).

4. Самоанализ проведенного фрагмента (5–7 предложений).

Критерии оценки:

- Разнообразие и уместность подражательных упражнений для возраста.

- Правильность подбора музыки по темпу.

- Логичность и запоминаемость связки движений.

- Артистичность и эмоциональность при демонстрации.

- Умение удерживать внимание группы.

Практическое занятие 21. Подбор комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков

Цель занятия: Сформировать умение подбирать и составлять комплексы упражнений на фитболе, степ-платформах и игровом стретчинге для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Задачи занятия:

1. Изучить основные виды нарушений осанки у детей и подростков.

2. Освоить подбор упражнений на фитболе для укрепления мышц спины.

3. Научиться составлять комплексы степ-аэробики и игрового стретчинга для коррекции осанки.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

- Изучить, какие нарушения осанки чаще всего встречаются у детей (сутулость, сколиотическая осанка, круглая спина, плоская спина).

- Изучить, какие группы мышц отвечают за правильную осанку: мышцы спины (трапециевидные, широчайшие, разгибатели позвоночника), мышцы кора (прямые и косые мышцы живота), ягодичные мышцы.

- Изучить, как фитбол, степ и стретчинг влияют на осанку:

- Фитбол: укрепляет глубокие мышцы, развивает баланс, снимает нагрузку с позвоночника.

- Степ: развивает координацию, укрепляет мышцы ног и ягодиц, влияет на постановку стопы.

- Игровой стретчинг: растягивает грудные мышцы, укрепляет спину, развивает гибкость позвоночника.

Этап 2. Составление комплекса упражнений на фитболе для профилактики осанки

- Составить комплекс из 6–8 упражнений на фитболе для детей 8–10 лет:

- Пример: сидя на фитболе, перекаты таза (укрепление поясницы).

- Пример: лёжа на животе на фитболе, подъёмы рук и ног («лодочка»).

- Пример: лёжа на спине на фитболе, прогиб (раскрытие грудной клетки).

- Для каждого упражнения указать: исходное положение, технику выполнения, количество повторений, на какую группу мышц работает.

- Оформить в виде таблицы.

Этап 3. Составление комплекса степ-аэробики для профилактики осанки

- Составить комплекс из 6–8 шагов на степ-платформе для подростков 12–14 лет:

- Пример: базовый шаг (Basic Step) – контроль спины, плечи расправлены.

- Пример: подъём колена (Knee Up) – корпус не наклонять, живот втянут.

- Пример: V-step – следить за положением таза.

- Указать направленность каждого шага (какую мышцу укрепляет, как влияет на осанку).

- Добавить музыкальный темп (120–130 BPM).

Этап 4. Составление комплекса игрового стретчинга для растяжки и осанки

- Составить комплекс из 6–8 упражнений игрового стретчинга для детей 7–9 лет:

- Пример: «Кошка-собака» (прогиб и округление спины).

- Пример: «Книжка» (сидя на полу, наклон к ногам).

- Пример: «Мостик» (упор лёжа сзади, прогиб в грудном отделе).

- Каждое упражнение обыграть в образе: «Представьте, что вы кошечка – выгибаем спинку».

- Указать длительность удержания позы (5–10 секунд).

Этап 5. Анализ комплексов на безопасность и эффективность

- Проверить каждый комплекс на соответствие возрасту.

- Убедиться, что нет упражнений, вредных для детского позвоночника (осевая нагрузка, резкие скручивания).

- Заполнить чек-лист безопасности:

- Нет упражнений с компрессией позвоночника.

- Есть упражнения на раскрытие грудного отдела.

- Есть упражнения на укрепление разгибателей спины.

- Учтены противопоказания (сколиоз, грыжи).

Этап 6. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Провести фрагмент занятия (15 минут) с использованием одного из составленных комплексов (фитбол, степ или стретчинг).

- Продемонстрировать правильную технику выполнения и пояснить влияние на осанку.

- Смоделировать ситуацию: ребенок выполняет упражнение с ошибкой (спина круглая). Показать, как исправить.

- Получить обратную связь от группы и преподавателя.

Формы отчетности:

1. Комплекс упражнений на фитболе (6–8 упражнений, таблица).

2. Комплекс степ-аэробики (6–8 шагов, таблица).

3. Комплекс игрового стретчинга (6–8 упражнений, с образами).

4. Чек-лист безопасности комплексов.
5. Самоанализ проведенного фрагмента.

Критерии оценки:

- Правильность подбора упражнений для профилактики осанки.
- Соответствие упражнений возрасту и уровню подготовки.
- Наличие «образов» для детей в стретчинге.
- Заполненный чек-лист безопасности (нет вредных упражнений).
- Умение пояснять влияние упражнений на осанку.
- Корректность исправления ошибок при демонстрации.

Практическое занятие 22. Координация действий детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, определение ошибок в технике двигательных действий

Цель занятия: Сформировать умение координировать действия группы при выполнении упражнений, выявлять и исправлять ошибки в технике двигательных действий.

Задачи занятия:

1. Изучить типичные ошибки при выполнении базовых упражнений.
2. Освоить способы синхронизации группы (под счет, под музыку, по команде).
3. Научиться выявлять ошибки и давать корректирующие указания.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ

- Изучить, какие бывают способы координации группы:
 - Под счет (1-2-3-4, 1-и-2-и).
 - Под музыку (на сильную долю, на восьмые).
 - По команде (хлопок, свисток, голос: «Начали», «Стоп», «Вдох-выдох»).
 - По показу (делаем как я, смотрим на меня).
- Изучить типичные ошибки в технике:
 - Приседания: колени выходят за носки, спина круглая, пятки отрываются.
 - Отжимания: прогиб в пояснице, локти в стороны, неполная амплитуда.
 - Выпады: колено передней ноги за носок, задняя нога согнута, корпус вперед.
 - Планка: провисание таза, голова опущена, лопатки сведены неправильно.
- Изучить, как правильно давать корректировку: остановить группу → показать правильно → объяснить ошибку → дать подводящее упражнение.

Этап 2. Отработка синхронизации группы

- Провести фрагмент разминки (5 минут) с группой (имитация).
- Использовать разные способы синхронизации:
 - Сначала под счет: «Раз-два-три-четыре».
 - Затем под музыку (120–130 BPM).
 - По команде: «Начали», «Стоп», «Дышим».
- Усложнять: добавить смену направления (влево-вправо, по кругу).
- Зафиксировать, какой способ синхронизации лучше работает.

Этап 3. Выявление ошибок в технике (работа с видеоматериалом или наблюдение)

- Получить видеозапись или наблюдение группы, выполняющей упражнения (приседания, отжимания, выпады, планка).
- Каждый студент фиксирует ошибки у 2–3 человек.
- Заполнить таблицу ошибок: ФИО (или номер), упражнение, обнаруженная ошибка, предлагаемое исправление.

Этап 4. Отработка корректирующих команд

- Смоделировать ситуацию: студент ведет группу, кто-то делает ошибку.
- Остановить группу командой: «Стоп! Внимание на экран/на меня».

- Показать правильный вариант и сказать: «Смотрите, колено не должно выходить за носок».

- Дать упрощенный вариант: «Кто устал – делайте с меньшей амплитудой».

- Записать 5–7 корректирующих фраз (готовые клише).

Этап 5. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

- Провести фрагмент занятия (10–12 минут) с группой (имитация).

- Включить упражнения из основной части (приседания, выпады, отжимания, планка).

- Намеренно (или случайно) допустить ошибки у себя или у «группы».

- Отработать: остановка → указание на ошибку → показ правильного варианта → повторение.

- Получить обратную связь от преподавателя и других студентов.

Формы отчетности:

1. Таблица типичных ошибок и способов исправления (не менее 5 упражнений).

2. Список корректирующих фраз-клише (5–7 фраз).

3. Протокол наблюдения за техникой (2–3 человека).

4. Самоанализ: насколько удалось синхронизировать группу, какие ошибки выявил.

Критерии оценки:

- Правильность выявления ошибок в технике.

- Четкость и своевременность корректирующих команд.

- Логичность подбора способов синхронизации.

- Конструктивность корректировки (без унижения, с пояснением).

- Полнота заполнения отчетных документов.

Практическое занятие 23. Проведение фрагментов занятий по фитнесу с применением увлекательных упражнений и музыкального сопровождения, упражнений аэробики подражательного характера

Цель занятия: Сформировать умение проводить фрагменты занятий с использованием увлекательных упражнений, музыки и подражательных движений для развития мотивации и интереса.

Задачи занятия:

1. Применить на практике картотеку подражательных упражнений.

2. Освоить ведение группы под музыкальное сопровождение.

3. Научиться удерживать внимание детей через смену образов и игровые моменты.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка: повторение и доработка материалов

- Повторить картотеку подражательных упражнений (занятие 20).

- Уточнить плейлист (3 трека: разминка, основная часть, игровой момент).

- Проверить музыкальное оборудование (колонка, телефон, переходник при необходимости).

- Приготовить команды для смены образов («А теперь мы – ...»).

Этап 2. Проведение разминки с подражательными упражнениями (имитация)

- Провести фрагмент разминки (5–7 минут) для детей 6–8 лет.

- Использовать 4–5 подражательных упражнений:

- «Идем как цапля» (высокий подъем колен).

- «Прыгаем как зайчики» (прыжки на двух ногах).

- «Тянемся как жираф» (подъем на носки, руки вверх).

- «Ходим как пингвины» (мелкие шаги, руки прижаты).

- «Кружимся как бабочки» (повороты с махами руками).

- Музыка – 110–120 ВРМ, энергичная, с четким ритмом.

- Следить за дистанцией, безопасностью, эмоциональным состоянием «группы».

Этап 3. Проведение основной части с игровыми связками

- Провести фрагмент основной части (8–10 минут) для детей 6–8 лет.

- Использовать заранее составленную связку из 4–6 подражательных движений.
- Связка повторяется 3–4 раза по кругу.
- Каждое повторение – смена образа по команде («А теперь – змейки!»).
- Музыка – 130–140 ВРМ, динамичная.
- Комментировать: «Смотрим на меня», «Спины прямые», «Улыбаемся»

Этап 4. Использование музыкальных акцентов для смены деятельности

- Научить группу реагировать на смену музыки:
 - Акцент – смена упражнения.
 - Пауза – замирание.
 - Ускорение – бег или прыжки.
 - Замедление – растяжка.
- Проверить: включить разные фрагменты треков, группа должна понять, что делать (имитация реакции).

Этап 5. Заключительная часть с игровым дыханием

- Провести заключительную часть (3–5 минут):
 - Спокойная музыка (80–100 ВРМ).
 - Упражнения на дыхание («Надуваем шарик», «Нюхаем цветочек»).
 - Игра на внимание («Космонавты – замерли», «Море волнуется раз»).
 - Подведение итогов: «Что понравилось? Кем сегодня были?».
- Похвалить группу («Вы сегодня отличные животные!»).

Этап 6. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений (полный цикл)

- Провести полный фрагмент занятия (20–25 минут) для «группы» (других студентов).
 - Собрать обратную связь: что было интересно, что нет, понятны ли команды.
 - Получить оценку от преподавателя: эмоциональность, контакт с группой, безопасность, музыкальное сопровождение.

Формы отчетности:

1. Конспект проведенного фрагмента (с указанием времени, музыки, образов, команд).
2. Финальный плейлист с ВРМ и привязкой к частям занятия.
3. Самоанализ (что получилось, что не очень, как исправить).
4. Видеозапись фрагмента (по возможности).

Критерии оценки:

- Артистичность и эмоциональность при ведении группы.
- Своевременность и четкость смены образов/упражнений.
- Правильный подбор музыки по темпу.
- Соблюдение техники безопасности.
- Наличие обратной связи от группы и ее учет.

Практическое занятие 24. Проведение фрагментов занятий с применением комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков

Цель занятия: Сформировать умение проводить фрагменты занятий с использованием фитбола, степ-платформ и игрового стретчинга для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Задачи занятия:

1. Провести фрагмент занятия на фитболе для укрепления мышц спины.
2. Провести фрагмент степ-аэробики с контролем осанки.
3. Провести комплекс игрового стретчинга для растяжки и расслабления позвоночника.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка: проверка инвентаря и разминки

- Проверить фитболы (надуты, нет трещин).
- Проверить степ-платформы (устойчивы, нескользящие).
- Подготовить музыку (разная для фитбола, степа, стретчинга).
- Провести общую разминку для всей группы (5 минут): ходьба, бег, суставная гимнастика, акцент на подготовку спины.

Этап 2. Проведение фрагмента на фитболе (7–10 минут)

- Провести для группы детей 8–10 лет.
- Комплекс из 5–6 упражнений:
 1. Сидя на фитболе – перекаты таза (вперед-назад, влево-вправо).
 2. Сидя – подъемы ног поочередно (баланс).
 3. Лёжа животом на фитболе – «лодочка» (одновременный подъем рук и ног).
 4. Сидя на фитболе у стены – разведение рук в стороны (грудная клетка раскрыта).
 5. Стоя на коленях с опорой на фитбол – наклоны таза.
 6. Сидя – дыхательное упражнение с округлением спины.
- Комментировать: «Спина прямая», «Не сутулимся», «Плечи развернуты».

Этап 3. Проведение фрагмента степ-аэробики (7–10 минут)

- Провести для группы подростков 12–14 лет.
- Комплекс из 6–8 шагов:
 1. Basic Step (базовый шаг) – контроль спины.
 2. Knee Up (подъем колена) – живот втянут.
 3. V-Step – таз не отклонять назад.
 4. Leg Curl (захлест голени) – корпус вертикально.
 5. Step Tap – приставлять ногу, не наклоняясь.
 6. Повтор связки из 3–4 шагов.
- Музыка 125–135 BPM.
- Следить за осанкой каждого: плечи назад, подбородок приподнят.

Этап 4. Проведение комплекса игрового стретчинга (5–7 минут)

- Провести для группы детей 7–9 лет.
- Комплекс из 5–6 упражнений с образами:
 1. «Кошка-собака» (прогиб и округление спины).
 2. «Книжка» (сидя, наклон к ногам).
 3. «Кобра» (лёжа на животе, прогиб в грудном отделе).
 4. «Складной нож» (сидя, сгибание ног с захватом).
 5. «Змея» (лёжа на животе, повороты головы).
 6. «Цветочек закрывается» (группировка, дыхание).
- Каждое упражнение – 5–8 секунд удержания.
- Дыхательные упражнения между растяжками.

Этап 5. Анализ и коррекция ошибок

- Выявить ошибки у занимающихся:
 - На фитболе: провал в пояснице, сгорбленные плечи.
 - На степе: наклон корпуса вперед, таз отставлен.
 - В стретчинге: согнутые ноги, округленная спина вместо прогиба.
- Дать корректирующие указания (показать, поправить).
- Зафиксировать типичные ошибки в протоколе.

Этап 6. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений (полный цикл)

- Провести фрагмент занятия (25–30 минут), объединив фитбол + степ + стретчинг (или выбрать один по заданию преподавателя).
- Собрать обратную связь: как влияют упражнения на осанку, удобно ли выполнять, понятны ли команды.
- Получить оценку преподавателя: безопасность, правильность техники, соответствие возрасту, коррекция ошибок.

Формы отчетности:

1. Конспект фрагментов занятия (фитбол, степ, стретчинг).
2. Протокол ошибок и их исправлений.
3. Самоанализ (акцент на влиянии упражнений на осанку).
4. Фото или схема расстановки инвентаря.

Критерии оценки:

- Правильная техника демонстрации упражнений на фитболе, степе, стретчинге.
- Соблюдение ТБ при работе с инвентарем.
- Четкость и своевременность корректировки осанки у занимающихся.
- Соответствие комплексов возрасту и задачам профилактики осанки.
- Полнота протокола ошибок.

Практическое занятие 25. Проведение фрагментов занятий с использованием разнообразных направлений фитнеса

Цель занятия: Сформировать умение проводить фрагменты занятий с использованием различных направлений фитнеса (круговая тренировка, функциональный тренинг, танцевальная аэробика, стретчинг).

Задачи занятия:

1. Провести фрагмент круговой тренировки.
2. Провести фрагмент функционального тренинга.
3. Провести фрагмент танцевальной аэробики.
4. Провести фрагмент стретчинга.

Ход занятия:**Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ**

- Изучить, какие направления фитнеса подходят для детей и подростков:
 - Круговая тренировка (станции, 30–45 секунд на станцию).
 - Функциональный тренинг (упражнения для повседневных движений).
 - Танцевальная аэробика (хип-хоп, латина, Zumba Kids).
 - Стретчинг (активная и пассивная растяжка).
- Изучить, как дозировать нагрузку для разных направлений (время работы, интервалы отдыха).
- Изучить особенности музыкального сопровождения для каждого направления.

Этап 2. Проведение фрагмента круговой тренировки (8–10 минут)

- Организовать 4–5 станций:
 - Станция 1: отжимания от пола/колен.
 - Станция 2: прыжки через скакалку или на месте.
 - Станция 3: приседания с выпрыгиванием.
 - Станция 4: планка (20–30 секунд).
 - Станция 5: упражнение на пресс (скручивания).
- Режим: 30 секунд работа, 15 секунд переход.
- Музыка: 140–150 ВРМ, энергичная.
- Комментировать технику, следить за безопасностью.

Этап 3. Проведение фрагмента функционального тренинга (8–10 минут)

- Подобрать упражнения, имитирующие бытовые движения:
 - «Достаем с верхней полки» (выпады с подъемом рук).
 - «Толкаем машину» (упражнение с резиной или имитация).
 - «Переносим сумки» (ходьба выпадами с воображаемым грузом).
 - «Залезаем на стул» (зашагивания на степ).
 - «Поднимаем коробку» (приседание с имитацией подъема).
- Музыка: 120–130 ВРМ.
- Акцент на естественности движений и безопасности суставов.

Этап 4. Проведение фрагмента танцевальной аэробики (8–10 минут)

- Подобрать простую танцевальную связку из 4–8 счетов.

- Направление: для детей 7–10 лет – Zumba Kids или хип-хоп простые движения:
 - Шаг в сторону с рукой («волна»).
 - Степ-тач с подъемом колена.
 - Поворот корпуса с махом руками.
 - «Грейпвайн» (приставной шаг с перекрестом).
- Музыка: 130–140 ВРМ, яркая, с вокалом.
- Комментировать: «Смотрим на меня», «Повторяем», «Будьте как роботы».

Этап 5. Проведение фрагмента стретчинга (5–7 минут)

- Провести заминку после нагрузки:
 - Растяжка квадрицепса (стоя, нога согнута назад).
 - Растяжка задней поверхности бедра (сидя, наклон).
 - Растяжка грудных мышц (руки за спиной).
 - Растяжка трицепса (рука за голову).
 - Дыхательные упражнения (сидя, с закрытыми глазами).
- Музыка: 80–100 ВРМ, спокойная.
- Длительность удержания каждой позы: 15–20 секунд.

Этап 6. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений (выбор направления)

- Каждый студент (или пара) выбирает одно направление фитнеса (по согласованию).
- Проводит фрагмент занятия (10–12 минут).
- Получает обратную связь: соответствует ли выбранное направление возрасту, правильно ли дозировка, понятна ли техника.
- Сравнивает сложность проведения разных направлений (что легче, что сложнее).

Формы отчетности:

1. Конспект проведенного фрагмента (для выбранного направления).
2. Таблица сравнения направлений: возраст, сложность проведения, необходимое оборудование, музыка, безопасность.
3. Самоанализ: что получилось лучше, над чем ещё работать.
4. Протокол обратной связи от группы.

Критерии оценки:

- Соответствие выбранного направления возрасту группы.
- Правильность дозировки (работа/отдых, время).
- Умение объяснять и показывать технику в разных направлениях.
- Эмоциональность и контакт с группой.
- Соблюдение ТБ (особенно в круговой тренировке и функциональном тренинге).
- Полнота и качество отчетных документов.

Ниже — ****Практические занятия 26–35****, оформленные по тому же образцу, что и предыдущие.

Практическое занятие 26. Определение условий и способов мотивирования деятельности, занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности

****Цель занятия: **** Сформировать умение определять и применять условия и способы мотивации занимающихся для развития интереса к физическим упражнениям и повышения двигательной активности.

****Задачи занятия: ****

1. Изучить основные факторы мотивации для разных возрастных групп.
2. Освоить способы стимулирования двигательной активности на занятии.
3. Научиться создавать условия для устойчивого интереса к физической культуре.

****Ход занятия: ****

****Этап 1. Подготовка и изучение теоретических основ****

- Изучить, что такое мотивация к занятиям физической культурой (внутренняя и внешняя).
- Изучить факторы, влияющие на мотивацию детей и подростков:
 - 6–9 лет: игровая форма, похвала, яркие образы, смена деятельности.
 - 10–12 лет: соревновательный момент, достижение результата, дружеская атмосфера.
 - 13–16 лет: улучшение внешности, самоутверждение, снятие стресса, модные направления.
- Изучить способы стимулирования двигательной активности: поощрение, создание ситуации успеха, соревнование, новизна упражнений, личный пример тренера.

****Этап 2. Составление карты мотивационных приемов****

- Для каждой возрастной группы (6–9, 10–12, 13–16 лет) подобрать по 3–4 мотивационных приема.
- Оформить в виде таблицы: возраст, прием, пример использования, ожидаемый эффект.
- Пример: 6–9 лет – прием «Волшебное слово» (секретная команда на похвалу).

****Этап 3. Анализ условий для устойчивой мотивации****

- Изучить, какие условия в зале влияют на мотивацию (освещение, музыка, чистота, наличие зеркал, качество инвентаря).
- Изучить, какие условия зависят от тренера (голос, внешний вид, настроение, справедливость, умение шутить).
- Заполнить чек-лист «Идеальный зал и идеальный тренер» (по 5–7 пунктов).

****Этап 4. Разбор кейсов «Потеря мотивации» ****

- Получить 3 кейса с описанием проблемной ситуации:
 - Кейс 1: Ребенок 8 лет отказывается идти на занятие, говорит «скучно».
 - Кейс 2: Подросток 14 лет пропускает тренировки, говорит «нет результата».
 - Кейс 3: Девочка 12 лет стесняется выполнять упражнения при всех.
- Для каждого кейса предложить способ мотивации (конкретные действия тренера).
- Записать решение в протокол.

****Этап 5. Отработка мотивирующих фраз и действий****

- Составить список из 10 мотивирующих фраз для разных ситуаций:
 - Перед сложным упражнением: «У вас получится, я знаю».
 - Во время выполнения: «Отлично! Еще два раза».
 - После ошибки: «Ничего страшного, попробуй еще раз, но иначе».
 - В конце занятия: «Вы сегодня лучшие! Особенно порадовал...».
- Отработать произнесение фраз с разной интонацией (поддерживающая, требовательная, радостная).

****Этап 6. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений****

- Провести фрагмент занятия (10 минут) с активным использованием мотивационных приемов.
- Смоделировать ситуацию падения мотивации у одного из «занимающихся» (другой студент изображает вялость, отказ).
- Показать, как переключить внимание, подбодрить, заинтересовать.
- Получить обратную связь от группы и преподавателя.

****Формы отчетности: ****

1. Таблица мотивационных приемов по возрастам (3 возраста × 3–4 приема).
2. Чек-лист «Идеальный зал и идеальный тренер».
3. Протокол решений по 3 кейсам.
4. Список из 10 мотивирующих фраз.

5. Самоанализ удачности применения приемов.

****Критерии оценки: ****

- Разнообразие и уместность мотивационных приемов для возраста.
- Реалистичность и практичность решений по кейсам.
- Эмоциональная убедительность при отработке фраз.
- Умение вывести занимающегося из состояния демотивации.
- Полнота и качество отчетных документов.

Практическое занятие 27. Определение цели, задач, разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса

****Цель занятия: **** Сформировать умение самостоятельно определять цели, задачи и разрабатывать планы занятий по программам детского и подросткового фитнеса.

****Задачи занятия: ****

1. Освоить формулировку цели и задач занятия (образовательные, развивающие, воспитательные, оздоровительные).
2. Научиться разрабатывать план-конспект занятия под заданную цель.
3. Освоить обоснование выбора упражнений и дозировки.

****Ход занятия: ****

****Этап 1. Изучение структуры плана-конспекта и формулировки задач****

- Изучить форму плана-конспекта (дата, место, группа, цель, задачи, инвентарь, содержание по частям, дозировка, методические указания).
- Изучить, как формулировать цель (общий результат на одно занятие).
- Изучить, как формулировать задачи:
 - Образовательные (научить технике, познакомить с упражнением).
 - Развивающие (развивать силу, выносливость, координацию).
 - Воспитательные (воспитывать волю, дисциплину, взаимопомощь).
 - Оздоровительные (укрепить мышцы спины, улучшить осанку, повысить ЧСС).

****Этап 2. Определение цели и задач для заданной группы****

- Получить задание: возраст 9–10 лет, направление – степ-аэробика, количество занятий – 8-е.
- Сформулировать цель занятия (например: «Закрепить базовые шаги степа и развить координацию»).
- Сформулировать 3–4 задачи (по разным направлениям).
- Записать в бланк плана-конспекта.

****Этап 3. Разработка содержания занятия по частям****

- Заполнить подготовительную часть (8–10 мин): разминка, суставная гимнастика, шаги без платформы.
- Заполнить основную часть (25–30 мин): разучивание/повторение шагов, связка, подвижная игра с использованием степов.
- Заполнить заключительную часть (5–7 мин): растяжка, дыхание, итоги.
- Прописать дозировку (количество повторений, время, количество подходов).

****Этап 4. Подбор инвентаря и музыкального сопровождения****

- Перечислить инвентарь (степ-платформы по количеству детей, коврики).
- Подобрать музыку: разминка (110–120 ВРМ), основная часть (130–140 ВРМ), заключительная (80–100 ВРМ).
- Указать названия треков или стиль.

****Этап 5. Обоснование выбора упражнений и дозировки****

- Написать пояснение: почему выбраны именно эти упражнения (соответствие возрасту, цели, задачам).
- Обосновать дозировку: почему 8 повторений, а не 12; почему 30 секунд работы, а не минута.

- Указать, как будет варьироваться нагрузка для слабых и сильных детей.
- **Этап 6. Проверка и защита плана-конспекта****
- Представить план-конспект преподавателю и группе (3–5 минут).
- Ответить на вопросы: «Почему такая разминка?», «Как проконтролируете утомление?», «Что делать, если ребенок не справляется?».
- Получить замечания и доработать план.
- **Формы отчетности: ****
- 1. Заполненный план-конспект занятия (по форме).
- 2. Письменное обоснование выбора упражнений и дозировки.
- 3. Плейлист с ВРМ.
- 4. Защита плана (устно).
- **Критерии оценки: ****
- Корректность формулировки цели и задач (все направления).
- Полнота заполнения плана (все части, время, дозировка).
- Соответствие упражнений возрасту и цели.
- Реалистичность дозировки.
- Логичность и убедительность устной защиты.

Практическое занятие 28. Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам занятия, возрастным особенностям занимающихся

****Цель занятия: **** Сформировать умение анализировать готовые планы занятий и оценивать их соответствие целям, задачам, возрасту и средствам.

****Задачи занятия: ****

1. Освоить критерии анализа плана занятия.
2. Научиться выявлять несоответствия в плане.
3. Освоить формулирование рекомендаций по доработке плана.

****Ход занятия: ****

****Этап 1. Изучение критериев анализа****

- Изучить, какие параметры проверяются при анализе плана:
 - Соответствие цели и задач возрасту.
 - Соответствие содержания целям.
 - Соответствие средств (инвентаря, упражнений) возрасту и задачам.
 - Правильность распределения времени по частям.
 - Реалистичность дозировки.
 - Наличие методических указаний и ТБ.
 - Логичность последовательности упражнений.

****Этап 2. Ознакомление с готовыми планами для анализа****

- Получить 2–3 плана занятий для детей и подростков (разные возрасты, разное качество).
- Прочитать каждый план, отметить первое впечатление (есть ли явные ошибки).

****Этап 3. Проведение анализа по чек-листу****

- Заполнить чек-лист анализа для каждого плана:
 - Цель сформулирована четко? Да/Нет.
 - Задачи соответствуют цели? Да/Нет.
 - Содержание подготовительной части решает поставленные задачи? Да/Нет.
 - Время распределено правильно (10–15% / 70–80% / 5–10%)? Да/Нет.
 - Дозировка реалистична? Да/Нет.
 - Инвентарь соответствует возрасту? Да/Нет.
 - Есть методические указания по ТБ? Да/Нет.
- Подсчитать количество несоответствий.

****Этап 4. Выявление сильных и слабых сторон плана****

- Для каждого плана сформулировать:
 - 2–3 сильных стороны (что сделано правильно, грамотно, интересно).
 - 2–3 слабых стороны (что не соответствует, устарело, опасно).
- Записать в протокол анализа.

****Этап 5. Формулирование рекомендаций по доработке****

- Для каждого слабого места предложить конкретное исправление:
 - Если большая основная часть – сократить на 5 минут за счет подготовительной.
 - Если нет ТБ – дописать указания по страховке и дистанции.
 - Если дозировка завышена – уменьшить повторы.
- Оформить рекомендации в виде списка.

****Этап 6. Презентация результатов анализа и сравнение****

- Представить результаты анализа одного плана (3–5 минут).
- Сравнить свой анализ с анализом соседней пары (обсудить расхождения).
- Ответить на вопрос: «Какой план лучше и почему?».
- Получить обратную связь от преподавателя.

****Формы отчетности: ****

1. Чек-лист анализа плана (заполненный).
2. Протокол анализа (сильные и слабые стороны).
3. Список рекомендаций по доработке (по каждому недостатку).
4. Устная презентация.

****Критерии оценки: ****

- Полнота заполнения чек-листа (оценены все критерии).
- Объективность выявления сильных и слабых сторон.
- Конкретность и реалистичность рекомендаций.
- Логичность и аргументированность устной презентации.
- Аккуратность оформления протокола.

Практическое занятие 29. Применение методик и интерпретация результатов контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся

****Цель занятия: **** Сформировать умение применять методики контроля физического состояния, интерпретировать результаты и корректировать нагрузку.

****Задачи занятия: ****

1. Освоить проведение функциональных проб (ортостатическая, проба Руффье).
2. Научиться интерпретировать результаты проб по нормативам.
3. Освоить корректировку нагрузки на основе данных контроля.

****Ход занятия:****

****Этап 1. Повторение методик контроля****

- Повторить, как проводится ортостатическая проба (ЧСС лежа – ЧСС стоя, разница).
- Повторить, как проводится проба Руффье (30 приседаний за 30 секунд, расчет индекса).
- Повторить нормативы ЧСС для детей и подростков (покой, нагрузка, восстановление).
- Повторить внешние признаки утомления.

****Этап 2. Проведение ортостатической пробы в парах****

- Разбиться на пары.
- Измерить пульс у партнера лежа (5 минут покоя).
- Измерить пульс стоя (через 10 секунд после вставания).

- Рассчитать разницу (ЧСС стоя – ЧСС лежа).
- Сравнить с нормой (до +20 уд/мин – норма, больше – переутомление или детренированность).

****Этап 3. Проведение пробы Руффье****

- Рассчитать индекс Руффье по формуле: $(P1+P2+P3 - 200)/10$.
- Оценить результат:
 - Менее 3 – отлично.
 - 3–6 – хорошо.
 - 6–10 – средне.
 - Более 10 – неудовлетворительно.
- Заполнить протокол на каждого участника.

****Этап 4. Интерпретация результатов и формулирование выводов****

- Для каждого обследованного сделать вывод:
 - Допуск к полной нагрузке (отлично, хорошо).
 - Допуск с ограничением (средне – снизить интенсивность на 20%).
 - Недопуск к интенсивной нагрузке (неудовлетворительно – нужен врач).
- Записать выводы в протокол.

****Этап 5. Корректировка нагрузки на основе результатов****

- Смоделировать группу из 5 человек с разными результатами.
- Для каждого определить индивидуальную нагрузку:
 - Отлично – полная нагрузка.
 - Хорошо – полная, но контроль.
 - Средне – снизить количество повторений на 25%.
 - Плохо – перевести в ЛФК-группу или дать щадящий режим.
- Оформить таблицу «Группа → результат пробы → режим нагрузки».

****Этап 6. Тренировочно-моделирующее упражнение****

- Провести фрагмент занятия (10 минут) с группой из 5 «занимающихся» с разным уровнем.
 - Продемонстрировать, как дается разная нагрузка: кому-то усложнение, кому-то облегчение.
 - После занятия сделать вывод: сработала ли дифференциация нагрузки на основе проб.

****Формы отчетности: ****

1. Протокол ортостатической пробы (на 3 человек).
2. Протокол пробы Руффье (на 3 человек).
3. Таблица «Результаты пробы → режим нагрузки».
4. Самоанализ: удалось ли дифференцировать нагрузку.

****Критерии оценки:****

- Правильность проведения проб (техника, расчеты).
- Корректность интерпретации результатов по нормативам.
- Логичность дифференциации нагрузки на основе результатов.
- Умение применять результаты контроля на практике.
- Полнота заполнения протоколов.

Практическое занятие 30. Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам

Цель занятия: Сформировать умение самостоятельно создавать и вести документацию тренера-преподавателя как на бумажных, так и на электронных носителях.

Задачи занятия:

1. Освоить заполнение журнала учета занятий на бумаге и в Excel.
2. Освоить создание дневника самоконтроля в Google Forms.
3. Научиться создавать протоколы контроля в электронном виде с автоматическим расчетом.

4. Освоить правила хранения и защиты электронных документов.

Ход занятия:

Этап 1. Повторение видов документации и требований к ним

- Повторить, какие документы ведет тренер: журнал учета, дневник самоконтроля, протоколы, личные дела, планы-конспекты.
- Повторить требования к бумажным документам (читаемость, аккуратность, полнота заполнения, подписи).
- Изучить требования к электронным документам (доступность, регулярное обновление, резервное копирование, защита персональных данных).

Этап 2. Заполнение журнала учета занятий на бумажном бланке

- Получить бумажный бланк журнала учета (дата, время, группа, тема, ФИО присутствующих, отметки).
- Заполнить за 3 вымышленных занятия (указать даты, темы, 5–6 фамилий).
- Проверить правильность: нет ли пропущенных граф, подпись тренера.

Этап 3. Создание журнала учета в электронном виде (Excel)

- Открыть Excel (или Google Sheets).
- Создать таблицу с колонками: Дата, Время, Группа, Тема занятия, ФИО занимающихся (10 человек), Примечание.
- Заполнить за те же 3 занятия.
- Настроить автоматический подсчет присутствующих (функция СЧЁТЗ).
- Сохранить файл на флешку или в облако.

Этап 4. Создание дневника самоконтроля в Google Forms

- Создать форму Google Forms с полями: Дата, ФИО, Пульс до занятий (уд/мин), Пульс после занятий (уд/мин), Самочувствие (хорошо/удовлетворительно/плохо), Сон (часы), Настроение (по 5-балльной шкале).
- Настроить автоматический сбор ответов в Google Sheets.
- Заполнить форму за 3 дня (в роли занимающегося).
- Посмотреть, как данные собираются в таблицу.

Этап 5. Создание протокола контроля с автоматическим расчетом

- Создать в Excel таблицу: ФИО, Возраст, ЧСС до (P1), ЧСС после нагрузки (P2), ЧСС восстановления (P3), Индекс Руффье (формула), Оценка.
- Ввести данные 3 вымышленных занимающихся.
- Прописать формулу для автоматического расчета индекса Руффье.
- Настроить условное форматирование: отлично – зеленым, неудовлетворительно – красным.
- Сохранить как «Протокол_Руффье_группа_дата.xlsx».

Этап 6. Отработка правил хранения и защиты электронных документов

- Создать папку на Яндекс Диске или Google Диске с названием «Документация_фитнес_группа».
- Загрузить созданные файлы (журнал, протокол, форма самоконтроля).
- Настроить доступ: ссылка для чтения – для администрации, полный доступ – только тренеру.
- Сделать скриншот настроек доступа для отчета.

Формы отчетности:

1. Заполненный бумажный журнал учета (фото или скан).
2. Файл Excel «Журнал_учета.xlsx».
3. Ссылка на Google Forms (дневник самоконтроля) и скриншот собранных ответов.
4. Файл Excel «Протокол_Руффье.xlsx» с формулой и форматированием.
5. Скриншот папки в облаке с настройками доступа.

Критерии оценки:

- Правильность и полнота заполнения бумажного журнала.

- Корректность создания таблицы Excel (наличие всех колонок, автоматический подсчет).
- Работоспособность Google Forms и сбор данных.
- Наличие автоматического расчета и форматирования в протоколе.
- Правильная настройка доступа в облаке.
- Сохранены резервные копии (облако + флешка/компьютер).

Практическое занятие 31. Изучение и анализ планов и программ занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)

Цель занятия: Сформировать умение анализировать планы и программы занятий по виду спорта с учетом специфики спортивной подготовки.

Задачи занятия:

1. Изучить структуру плана тренировочного занятия по виду спорта.
2. Изучить структуру программы спортивной подготовки (на цикл занятий).
3. Освоить анализ на соответствие задачам спортивной подготовки.

Ход занятия:

Этап 1. Изучение отличий плана по виду спорта от фитнес-плана

- Изучить, что добавляется в план по виду спорта:
 - Специфическая разминка (имитация элементов вида спорта).
 - Техническая подготовка (обучение двигательным действиям).
 - Тактическая подготовка (схемы, расстановки, действия в игре).
 - Соревновательные упражнения (контрольные прикидки, двусторонние игры).
 - Страховка и самостраховка травмоопасных элементов.

Этап 2. Ознакомление с готовыми планами тренировок

- Получить 2–3 плана тренировочных занятий по разным видам спорта (волейбол, легкая атлетика, баскетбол, гимнастика).
- Бегло ознакомиться: цели, задачи, структура, упражнения, дозировка.

Этап 3. Анализ плана тренировочного занятия по чек-листу

- Провести анализ по чек-листу:
 - Есть ли специфическая разминка (имитация, подводящие упражнения)?
 - Есть ли блок технической подготовки (разучивание, повторение, закрепление)?
 - Есть ли тактическая подготовка (если игровой вид)?
 - Учтена ли страховка опасных элементов?
 - Соответствует ли нагрузка возрасту и квалификации?
- Заполнить чек-лист на каждый план.

Этап 4. Изучение структуры программы спортивной подготовки

- Изучить, из чего состоит программа на цикл (месяц, сезон):
 - Цели и задачи на цикл.
 - Периодизация (подготовительный, соревновательный, переходный периоды).
 - Контрольные нормативы на разных этапах.
 - Распределение часов по видам подготовки (ОФП, СФП, техническая, тактическая).

- Получить образец программы (например, на месяц для волейболистов 12–13 лет).

Этап 5. Анализ программы спортивной подготовки

- Провести анализ программы по критериям:
 - Четкость цели и задач на цикл.
 - Логичность периодизации.
 - Реалистичность плановых нормативов.
 - Соответствие средств и методов поставленным задачам.
- Заполнить протокол анализа программы.

Этап 6. Сравнение двух программ (разные виды спорта или разный возраст)

- Сравнить программу для одного вида спорта на разных этапах или два вида спорта.

- Выявить, в чем различия в структуре (техническая подготовка важнее ОФП или наоборот).
- Сформулировать вывод: какая программа лучше составлена и почему.

Формы отчетности:

1. Чек-лист анализа плана тренировки (заполненный).
2. Протокол анализа программы спортивной подготовки.
3. Таблица сравнения двух программ.
4. Устный вывод (3–5 предложений).

Критерии оценки:

- Понимание специфики плана по виду спорта (выделены техническая, тактическая подготовка).
- Полнота чек-листа анализа.
- Корректность сравнения программ.
- Аргументированность вывода.
- Аккуратность оформления.

Практическое занятие 32. Проведение фрагментов занятий по виду спорта с применением комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий

Цель занятия: Сформировать умение проводить фрагменты занятий по виду спорта, используя ОРУ и специальные упражнения для обучения двигательным действиям.

Задачи занятия:

1. Освоить проведение специальной разминки по виду спорта.
2. Научиться применять подводящие упражнения для освоения техники.
3. Освоить демонстрацию и объяснение нового двигательного действия.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка: выбор вида спорта и двигательного действия

- Выбрать вид спорта (волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, гимнастика).
- Выбрать один двигательный элемент для обучения (верхняя подача, бросок мяча, кувырок, прыжок в длину с разбега).
- Подобрать 3–5 подводящих упражнений для освоения этого элемента.

Этап 2. Проведение специальной разминки

- Провести разминку (5–7 минут), включив в нее:
 - Беговые упражнения (с высоким подъемом колен, с захлестом).
 - Имитационные движения (без мяча, без снаряда).
 - Упражнения на координацию (специфические для вида спорта).
- Музыка (120–130 ВРМ).
- Следить за техникой, исправлять ошибки.

Этап 3. Демонстрация и объяснение двигательного действия

- Показать элемент в полном темпе 2–3 раза.
- Разобрать по фазам (медленно, с комментариями).
- Назвать ключевые точки: положение ног, рук, корпуса, направление взгляда.
- Предупредить о типичных ошибках.

Этап 4. Применение подводящих упражнений

- Выполнить с группой подводящие упражнения (по 5–8 повторений каждое):
 - Первое упражнение – упрощенная имитация.
 - Второе – с частичным снарядом.
 - Третье – с полным снарядом, но в облегченных условиях.
- Комментировать, подбадривать, исправлять ошибки.

Этап 5. Выполнение двигательного действия в полной координации

- Дать команду на выполнение всем элементом.
- Выполнить 5–10 повторений (с паузами для анализа).

- Корректировать ошибки у 2–3 человек индивидуально.
- Похвалить тех, у кого получилось.

Этап 6. Анализ и самоанализ

- Оценить, какой % группы освоил элемент (на уровне понимания или правильного выполнения).
- Собрать обратную связь от «занимающихся» (других студентов): было ли понятно, какие ошибки были у них.
- Записать самоанализ: удалось ли подобрать подводящие упражнения, какие ошибки чаще всего возникали.

Формы отчетности:

1. Конспект проведенного фрагмента (вид спорта, элемент, подводящие упражнения).
2. Протокол типичных ошибок (не менее 3).
3. Самоанализ (5–7 предложений).
4. Видеозапись фрагмента (по возможности).

Критерии оценки:

- Правильность подбора подводящих упражнений (логичная прогрессия).
- Четкость демонстрации и объяснения.
- Своевременность и конструктивность коррекции ошибок.
- Безопасность при выполнении элемента.
- Наличие обратной связи и ее учет в самоанализе.

Практическое занятие 33. Проведение фрагментов занятий по виду спорта на основе рационального и безопасного сочетания различных комплексов упражнений

Цель занятия: Сформировать умение рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений (ОФП, специальные, технические, игровые) в одном занятии по виду спорта.

Задачи занятия:

1. Освоить логичное чередование видов нагрузки в тренировке.
2. Научиться соблюдать безопасность при переходе от одного комплекса к другому.
3. Освоить контроль утомления при смене видов деятельности.

Ход занятия:

Этап 1. Изучение принципов сочетания нагрузок

- Изучить, как правильно чередовать:
 - ОФП (силовые, беговые) и техническую подготовку (нельзя техника на фоне сильного утомления).
 - Игровые упражнения и растяжку (игра → заминка → растяжка).
 - Освоение нового материала и повторение старого (новое – в начале основной части).
- Изучить опасные сочетания:
 - Нельзя после интенсивного бега выполнять упражнения на равновесие.
 - Нельзя после максимальных отягощений выполнять скоростные упражнения.
 - Нельзя игнорировать заминку после игры.

Этап 2. Составление схемы занятия с безопасным сочетанием

- Составить схему занятия (хронометраж) для выбранного вида спорта (например, волейбол, 60 минут):
 - 0–10 мин: Разминка (бег + ОРУ).
 - 10–20 мин: СФП (прыжковые упражнения).
 - 20–35 мин: Техническая подготовка (прием и передача мяча).
 - 35–45 мин: Тактическая подготовка (схемы передвижения).
 - 45–55 мин: Игровое упражнение (двусторонка).
 - 55–60 мин: Заминка, растяжка, итоги.

- Аргументировать, почему такое чередование безопасно.

Этап 3. Проведение фрагмента с чередованием двух комплексов

- Провести переход от одного комплекса к другому (например, от СФП к технической подготовке).
- Объяснить группе: «Сейчас заканчиваем прыжковые. Берем мячи, переходим в пары. Работаем технично, не быстро».
- Проконтролировать, что никто не начал прыгать с мячом в руках (опасно).
- Сделать паузу 30–60 секунд для восстановления пульса.

Этап 4. Отработка безопасного использования инвентаря при смене деятельности

- Показать, как правильно собирать и разбирать инвентарь (стойки, мячи, скакалки) без травм.
- Организовать смену: «По свистку – положили скакалки, взяли мячи».
- Следить, чтобы при смене дети не бегали, не толкались.

Этап 5. Контроль утомления при смене видов деятельности

- Измерить пульс у 2 человек после первого комплекса (интенсивный).
- Принять решение: если пульс выше 170 – дать дополнительную паузу.
- После паузы – переход к менее интенсивной работе (техника).
- Зафиксировать в протоколе.

Этап 6. Анализ и самоанализ

- Ответить на вопросы: «Удалось ли избежать опасных сочетаний?», «Не было ли жалоб на усталость или травм?».
- Получить обратную связь от группы: комфортно ли было переключаться, понятно ли объяснение смены.
- Записать, что можно улучшить в следующем занятии.

Формы отчетности:

1. Схема занятия с хронометражем и обоснованием сочетаний.
2. Протокол контроля пульса при смене видов деятельности.
3. Самоанализ безопасности переключений.

Критерии оценки:

- Логичность и физиологичность чередования нагрузок.
- Соблюдение пауз и правил безопасности при смене инвентаря.
- Своевременность контроля утомления.
- Четкость команд при переходе.
- Аргументированность обоснования схемы занятия.

Практическое занятие 43. Определение цели, задач, разработка планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения

Цель занятия: Сформировать умение самостоятельно разрабатывать планы занятий по виду спорта и анализировать их на соответствие целям, задачам, возрасту и средствам.

Задачи занятия:

1. Освоить формулировку цели и задач тренировочного занятия по виду спорта.
2. Научиться разрабатывать план-конспект тренировки с учетом специфики вида спорта.
3. Освоить анализ готового плана на соответствие возрасту и задачам спортивной подготовки.

Ход занятия:

Этап 1. Изучение специфики плана занятий по виду спорта

- Изучить, чем план тренировки по виду спорта отличается от фитнес-плана:

- Наличие задач по технической, тактической, специальной физической подготовке.
- Учет соревновательного периода (подготовительный, соревновательный, переходный).
- Наличие контрольных нормативов и соревновательных элементов.
- Специфическая разминка с имитацией соревновательных движений.
- Изучить форму плана-конспекта для вида спорта (дополнительные разделы: тактические задачи, страховка, соревновательные упражнения).

Этап 2. Определение цели и задач для заданного вида спорта

- Получить задание: вид спорта (волейбол/баскетбол/легкая атлетика/гимнастика), возраст (12–14 лет), период подготовки (базовый/соревновательный).
- Сформулировать цель занятия (например: «Совершенствование техники верхней подачи в волейболе»).
- Сформулировать задачи:
 - Образовательные: обучить/закрепить/совершенствовать конкретный элемент.
 - Развивающие: развивать взрывную силу, координацию, быстроту реакции.
 - Воспитательные: воспитывать дисциплину, волю к победе, командный дух.
 - Оздоровительные (для спорта – профилактика травматизма).

Этап 3. Разработка содержания тренировочного занятия

- Заполнить подготовительную часть (15–20% времени): разминка, специально-беговые упражнения, имитация.
- Заполнить основную часть (70–75% времени):
 - Блок ОФП/СФП (8–10 мин).
 - Блок технической подготовки (15–20 мин).
 - Блок тактической подготовки (10–15 мин) – для игровых видов.
 - Соревновательные / игровые упражнения (10 мин).
- Заполнить заключительную часть (5–10%): заминка, растяжка, анализ ошибок, итоги.
- Прописать дозировку (повторы, серии, время, интервалы отдыха).

Этап 4. Подбор средств и методов обучения

- Подобрать инвентарь: мячи, стойки, скакалки, секундомер, свисток.
- Указать методы обучения: показ, объяснение, разбор по фазам, подводящие упражнения, повторный, игровой, соревновательный.
- Указать методические указания: как страховать, на что обратить внимание, какие типичные ошибки.

Этап 5. Анализ готового плана тренировки (работа в парах)

- Получить 2 готовых плана тренировок по виду спорта (разного качества).
- Провести анализ по чек-листу:
 - Цель сформулирована четко? Да/Нет.
 - Задачи соответствуют виду спорта и возрасту? Да/Нет.
 - Время распределено правильно (подг. 15–20%, осн. 70–75%, закл. 5–10%)? Да/Нет.
 - Есть блок технической подготовки? Да/Нет.
 - Есть блок тактической (для игровых видов)? Да/Нет.
 - Дозировка реалистична? Да/Нет.
 - Учтена страховка опасных элементов? Да/Нет.
- Заполнить чек-лист и сформулировать выводы.

Этап 6. Защита разработанного плана и рекомендации по чужому плану

- Представить свой разработанный план занятий (5–7 минут).
- Дать рекомендации по улучшению одного из готовых планов (3–5 предложений).
- Ответить на вопросы преподавателя: «Почему выбрана такая последовательность?», «Как учтена безопасность травмоопасных элементов?».

Формы отчетности:

1. Разработанный план-конспект тренировочного занятия по виду спорта.
2. Чек-лист анализа готового плана (заполненный).
3. Список рекомендаций по улучшению проанализированного плана.
4. Устная защита и ответы на вопросы.

Критерии оценки:

- Корректность формулировки цели и задач для вида спорта.
- Логичность структуры тренировки (подготовительная – ОФП – техника – тактика – соревновательные – заминка).
- Реалистичность дозировки и наличие страховки.
- Полнота чек-листа и объективность выводов.