

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

МДК 03.02 Организация продвижения и оказания
населению фитнес-услуг по индивидуальным программам

49.02.01 Физическая культура

Углублённая подготовка

Заочная форма обучения

Владивосток, 2026 г

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 03.02 Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам 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-программ и их	39 система фитнеса, ее компоненты

		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	103
в том числе:	
- теоретическое обучение	4
- практические занятия	6
- самостоятельная работа	93
- консультации	-
- промежуточная аттестация – (экзамен)	-

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. 03.02 Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.		
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Самостоятельная работа	
	1. Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия.	2
	2. Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия	
Тема 1.2. Фитнес и его значение для поддержания активного долголетия	Содержание	2
	1. Формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия	6
	2. Система фитнеса, ее компоненты.	
	3. Противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/ видам фитнеса	
Тема 1.3. Планирование и методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу	Содержание	2
	1. Методы и принципы планирования индивидуальных программ	14
	2. Классификация фитнес–технологий и их применение для разработки индивидуальных программ	
	3. Программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности	
	4. Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе;	
	5. Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга	
	6. Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения.	
	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие 1. Пояснение структуры занятия по фитнесу при проведении ознакомительного занятия.	2
	Практическое занятие 2. Применение фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ.	2

	Самостоятельная работа Практическое занятие 3. Подбор и применение физических упражнений для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека.	8
	Самостоятельная работа Практическое занятие 4. Использование базовых упражнений типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей при проведении занятий.	8
	Самостоятельная работа Практическое занятие 5. Выявление ошибок в технике выполнения элементов упражнений.	2
Тема 1.4. Применение тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря.	Самостоятельная работа	
	1. Тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие специфике занятия	6
	2. Методические аспекты применения тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря на занятии.	
	В том числе, практических занятий	
	Самостоятельная работа Практическое занятие 6. Проведение фрагментов занятий с применением тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря, соответствующие специфике занятия.	8
Тема 1.5. Методы и методика фитнес-тестирования	Самостоятельная работа	
	1. Антропометрические замеры тела человека	12
	2. Тестирование мышечной силы и мышечной выносливости с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц человека.	
	3. Тестирование аэробной выносливости человека с использованием системы тестов с динамической нагрузкой.	
	4. Тестирование гибкости с использованием системы тестов для отдельных групп мышц человека.	
	5. Тестирование равновесия человека.	
	6. Тестирование неинвазивными методами текущего физического состояния человека: замер частоты сердечных сокращений в покое, кровяного давления в покое.	
	7. Технологии интерпретации результатов фитнес-тестирования.	
	В том числе, практических занятий	
	Самостоятельная работа	2

	Практическое занятие 7. Применение методов и технологии фитнес-тестирования	
	Практическое занятие 8. Применение индивидуальных цифровых устройств для диагностики и/или контроля своего состояния	2
Тема 1.6. Организации мотивирующих фитнес-мероприятий.	Самостоятельная работа	
	1. Система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий.	2
	2. Техники самопрезентации в фитнесе	
	В том числе, практических занятий	
	Самостоятельная работа Практическое занятие 9. Выбор оптимальных средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения	4
	Самостоятельная работа Практическое занятие 10. Подбор материалов и подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения	2
	Самостоятельная работа Практическое занятие 11. Проведение самопрезентации для формирования у населения заинтересованность фитнесом.	4
Всего		103

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 03.02 Организация продвижения и оказания населению
фитнес-услуг по индивидуальным программам
49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: заочная

Владивосток 2025

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине МДК 03.02 Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01. Физическая культура.

Разработчик(и): Глухенькая Е.В., преподаватель колледжа сервиса и дизайна ФГБОУ ВО ВВГУ

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии

Протокол № 9 от «14» мая 2025 г.

Председатель ЦМК _____  _____ Е.В. Глухенькая

1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины МДК 03.02 Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам

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 ОК, ПК	Код результата обучения	Наименование результата обучения
ПК. 3.4 ПК. 3.6	У1	обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных 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
	У3	использовать 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
	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
	У7	выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения
	У8	подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения
	У9	применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния
	У10	формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации
	У11	пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия
	У12	применять методы и технологию фитнес-тестирования населения
	У13	применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных

Код ОК, ПК	Код результата обучения	Наименование результата обучения
		программ
	У14	подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека
	31	направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок
	32	формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок
	33	технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек
	34	способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях
	35	принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия
	36	физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия
	37	формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия
	38	система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий
	39	противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/видам фитнеса
	310	техники самопрезентации в фитнесе
	311	особенности организации фитнеса для лиц различного возраста
	312	структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста
	313	система фитнеса, ее компоненты
	314	фитнес-программы различной целевой направленности
	315	классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ
	316	общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий
	317	программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности
	318	классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе
	319	методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга
	320	методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения
	321	методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов
	322	тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия
	Н1	разработки 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

Код ОК, ПК	Код результата обучения	Наименование результата обучения
	Н2	проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения
	Н3	проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности
	Н4	оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях
	Н5	подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»
	Н6	самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу
	Н7	составления индивидуальных программ населению по фитнесу

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. 03.02 Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.				
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	У3	Использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек.	<i>Устный опрос, (п. 5.1, тема 1, вопросы 1-4; Реферат 5.2.1; Презентация 5.5.1)</i>	<i>Вопросы к экзамену 1-30 (п. 6.1))</i>
	У5	Анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности.		
	35	Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия.		
	36	Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия.		
	Н3	Проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности.		
	У2	Давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий.		

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
		по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировке техники выполнения двигательных действий.		
	У9	Применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния.		
	37	Формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия.		
	39	Противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/видам фитнеса.		
	313	Система фитнеса, её компоненты.		
	Н1	Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учётом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определённым видам занятий и силовым нагрузкам.		
Тема 1.3. Планирование и методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу	У13	Применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ.	<i>Устный опрос, (п. 5.1, тема 3, вопросы 1-4; Реферат 5.2.3; Презентация 5.5.3)</i>	
	У14	Подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека.		
	314	Фитнес-программы различной целевой направленности.		
	315	Классификация фитнес–технологий и их применение для разработки индивидуальных программ.		
	316	Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий.		
	317	Программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности		
	318	Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе.		
	319	Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.		
	320	Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения.		
	Н7	Составления индивидуальных программ населению по фитнесу.		

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
Тема 1.4. Применение тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря.	У14	Подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека (часто это умение реализуется именно с использованием тренажёров и инвентаря).	Устный опрос, (п. 5.1, тема 4, вопросы 1-4; Реферат 5.2.4; Презентация 5.5.3)	
	322	Тренажёрные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия.		
	Н7	составления индивидуальных программ населению по фитнесу		
Тема 1.5. Методы и методика фитнес-тестирования	У12	Применять методы и технологию фитнес-тестирования населения.	Устный опрос, (п. 5.1, тема 5, вопросы 1-3; Реферат 5.2.5; Презентация 5.5.3)	
	321	Методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов.		
Тема 1.6. Организации мотивирующих фитнес-мероприятий.	У4	Подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учётом их социально-демографических и профессиональных характеристик.	Устный опрос, (п. 5.1, тема 6, вопросы 1-2; Тест 5.3.1;	
	У7	Выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения.		
	У8	Подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения.		
	У10	Формировать у населения заинтересованность фитнесом путём самопрезентации.		
	38	Система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий.		
	Н2	Проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения.		
	Н5	Подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».		
	Н6	Самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу.		

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	
Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.				
Практическое занятие 1. Пояснение структуры занятия по фитнесу при проведении ознакомительного занятия.	У11	Пояснять структуру занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия.	Демонстрация умений.	Ответы на вопросы
	312	Структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста.		
	320	Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения.		
	Н6	Самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу.		
Практическое занятие 2. Применение фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ	У13	Применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ.	Решение ситуационной задачи	Ответы на вопросы
	314	Фитнес-программы различной целевой направленности.		
	315	Классификация фитнес– технологий и их применение для разработки индивидуальных программ.		
	320	Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения.		
	Н7	Составления индивидуальных программ населению по фитнесу.		
Практическое занятие 3. Подбор и применение физических упражнений для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека.	У14	Подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека.	Решение ситуационной задачи	Ответы на вопросы
	314	Фитнес-программы различной целевой направленности.		
	315	Классификация фитнес– технологий и их применение для разработки индивидуальных программ.		
	316	Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий.		
	318	Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе.		
	319	Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.		
	Н7	Составления индивидуальных программ населению по фитнесу.		

Практическое занятие 4. Использование базовых упражнений типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей при проведении занятий.	У14	Подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека.	<i>Решение ситуационн ой задачи</i>	<i>Ответы на вопросы</i>
	314	Фитнес-программы различной целевой направленности		
	315	Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ.		
	318	Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе.		
	319	Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.		
	Н7	Составления индивидуальных программ населению по фитнесу.		
Практическое занятие 5. Выявление ошибок в технике выполнения элементов упражнений.	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.	<i>Решение ситуационн ой задачи</i>	<i>Ответы на вопросы</i>
	314	Фитнес-программы различной целевой направленности		
	315	Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ.		
	316	Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий.		
	318	Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе.		
	319	Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.		
	Н7	Составления индивидуальных программ населению по фитнесу.		
Практическое занятие 6. Проведение фрагментов занятий с применением тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря, соответствующие специфике занятия.	У14	Подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека.	<i>Решение ситуационн ой задачи</i>	<i>Ответы на вопросы</i>
	322	Тренажёрные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия.		
	Н7	Составления индивидуальных программ населению по фитнесу.		

Практическое занятие 7. Применение методов и технологии фитнес-тестирования	У12	Применять методы и технологию фитнес-тестирования населения.	<i>Демонстрация умений.</i>	<i>Ответы на вопросы</i>
	321	Методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов.		
	Н7	Составления индивидуальных программ населению по фитнесу.		
Практическое занятие 8. Применение индивидуальных цифровых устройств для диагностики и/или контроля своего состояния	У9	Применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния.	<i>Демонстрация умений.</i>	<i>Ответы на вопросы</i>
	321	Методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов (современное тестирование часто включает цифровые данные).		
Практическое занятие 9. Выбор оптимальных средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения	У7	Выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения.	<i>Решение ситуационной задачи</i>	<i>Ответы на вопросы</i>
	38	Система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий (выбор средств коммуникации — часть системы).		
	Н2	Проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения.		
	Н5	Подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».		
Практическое занятие 10. Подбор материалов и подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения	У8	Подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения.	<i>Демонстрация умений.</i>	<i>Ответы на вопросы</i>
	38	Система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий создание контента является частью этой системы).		
	Н5	Подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».		
Практическое занятие 11. Проведение самопрезентации для формирования у населения заинтересованность фитнесом	У10	Формировать у населения заинтересованность фитнесом путём самопрезентации.	<i>Демонстрация умений.</i>	<i>Ответы на вопросы</i>
	310	Техники самопрезентации в фитнесе.		
	Н6	Самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу.		

4 Описание процедуры оценивания

Результаты обучения по дисциплине, уровень сформированности 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. *Оценка на экзамене выставляется с учетом оценок, полученных при прохождении текущей аттестации.*

Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: *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, 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	<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворительно</i>	<i>Неудовлетворительно</i>
Количество правильных ответов	91 % и $\geq$	от 81% до 90,9 %	не менее 70%	менее 70%

Критерии выставления оценки студенту на экзамене

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

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенций
«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.
«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.
«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.
«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. Основы здорового образа жизни

1. Что такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Он включает отказ от вредных привычек, рациональное питание, физическую активность, соблюдение режима дня и личную гигиену.

2. Что такое режим дня и почему он важен?

Режим дня — это определённый распорядок дня, предусматривающий время для работы или учёбы, различных дел и отдыха. Соблюдение режима способствует поддержанию высокой работоспособности, укрепляет здоровье и помогает избежать переутомления.

3. Что такое закаливание и какова его польза?

Закаливание — это повышение устойчивости организма к факторам внешней среды путём систематического их воздействия (например, обливание холодной водой, прогулки на свежем воздухе). Закаливание укрепляет иммунитет, способствует активной физиологической деятельности и замедляет процессы старения.

4. Какие основные двигательные качества необходимо развивать для поддержания здоровья?

К основным двигательным качествам относятся: гибкость, выносливость, сила и скорость. Развитие этих качеств помогает поддерживать хорошую физическую форму и укреплять здоровье.

Тема 2. Фитнес и его значение для поддержания активного долголетия

1. Почему фитнес важен для активного долголетия?

Регулярные занятия фитнесом способствуют укреплению сердца и сосудов, поддерживают мышечную массу, улучшают координацию, снижают риск падений и переломов, а также замедляют возрастные изменения в организме. Физическая активность помогает сохранить независимость, бодрость и высокое качество жизни даже в пожилом возрасте.

2. Какие виды физической активности особенно полезны для людей старшего возраста?

Для поддержания активного долголетия рекомендуются аэробные нагрузки (*ходьба, плавание, велосипед*), силовые упражнения с небольшим весом или эспандерами, упражнения на равновесие и гибкость (*йога, пилатес, тай-чи*). Важно подбирать занятия с учётом состояния здоровья и возможностей, а также выполнять их регулярно

3. Можно ли начинать заниматься фитнесом после 50–60 лет, если раньше не было опыта?

Да, начинать заниматься фитнесом никогда не поздно. Даже если человек начинает тренировки в зрелом возрасте, это приносит значительную пользу здоровью: улучшается самочувствие, повышается выносливость, снижается риск хронических заболеваний. Главное — начинать с умеренных нагрузок и желательно проконсультироваться с врачом

Тема 3. Планирование и методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу

1. Как определить цели и задачи для индивидуальных занятий по фитнесу?

Перед началом занятий важно определить основную цель: снижение веса, набор мышечной массы, развитие выносливости, поддержание формы или улучшение здоровья. Цели должны быть конкретными, измеримыми и реалистичными. На основе этого подбираются упражнения, интенсивность и частота тренировок.

2. Как часто и сколько времени должны длиться индивидуальные тренировки?

Частота и длительность зависят от целей и уровня подготовки. Для поддержания формы достаточно 2–3 занятий в неделю по 30–60 минут. Для похудения или набора массы рекомендуется 3–5 тренировок в неделю, с обязательным чередованием нагрузки на разные группы мышц и днями отдыха

3. Как выбрать упражнения и методы для индивидуальной программы?

Упражнения подбираются с учётом целей, типа телосложения, возраста и состояния здоровья. Используются различные методы: *раздельный (для силы и массы)*, *круговой или суперсеты (для похудения и выносливости)*. Важно соблюдать правильную технику и постепенно увеличивать нагрузку

4. Как корректировать программу индивидуальных занятий?

Программа должна регулярно пересматриваться: отслеживайте прогресс, анализируйте результаты, при необходимости меняйте упражнения, увеличивайте или уменьшайте нагрузку, корректируйте интенсивность и частоту тренировок. Это помогает избежать застоя и травм

Тема 4. Применение тренажёрных устройств, специализированного оборудования и инвентаря.

1. Как выбрать тренажёр или инвентарь для домашних или индивидуальных занятий?

При выборе оборудования важно учитывать его надёжность, безопасность, удобство и соответствие вашим целям. Рекомендуется изучить отзывы, ознакомиться с инструкциями, а при возможности — попробовать тренажёр в действии. Для дома часто достаточно минимального набора: коврик, гантели, фитнес-резинки, утяжелители

2. Какие тренажёры и оборудование подходят для начинающих?

Новичкам лучше всего использовать кардиотренажёры (*беговая дорожка, велотренажёр, эллипсоид*) и простые силовые тренажёры с фиксированной траекторией

движения (*например, жим ногами, тяга верхнего блока, тренажёр для груди*). Такие устройства безопаснее и проще в освоении, чем свободные веса.

3. Как правильно использовать тренажёры и инвентарь, чтобы избежать травм?

Перед началом работы с оборудованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией и техникой выполнения упражнений. Начинайте с небольших весов, следите за правильной техникой, не делайте резких движений и всегда подстраивайте тренажёр под свои параметры. После использования инвентарь нужно возвращать на место и дезинфицировать.

4. Каковы основные правила ухода за тренажёрами и инвентарём?

Регулярно проверяйте исправность оборудования, очищайте его от пота и пыли, не допускайте превышения допустимых нагрузок. Храните инвентарь в сухом месте, чтобы избежать коррозии и износа. В спортзале всегда используйте дезинфицирующие средства для обработки поверхностей после себя

Тема 5. Методы и методика фитнес-тестирования

1. Что такое фитнес-тестирование и для чего оно проводится?

Фитнес-тестирование — это комплексная оценка физического состояния человека, включающая измерение силы, выносливости, гибкости, координации и состава тела. Оно необходимо для определения уровня физической подготовки, выявления рисков для здоровья, разработки индивидуальных программ тренировок, мониторинга прогресса и профилактики травм. Рекомендуется проводить тестирование каждые 6–8 недель для корректировки тренировочного процесса

2. Какие основные методы используются при фитнес-тестировании?

Основные методы фитнес-тестирования включают:

- кардиотесты (*например, измерение пульса в покое и после нагрузки, шестимоментная проба*);
- силовые тесты (*приседания, отжимания, подтягивания*);
- тесты на гибкость и координацию;
- анализ состава тела (*биоимпедансный анализ, измерение объёмов тела*).
- Эти методы позволяют объективно оценить разные стороны физической подготовленности

3. Можно ли провести фитнес-тестирование в домашних условиях и как это сделать?

Да, фитнес-тестирование можно провести и дома. Для этого понадобятся: пульсометр, тонометр, секундомер, весы, сантиметр. В домашних условиях можно измерить пульс до и после приседаний, выполнить простые упражнения на силу и гибкость, зафиксировать вес и объёмы тела. Однако для более точной и безопасной оценки рекомендуется обращаться к специалистам

Тема 6. Организации мотивирующих фитнес-мероприятий.

1. Как организовать мотивирующее фитнес-мероприятие, чтобы повысить вовлечённость участников?

Для повышения вовлечённости важно создать позитивную атмосферу, где каждый участник почувствует себя частью команды. Рекомендуется проводить командные соревнования, челленджи, мастер-классы с профессиональными тренерами, а также

использовать систему поощрений за достижения (*например, сертификаты, медали, фотосессии*). Важно фиксировать прогресс участников, отмечать даже небольшие успехи и создавать онлайн-группы для поддержки и обмена опытом

2. Какие методы мотивации клиентов наиболее эффективны при проведении фитнес-мероприятий?

Наиболее эффективными методами являются:

- индивидуальный подход (*учёт личных целей и мотивов участников*);
- регулярная обратная связь и похвала за достижения;
- создание сообщества единомышленников;
- разнообразие форматов (*соревнования, совместные тренировки, тематические дни*);
- фиксация и визуализация результатов (*фото до/после, ведение дневников, награждение лучших*).

Такие методы помогают поддерживать интерес, формировать положительные эмоции и долгосрочную мотивацию к занятиям

5.2 Темы рефератов

1. Принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия: роль физической культуры и фитнеса.

2. Фитнес как система: структура, виды, направления и значение для поддержания активного долголетия.

3. Планирование и методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу: современные фитнес-технологии и их применение.

4. Методические аспекты применения тренажёрных устройств и специализированного оборудования в фитнес-тренировках.

5. Фитнес-тестирование: методы, технологии и интерпретация результатов для оценки физического состояния человека.

5.3 Примеры тестовых заданий

Тест №1

Вариант 1

1. Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)?

а) Отсутствие вредных привычек.

б) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

в) Регулярное посещение врача.

г) Занятия спортом.

Ответ: б.

2. Какой из факторов в наибольшей степени влияет на здоровье человека?

а) Наследственность.

б) Уровень медицинской помощи.

в) Образ жизни.

г) Окружающая среда.

Ответ: в.

3. Что такое режим дня?

а) Время подъёма и отхода ко сну
б) Определённый распорядок дня, предусматривающий время для работы, отдыха и других дел.

в) Чередование занятий спортом и отдыха

г) Строгое соблюдение правил.

Ответ: б.

4. Какое минимальное количество тренировок в неделю рекомендуется для поддержания физической формы?

а) 1 раз.

б) 2 раза.

в) 3 раза.

г) 5 раз.

Ответ: б.

5. Что такое гиподинамия?

а) Чрезмерная физическая нагрузка.

б) Ограничение двигательной активности.

в) Двигательная активность, приносящая вред.

г) Активность, направленная на достижение спортивных результатов.

Ответ: б.

6. Какой вид физической активности особенно важен для активного долголетия?

а) Только силовые упражнения.

б) Только растяжка.

в) Сочетание аэробных, силовых и упражнений на равновесие.

г) Только бег.

Ответ: в.

7. Какова основная цель фитнес-тестирования?

а) Определить победителя соревнований.

б) Оценить физическое состояние и составить индивидуальную программу тренировок.

в) Похудеть за одну неделю.

г) Выбрать лучшего тренера.

Ответ: б.

8. Какой метод используется для анализа состава тела в фитнес-центрах?

а) Измерение роста.

б) Биоимпедансный анализ.

в) Взвешивание на обычных весах.

г) Подсчёт калорий.

Ответ: б.

9. Что такое закаливание?

а) Купание в проруби раз в год.

б) Повышение устойчивости организма к факторам среды путём систематического их воздействия.

в) Ношение тёплой одежды зимой.

г) Приём витаминов.

Ответ: б.

10. Какой инвентарь рекомендуется для начинающих в домашних условиях?

а) Только штанга.

б) Гантели, фитнес-резинки, коврик.

в) Профессиональные тренажёры.

г) Только беговая дорожка.

Ответ: б.

Вариант 2

1. Какова основная цель здорового образа жизни?

- а) Достижение спортивных рекордов.
- б) Сохранение и укрепление здоровья, профилактика заболеваний, активное долголетие.

в) Похудение любой ценой.

г) Получение удовольствия от еды.

Ответ: б.

2. Что не относится к принципам ЗОЖ?

а) Рациональное питание.

б) Оптимальный двигательный режим.

в) Курение для снятия стресса.

г) Личная гигиена.

Ответ: в.

3. Что такое двигательная активность?

а) Любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму и укрепить здоровье.

б) Только занятия профессиональным спортом.

в) Перемещение по городу пешком или на транспорте.

г) Выполнение нормативов по физкультуре в школе.

Ответ: а.

4. Как часто рекомендуется проводить фитнес-тестирование для отслеживания прогресса?

а) Раз в месяц.

б) Раз в год.

в) Каждые 6–8 недель.

г) Только перед соревнованиями.

Ответ: в.

5. Какой из перечисленных видов фитнеса наиболее безопасен для пожилых людей?

а) Прыжки со скакалкой на асфальте.

б) Силовые упражнения с максимальными весами без страховки.

в) Плавание, ходьба, адаптированная йога или пилатес, упражнения с резинками у опоры.

г) Кроссфит без подготовки.

Ответ: в.

Что такое суперсеты в фитнесе?

а) Упражнения на растяжку после тренировки.

б) Чередование двух упражнений без отдыха между ними для повышения интенсивности тренировки (часто используется для похудения).

в) Длительный отдых между подходами.

г) Тренировка только одной группы мышц за занятие.

Ответ: б.

6. Какой тест используется для оценки аэробной выносливости?

а) Подтягивания на перекладине до отказа (максимум).

б) Тест на максимальное количество отжиманий за минуту (силовая выносливость).

в) Пробегание определённой дистанции (например, 12-минутный тест Купера).

г) Измерение окружности талии (состав тела).

Ответ: в.

7. Какое оборудование рекомендуется для безопасных силовых тренировок новичкам?

а) Только свободные веса (штанги, гири).

б) Тренажёры с фиксированной траекторией движения (например, жим ногами, тяга блока).

в) Самодельные утяжелители из подручных средств без инструкций по безопасности!

г) Отсутствие оборудования — только работа с собственным весом без учёта техники!

Ответ: б (Тренажёры с фиксированной траекторией движения).

8. Почему важно фиксировать результаты тренировок?

а) Чтобы похвастаться перед друзьями в соцсетях (это вторично).

б) Для отслеживания прогресса, поддержания мотивации и своевременной коррекции программы тренировок (это основная причина).

в) Чтобы тренер мог выставить оценку за поведение на занятии!

г) Это требование закона для всех занимающихся фитнесом!

Ответ: б (Для отслеживания прогресса...).

9. Какова главная задача тренера при организации мотивирующих фитнес-мероприятий?

а) Собрать как можно больше денег с участников!

б) Создать позитивную атмосферу, чувство команды и помочь каждому участнику увидеть свой прогресс для поддержания долгосрочной мотивации к занятиям спортом и ЗОЖ!

в) Заставить всех участников выполнять только его любимые упражнения!

г) Показать своё превосходство в физической форме над клиентами!

Ответ: б.

5.4 Примеры заданий для практических работ

Практическое занятие 1. Пояснение структуры занятия по фитнесу при проведении ознакомительного занятия.

Практическая работа №1

Тема: Структура ознакомительного занятия по фитнесу.

Цель работы: научиться составлять и объяснять структуру ознакомительного занятия с новым клиентом, учитывая его цели, уровень подготовки и технику безопасности.

Оборудование:

- Карточки с описанием «клиентов» (разный пол, возраст, цели, противопоказания).

- Секундомер.
- Блокнот и ручка для записей.
- Фитнес-коврик.

Ход работы:

1. Подготовительный этап (Теоретический блок — 10 минут).

Студент (в роли тренера) должен кратко изложить структуру типового фитнес-занятия. Ответ должен включать следующие пункты:

- Вводная часть (5-10 минут): Приветствие, знакомство, анкетирование клиента (сбор анамнеза, уточнение целей), объяснение плана тренировки.

- Разминка (10-15 минут): Подготовка организма к нагрузке (суставная гимнастика, легкое кардио).

- Основная часть (20-30 минут): Выполнение базовых упражнений на все основные мышечные группы, обучение технике выполнения.

- Заминка (5-10 минут): Упражнения на растяжку, восстановление дыхания, подведение итогов.

2. Основной этап (Практический блок — 30 минут)

Студенту выдается карточка с описанием «клиента». Задача — провести фрагмент ознакомительного занятия (разминка + основная часть) для этого клиента.

Пример карточки «Клиент»:

Имя: Анна.

Возраст: 35 лет.

Цель: Снижение веса, повышение тонуса мышц

Опыт: Нет.

Противопоказания: Боли в коленях при приседаниях.

Задание для студента:

1. Провести вводную беседу с «клиентом» (приветствие, уточнение самочувствия).
2. Показать и объяснить технику выполнения 3-х базовых упражнений (например: ягодичный мост, тяга резинки к груди, планка), адаптировав их под противопоказания клиента (вместо приседаний — ягодичный мост).

3. Следить за техникой выполнения «клиентом», корректировать ошибки.

3. Заключительный этап (Рефлексия — 10 минут)

После выполнения практического блока студент должен ответить на вопросы:

1. Какие основные ошибки в технике вы заметили у «клиента»?
2. Как вы адаптировали программу под индивидуальные особенности клиента?
3. Что было самым сложным в проведении ознакомительного занятия?

Критерии оценки:

- Знание структуры занятия.
- Умение объяснять технику простым и понятным языком.
- Внимание к технике безопасности и противопоказаниям клиента.
- Коммуникативные навыки (умение расположить к себе).

Практическое занятие 2. Применение фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ

Практическая работа №2

Тема: Применение фитнес-технологий для планирования индивидуальных программ.

Цель работы: научиться применять современные фитнес-технологии (круговой метод, интервальный метод, функциональный тренинг) для составления безопасной и эффективной индивидуальной программы тренировок на основе целей и уровня подготовки клиента.

Оборудование:

- Карточки с описанием «клиентов» (цели, уровень подготовки, ограничения).
- Секундомер/таймер.
- Фитнес-коврик.
- Гантели (лёгкие, 1–2 кг) или фитнес-резинки.

Ход работы:

1. Подготовительный этап (Теоретический блок — 15 минут)

Студент должен кратко изложить суть и правила применения основных фитнес-технологий:

1. **Круговая тренировка:** Суть метода, принцип последовательного выполнения упражнений на разные группы мышц с минимальным отдыхом. Преимущества (развитие выносливости, жиросжигание).

2. **Интервальная тренировка (НИТ):** Суть метода (чередование периодов высокой интенсивности и отдыха/восстановления). Преимущества (экономия времени, мощный метаболический отклик).

3. **Функциональный тренинг:** Суть метода (упражнения, имитирующие естественные движения человека). Преимущества (развитие координации, баланса, укрепление мышц-стабилизаторов).

2. Основной этап (Практический блок — 30 минут)

Студенту выдаётся карточка с описанием «клиента». Задача — составить и продемонстрировать фрагмент тренировочной программы (1 круг или 1 интервал), используя одну из технологий.

Пример карточки «Клиент»:

Имя: Виктор.

Возраст: 45 лет

Цель: Снижение веса, повышение общей выносливости.

Уровень подготовки: Средний.

Ограничения: Боли в пояснице при выполнении классических скручиваний на пресс.

Задание для студента:

1. Проанализировать анкету клиента.
2. Выбрать наиболее подходящую фитнес-технологию (например, круговую тренировку для жиросжигания).
3. Составить план одного круга из 5–6 упражнений, исключив противопоказанные движения (заменить скручивания на планку или «книжечку»).
4. Продемонстрировать технику выполнения упражнений, используя доступный инвентарь.
5. Объяснить логику построения программы: почему выбран именно этот метод, как подбирались упражнения.

3. Заключительный этап (Рефлексия — 10 минут)

После выполнения практического блока студент должен ответить на вопросы:

1. Почему для данного клиента был выбран именно этот метод тренировки?
2. Как вы учитывали противопоказания при подборе упражнений?
3. Каковы основные критерии дозирования нагрузки в данной программе?

Критерии оценки:

- Умение анализировать исходные данные клиента.
- Знание принципов применения фитнес-технологий.
- Способность адаптировать упражнения под индивидуальные особенности.
- Логичность построения тренировочного плана.

Практическое занятие 3. Подбор и применение физических упражнений для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека.

Введение

Сбалансированное развитие мышечных групп и систем организма достигается за счёт комплексного подхода к физической активности. Важно сочетать кардионагрузки, силовые упражнения, а также элементы растяжки и координации. Такой подход

способствует укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и нервной систем, а также поддерживает общее здоровье и работоспособность.

Основные виды физических упражнений

Вид нагрузки	Примеры упражнений	Воздействие на организм
Кардионагрузка	Быстрая ходьба, бег, плавание, велосипед, аквааэробика	Улучшение работы сердца и сосудов, повышение выносливости
Силовые упражнения	Приседания, отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями	Укрепление мышц, профилактика потери мышечной массы
Растяжка и координация	Йога, пилатес, упражнения на гибкость	Развитие гибкости, подвижности суставов, снижение стресса
Общеразвивающие упражнения	Комплексные движения руками, ногами, туловищем	Гармоничное развитие всех мышечных групп и систем организма

Примерный комплекс упражнений для сбалансированного развития

1. **Разминка** (3–5 минут): лёгкая ходьба, вращения суставами.
2. **Кардио**:
 - быстрая ходьба или бег на месте — 3–5 минут;
 - прыжки на месте — 1 минута.
3. **Силовые упражнения**:
 - приседания — 2–3 подхода по 10–15 раз;
 - отжимания — 2–3 подхода по 8–12 раз;
 - наклоны туловища вперёд и назад — 2–3 подхода по 10 раз;
 - скручивания туловища вправо и влево — 2–3 подхода по 10 раз.
4. **Растяжка и координация**:
 - наклоны к ногам сидя — удерживать 20–30 секунд;
 - «кошка-корова» (йога) — 1–2 минуты;
 - стойка на одной ноге (для равновесия) — по 30 секунд на каждую ногу.
5. **Заминка** (3–5 минут): медленная ходьба, глубокое дыхание.

Рекомендации по организации занятий

- **Частота**: не менее 150–300 минут умеренной активности в неделю (20–40 минут ежедневно).
- **Силовые тренировки**: 2–3 раза в неделю.
- **Растяжка**: после каждой тренировки или отдельно 2–3 раза в неделю.
- **Безопасность**: перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно при наличии хронических заболеваний или длительном перерыве в тренировках.

Заключение

Сбалансированное развитие организма возможно только при регулярном и разнообразном применении физических упражнений. Комплексный подход обеспечивает

укрепление всех мышечных групп, развитие выносливости, гибкости и координации, а также способствует профилактике заболеваний и поддержанию высокого качества жизни.

Практическое занятие 4. Использование базовых упражнений типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей при проведении занятий.

Введение

Базовые упражнения — это основа любой фитнес-программы, независимо от её направленности. Они задействуют сразу несколько мышечных групп, способствуют гармоничному развитию тела, увеличению силы, выносливости и гибкости. В специализированных и типовых фитнес-программах базовые упражнения используются как фундамент, к которому добавляются изолирующие и корректирующие движения.

Основные виды базовых упражнений

Мышечные группы	Базовые упражнения	Тип фитнес-программы
Ноги, ягодицы	Приседания, выпады, жим ногами, становая тяга	Силовые, функциональные, групповые занятия
Грудь, плечи, трицепс	Жим лёжа, жим стоя, отжимания	Силовые, кроссфит, фитнес для массы
Спина, бицепс	Подтягивания, тяга в наклоне, становая тяга	Силовые, функциональный тренинг
Мышцы кора (пресс, поясница)	Планка, скручивания, подъёмы ног	Все виды фитнеса, пилатес
Кардиосистема	Бег, прыжки со скакалкой, велотренажёр	Кардио-, интервальные тренировки

Применение базовых упражнений в различных фитнес-программах

- **Силовые программы:** акцент на приседания, жим лёжа, становую тягу. Эти упражнения формируют основу для развития силы и мышечной массы.
- **Функциональный тренинг:** используются приседания, выпады, планка, подтягивания — для развития общей физической подготовки и выносливости.
- **Кардио- и интервальные тренировки:** бег, прыжки, велотренажёр — для укрепления сердечно-сосудистой системы и сжигания жира.
- **Групповые занятия:** базовые упражнения адаптируются под музыку и ритм (например, зумба, аэробика), что повышает мотивацию и вовлечённость.

Пример структуры занятия

1. **Разминка** (5–10 минут): лёгкий бег, суставная гимнастика.
2. **Основная часть** (30–40 минут):
 - Приседания с собственным весом или отягощением — 3 подхода по 12–15 раз.
 - Отжимания — 3 подхода по 10–12 раз.
 - Планка — 3 подхода по 30–60 секунд.

- Выпады вперёд/назад — 3 подхода по 10 раз на каждую ногу.
 - Жим лёжа (или отжимания с ногами на возвышении) — 3 подхода по 10 раз.
3. **Кардиоблок** (5–10 минут): прыжки на скакалке или бег на месте.
4. **Заминка и растяжка** (5–10 минут): упражнения на гибкость, расслабление мышц.

Рекомендации по проведению занятий

- Начинать всегда с базовых упражнений, затем добавлять изолирующие для отдельных мышц.
- Следить за техникой выполнения — это снижает риск травм и повышает эффективность.
- Варьировать нагрузку: менять количество подходов, повторений, использовать разные снаряды (гантели, штанги, эспандеры).
- Включать в программу элементы на гибкость и координацию для гармоничного развития.

Заключение

Базовые упражнения — это универсальный инструмент для построения эффективных фитнес-программ. Их грамотное использование позволяет достичь сбалансированного развития всех мышечных групп и систем организма, а также адаптировать занятия под любые цели: от похудения до увеличения силы и выносливости.

Практическое занятие 5. Выявление ошибок в технике выполнения элементов упражнений

Введение

Выявление и исправление ошибок в технике выполнения физических упражнений — ключевая задача для тренера и занимающегося. Ошибки могут быть связаны с неправильной техникой, недостаточной физической подготовкой, неверным пониманием задачи или усталостью. Своевременное обнаружение и устранение ошибок предотвращает травмы и повышает эффективность тренировок.

Классификация ошибок в технике выполнения упражнений

Тип ошибки	Описание	Примеры
Локальные	Ошибки в отдельных элементах движения	Неправильный угол в колене при приседании
Комплексные	Ошибки в нескольких элементах сразу	Нарушение координации и баланса при выпаде
Грубые	Искажают основу техники, мешают обучению	Сутулая спина при становой тяге
Незначительные	Снижают эффективность, но не критичны	Небольшой наклон корпуса при отжиманиях

Типичные	Часто встречаются у большинства	Высокое поднятие таза при беге
Индивидуальные	Связаны с особенностями конкретного человека	Неуверенность, страх перед выполнением элемента

Основные причины ошибок

- Неправильное представление о технике упражнения.
- Недостаточная физическая подготовка.
- Неуверенность, страх, утомление.
- Нарушение последовательности обучения.
- Неблагоприятные условия (неправильный инвентарь, усталость).

Методика выявления ошибок

1. **Визуальный анализ:** наблюдение за выполнением упражнения, сравнение с эталонной техникой.
2. **Видеоанализ:** запись и последующий разбор движений.
3. **Опрос и самоанализ:** обсуждение с занимающимся его ощущений и понимания задачи.
4. **Использование подводящих и контрастных упражнений:** например, если ученик слишком сильно сгибает ноги, предложить выполнить движение с чрезмерно прямыми ногами для коррекции.

Примеры типичных ошибок и способы их исправления

Упражнение	Типичная ошибка	Причина	Способ исправления
Приседания	Сутулая спина, отрыв пяток	Слабые мышцы спины, недостаточная гибкость	Подводящие упражнения, работа над гибкостью, контроль положения спины
Отжимания	Провисание поясницы, неполная амплитуда	Слабые мышцы кора, неправильная техника	Корректировка положения тела, выполнение с колен, акцент на технику
Выпады	Колено выходит за носок, потеря равновесия	Недостаточная координация, слабые мышцы ног	Контроль амплитуды, использование опоры, выполнение у зеркала
Бег	Высокое поднятие таза, закрепощённые руки	Неправильная техника, усталость	Специальные беговые упражнения, работа над расслаблением рук

Алгоритм работы на занятии

1. Объяснить и показать правильное выполнение упражнения.
2. Дать занимающемуся попробовать выполнить элемент.
3. Внимательно наблюдать и фиксировать ошибки.
4. Обсудить с занимающимся его ощущения.
5. Показать ошибку и правильное исполнение.
6. Предложить корректирующие или подводящие упражнения.

7. Повторить элемент с учётом исправлений.
8. Закрепить успех положительной обратной связью.

Заключение

Системный подход к выявлению и исправлению ошибок в технике выполнения упражнений способствует формированию правильных двигательных навыков, снижает риск травм и повышает результативность тренировок. Важно не только указывать на ошибки, но и объяснять их причины, а также использовать разнообразные методы коррекции.

Практическое занятие 6. Проведение фрагментов занятий с применением тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря, соответствующие специфике занятия.

Введение

Проведение фрагментов занятий с использованием тренажёрных устройств, специализированного оборудования и инвентаря — важная часть современной физической и профессиональной подготовки. Применение тренажёров позволяет индивидуализировать нагрузку, повысить безопасность, эффективно развивать физические качества и формировать профессиональные навыки. Специализированное оборудование подбирается в зависимости от целей занятия, возраста и уровня подготовки занимающихся, а также специфики вида спорта или профессиональной деятельности.

Основные задачи занятия

- Закрепление навыков работы на тренажёрах и со специализированным инвентарём.
- Формирование умений подбирать оборудование в соответствии с задачами занятия.
- Развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации) с использованием современных средств.
- Обеспечение безопасности при работе с оборудованием.

Примерная структура занятия

Этап занятия	Содержание	Используемое оборудование
1. Подготовительный (5–10 мин)	Разминка, инструктаж по технике безопасности, ознакомление с оборудованием.	Любой зал, инвентарь для разминки (скакалки, мячи, эспандеры).
2. Основной (25–30 мин)	Выполнение упражнений на тренажёрах и со специализированным инвентарём по фрагментам занятия.	- Кардиотренажёры (беговая дорожка, вело-, эллиптический тренажёр).- Силовые тренажёры (для ног, спины, груди, рук).- Функциональное оборудование (TRX, петли, гири, гантели, медболы).- Специализированные устройства (например, тренажёры для развития координации, баланса, реакции).
3. Заключительный (5–10 мин)	Заминка, растяжка, подведение итогов, анализ техники выполнения.	Маты, роллеры, инвентарь для растяжки.

Пример фрагмента занятия: развитие силы и выносливости

1. **Кардио** (5 мин): разминка на беговой дорожке или эллиптическом тренажёре.

2. **Силовой блок:**

- Жим ногами в тренажёре — 3 подхода по 12–15 раз.
- Тяга верхнего блока — 3 подхода по 10–12 раз.
- Приседания с гирей — 3 подхода по 12 раз.
- Планка с использованием балансировочной платформы — 3 подхода по 45

секунд.

3. **Функциональный блок:**

- Упражнения на TRX: приседания, тяги, отжимания — по 10–12 раз.

Работа с медболом: броски, выпады — 3 подхода по 10 раз.

4. **Заминка:** растяжка на матах, упражнения на восстановление дыхания.

Методические рекомендации

- Перед началом работы на любом тренажёре провести инструктаж по технике безопасности.
- Подбирать оборудование и инвентарь с учётом специфики занятия и индивидуальных особенностей занимающихся.
- Контролировать технику выполнения упражнений, особенно при работе с отягощениями и сложными устройствами.
- Использовать принцип постепенного усложнения нагрузки.
- Обеспечить страховку при выполнении упражнений на высоте или с риском падения.

Заключение

Применение тренажёрных устройств и специализированного инвентаря позволяет сделать занятия более эффективными, безопасными и разнообразными. Грамотный подбор оборудования и правильная организация фрагментов занятий способствуют гармоничному развитию физических качеств и формированию устойчивых двигательных навыков.

Практическое занятие 7. Применение методов и технологии фитнес-тестирования

Введение

Фитнес-тестирование — это комплексная процедура, направленная на оценку физического состояния, возможностей и здоровья человека. Она позволяет определить уровень физической подготовленности, выявить сильные и слабые стороны, а также разработать индивидуальные программы тренировок. Регулярное тестирование помогает отслеживать прогресс, корректировать тренировочный процесс и предотвращать травмы.

Основные цели фитнес-тестирования

- Оценка физического состояния и выявление рисков для здоровья.
- Разработка индивидуальных программ тренировок.
- Мониторинг прогресса и коррекция нагрузок.
- Предотвращение травм и улучшение техники выполнения упражнений.
- Поддержание мотивации занимающихся за счёт объективной оценки

результатов.

Методы фитнес-тестирования

Направление	Примеры тестов	Оборудование/Инструменты
Выносливость	Тест Купера (бег 12 минут), PWC170, Гарвардский степ-тест	Секундомер, метроном, степ-платформа
Сила	Подтягивания, отжимания, жим лёжа, приседания с весом	Гантели, штанга, тренажёры
Гибкость	Наклоны вперёд (сидя и стоя), тест «выкрут», шпагат	Сантиметровая лента, гимнастический коврик
Координация и баланс	Баланс на одной ноге, проба Ромберга, челночный бег	Секундомер, конусы
Состав тела	Биоимпедансометрия (InBody), калиперометрия, ИМТ	Анализатор состава тела, калипер, ростомер, весы

Алгоритм проведения фитнес-тестирования

- 1. Сбор анамнеза и анкетирование**
 - Опрос о состоянии здоровья, образе жизни, перенесённых заболеваниях.
 - Заполнение анкеты готовности к физической нагрузке.
- 2. Антропометрия**
 - Измерение роста, веса, окружностей тела (грудь, талия, бёдра).
 - Расчёт индекса массы тела (ИМТ).
- 3. Оценка функциональных показателей**
 - Измерение пульса и артериального давления в покое.
 - Проведение функциональных проб (например, проба Руфье).
- 4. Тестирование физических качеств**
 - Выполнение тестов на выносливость, силу, гибкость, координацию.
 - Фиксация результатов в протоколе.
- 5. Анализ состава тела (по возможности)**
 - Использование биоимпедансного анализатора или калипера.
- 6. Обработка и интерпретация данных**
 - Сравнение результатов с нормативами.
 - Выявление зон развития и составление рекомендаций.
- 7. Обсуждение результатов с занимающимся**
 - Объяснение полученных данных.
 - Корректировка программы тренировок

Пример фрагмента занятия

1. Вступление: объяснение целей и задач тестирования.
2. Проведение антропометрии и функциональных проб.
3. Выполнение тестов:
 - 12-минутный бег (тест Купера).
 - Максимальное количество отжиманий за 1 минуту.
 - Наклон вперёд из положения сидя (гибкость).
4. Заполнение протокола, обсуждение результатов.
5. Рекомендации по корректировке тренировочного процесса.

Заключение

Фитнес-тестирование — неотъемлемая часть современного тренировочного процесса. Оно позволяет объективно оценить физическое состояние, выявить риски и эффективно планировать дальнейшее развитие физических качеств. Регулярное применение методов фитнес-тестирования способствует достижению высоких результатов и поддержанию здоровья

Практическое занятие 8. Применение индивидуальных цифровых устройств для диагностики и/или контроля своего состояния

Введение

В современном мире индивидуальные цифровые устройства становятся незаменимыми помощниками для диагностики и контроля состояния здоровья. Они позволяют отслеживать ключевые показатели организма, анализировать динамику изменений и своевременно реагировать на отклонения. Такие устройства особенно актуальны для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом, а также для мониторинга состояния при хронических заболеваниях.

Основные виды цифровых устройств для самоконтроля

Тип устройства	Примеры	Что измеряет/контролирует
Фитнес-трекеры и умные часы	<i>Xiaomi Mi Band, Apple Watch, Samsung Galaxy Watch</i>	Пульс, шаги, сон, уровень кислорода, ЭКГ, стресс
Медицинские гаджеты	Тонометр, пульсоксиметр, глюкометр, термометр	Давление, сатурация, сахар в крови, температура
Носимые датчики	Нагрудные пульсометры, трекеры осанки, умная одежда	Точный пульс, осанка, дыхание, ЭКГ
Приложения для смартфона	<i>Google Fit, Apple Health, Samsung Health</i>	Сбор и анализ данных с устройств, дневник активности

Практическая часть занятия

1. Знакомство с устройствами

- Обзор популярных гаджетов: демонстрация работы фитнес-браслета, тонометра, пульсоксиметра.
- Установка и настройка мобильного приложения для сбора данных (например, *Google Fit* или *Apple Health*).

2. Проведение измерений

- Измерение пульса в покое и после физической нагрузки с помощью фитнес-браслета или нагрудного датчика.
- Контроль артериального давления с помощью автоматического тонометра.
- Измерение уровня кислорода в крови (сатурации) пульсоксиметром.
- Внесение данных в приложение и анализ динамики.

3. Анализ и интерпретация данных

- Сравнение полученных показателей с возрастными и индивидуальными нормами.
- Выявление факторов, влияющих на состояние (физическая нагрузка, стресс, сон).
- Обсуждение результатов и выработка рекомендаций по коррекции образа жизни.

4. Использование цифровых устройств для профилактики и самоконтроля

- Настройка напоминаний о физической активности, контроле воды, сне.
- Применение функций анализа стресса и дыхательных практик.
- Ведение электронного дневника самочувствия.

Методические рекомендации

- Перед началом работы с медицинскими гаджетами провести инструктаж по технике безопасности.
- Объяснить важность регулярного мониторинга и ведения дневника состояния.
- Подчеркнуть, что цифровые устройства не заменяют врача, но помогают вовремя заметить отклонения и обратиться за консультацией.

Заключение

Индивидуальные цифровые устройства — эффективный инструмент для диагностики и контроля состояния здоровья. Их грамотное использование способствует формированию ответственного отношения к своему здоровью, профилактике заболеваний и повышению качества жизни.

Практическое занятие 9. Выбор оптимальных средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения

Введение

Для эффективного вовлечения населения в занятия фитнесом и пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ) необходимо использовать разнообразные средства и методы коммуникации. Это позволяет охватить различные целевые аудитории, повысить осведомлённость о пользе физической активности и создать мотивацию для регулярных занятий спортом.

Основные средства и методы коммуникации

Средство/Метод	Описание	Примеры применения
Информационные кампании	Проведение мероприятий, направленных на повышение осведомлённости о ЗОЖ.	Лекции, семинары, раздача буклетов о пользе физической активности.
Массовые спортивные мероприятия	Организация соревнований и фестивалей, которые привлекают внимание к спорту.	Марафоны, велопробеги, спортивные праздники.
Социальные сети	Использование платформ для взаимодействия с аудиторией и распространения информации.	Прямые эфиры, опросы, создание видеоконтента о спортивных достижениях.
Контент-маркетинг	Создание полезного контента, который решает проблемы целевой аудитории.	Статьи, видеоуроки, блоги о фитнесе и ЗОЖ.

Партнёрства и коллаборации	Сотрудничество с другими организациями для расширения охвата.	Совместные мероприятия с фитнес-центрами, школами, местными организациями.
Мотивационные программы	Разработка программ, направленных на вовлечение различных возрастных групп.	Корпоративные соревнования, фитнес-программы на рабочем месте.

Практическая часть занятия

1. Анализ целевой аудитории

- Определение основных групп населения, на которые будет направлена пропаганда (молодёжь, взрослые, пожилые люди).
- Выявление интересов и потребностей каждой группы.

2. Выбор средств коммуникации

- Обсуждение и выбор наиболее эффективных средств коммуникации для каждой целевой группы.
- Разработка плана информационных кампаний и мероприятий.

3. Создание контента

- Подготовка материалов для социальных сетей (посты, видео, инфографика).
- Разработка статей и блогов о пользе физической активности.

4. Организация мероприятий

- Планирование массовых спортивных мероприятий (например, марафонов или фестивалей).
- Привлечение партнёров для совместной организации.

5. Оценка эффективности

- Сбор обратной связи от участников мероприятий.
- Анализ охвата и вовлечённости аудитории через социальные сети и другие каналы.

Заключение

Грамотный выбор средств и методов коммуникации — ключ к успешной пропаганде ЗОЖ и вовлечению населения в занятия фитнесом. Комплексный подход, включающий информационные кампании, массовые мероприятия и активное использование цифровых платформ, способствует формированию позитивного имиджа здоровья и физической активности в обществе.

Практическое занятие 10. Подбор материалов и подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения

Введение

Эффективная пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) невозможна без грамотного подбора материалов и подготовки контента, учитывающего особенности разных возрастных и социальных групп. Современный подход требует сочетания традиционных и цифровых форматов, чтобы сделать информацию о здоровье и физической активности интересной, доступной и мотивирующей для каждого.

Основные этапы работы

Этап	Содержание	Примеры и инструменты
------	------------	-----------------------

1. Анализ аудитории	Определение целевых групп (дети, школьники, студенты, взрослые, пожилые, семьи). Изучение их интересов, каналов получения информации и мотивов.	Анкетирование, анализ статистики соцсетей, консультации с педагогами, врачами.
2. Подбор материалов	Сбор и систематизация информации по темам: питание, физическая активность, отказ от вредных привычек, гигиена, психологическое здоровье.	Научные статьи, рекомендации ВОЗ, материалы Минздрава РФ, инфографика, видеоролики.
3. Подготовка контента	Создание материалов в разных форматах с учётом специфики аудитории.	Печатные материалы (буклеты, листовки), мультимедиа (презентации, видео), интерактивные форматы (игры, квизы).
4. Адаптация под каналы	Подготовка версий контента для разных платформ: школа, соцсети, СМИ, корпоративные мероприятия.	Посты для <i>VK</i> и <i>Telegram</i> , сценарии для видеороликов, макеты плакатов.
5. Оценка эффективности	Сбор обратной связи, анализ охвата и вовлечённости, корректировка материалов.	Опросы, статистика просмотров, обсуждение на встречах.

Практическая часть занятия

1. Работа с целевой аудиторией

- Разделитесь на группы по типам аудитории (например: школьники, студенты, взрослые).
- Для каждой группы определите ключевые темы: для школьников — игры и спорт; для взрослых — профилактика заболеваний и стресс-менеджмент; для пожилых — доступная физическая активность.

2. Подбор и создание материалов

- Печатные материалы: разработка макетов буклетов и памяток с простыми правилами ЗОЖ.
- Визуальный контент: создание плакатов с яркими лозунгами и инфографикой о пользе спорта.
- Мультимедиа: подготовка коротких видеороликов (до 1 минуты) с демонстрацией упражнений или историями успеха.
- Интерактив: разработка простых онлайн-викторин или квестов о здоровом питании и активности.

3. Адаптация контента

- Обсуждение, как адаптировать один и тот же материал для разных каналов: например, как превратить статью в пост для соцсетей или сценарий для школьного мероприятия.
- Практическое задание: подготовить пост для *VK* или *Telegram* на тему «5 причин начать утро с зарядки».

4. Презентация и обсуждение

- Каждая группа представляет свои материалы.
- Коллективное обсуждение: что было наиболее удачным, что можно улучшить, как повысить вовлечённость.

Рекомендации по выбору форматов

Группа	Рекомендуемые форматы	Каналы распространения
Дети и школьники	Игры, комиксы, мультфильмы, викторины	Школа, соцсети (VK, YouTube), стенды
Студенты и молодёжь	Челленджи, короткие видео (<i>Reels</i> , <i>Shorts</i>), подкасты	VK, Telegram, TikTok, YouTube
Взрослые	Статьи, вебинары, марафоны, чек-листы	Telegram-каналы, email-рассылки, сайты
Пожилые люди	Лекции, памятки, телепередачи, встречи в клубах	Местные СМИ, поликлиники, клубы по интересам

Заключение

Системный подход к подбору материалов и подготовке контента — залог успешной пропаганды ЗОЖ. Важно не только информировать, но и вовлекать аудиторию через интересные и доступные форматы. Регулярное обновление контента и использование современных каналов коммуникации повышают эффективность работы и способствуют формированию культуры здоровья в обществе.

Практическое занятие 11. Проведение самопрезентации для формирования у населения заинтересованность фитнесом

Введение

Самопрезентация — это не просто рассказ о себе, а мощный инструмент для формирования у людей интереса к фитнесу, мотивации к занятиям и доверия к тренеру. Грамотно выстроенная самопрезентация помогает установить контакт с аудиторией, показать преимущества фитнеса и вовлечь в активную жизнь.

Основные задачи занятия

- Освоить методы вербальной и невербальной коммуникации для установления контакта с аудиторией.
- Научиться структурировать самопрезентацию и ознакомительное фитнес-занятие.
- Применять базовые фитнес-технологии и принципы мотивации.

Структура самопрезентации

Этап	Содержание	Практические советы
Вступление	Приветствие, представление себя (имя, опыт, достижения). Краткое обозначение темы встречи.	Улыбка, открытый взгляд, уверенная поза. Начать с яркого факта или вопроса к аудитории.
Мотивационный	Рассказ о пользе фитнеса для	Использовать простые и понятные

блок	здоровья, настроения, энергии. Примеры из жизни (свои или клиентов).	аргументы: «Фитнес — это не только про форму, но и про энергию каждый день».
Знакомство с фитнесом	Объяснение структуры занятия: разминка, основная часть, заминка. Демонстрация простых упражнений.	Показать 2–3 базовых упражнения, которые может выполнить каждый. Подчеркнуть доступность и безопасность.
Ответы на вопросы	Открытый диалог с аудиторией, работа с возражениями и страхами.	Внимательно слушать, отвечать доброжелательно, приводить примеры.
Заключение	Подведение итогов, приглашение на пробное занятие или консультацию. Контакты для связи.	Сделать акцент на том, что первый шаг — самый важный. Предложить простую регистрацию.

Практическая часть занятия

1. Подготовка к самопрезентации

- Продумать личный образ (одежда, манера речи).
- Составить краткий рассказ о себе (1–2 минуты), сделав акцент на мотивации и пользе фитнеса.
- Подготовить 2–3 простых упражнения для демонстрации.

2. Проведение самопрезентации (в мини-группах)

- Каждый участник проводит самопрезентацию перед группой.
- Группа оценивает: структуру, контакт с аудиторией, убедительность, демонстрацию упражнений.

3. Обратная связь и анализ

- Обсуждение сильных сторон и зон роста каждого участника.
- Разбор типичных ошибок: монотонность, сложные термины, отсутствие контакта с аудиторией.

Методические рекомендации

- Используйте наглядные материалы: плакаты с упражнениями, короткие видеоролики.
- Не перегружайте информацией: акцент — на простоте и доступности фитнеса.
- Демонстрируйте упражнения сами — личный пример всегда мотивирует.
- Отвечайте на вопросы максимально открыто и дружелюбно.

Заключение

Успешная самопрезентация — это сочетание личного обаяния, профессионализма и умения говорить с людьми на одном языке. Тренер или инструктор должен не только знать фитнес, но и уметь «продать» идею здорового образа жизни, вдохновить на первый шаг и поддержать на этом пути.

5.5 Задания для презентаций

1. «Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия»
2. «Система фитнеса, её компоненты и противопоказания к занятиям»

3. «Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу: структура, технологии и упражнения»

4. «Организация мотивирующих фитнес-мероприятий и техники самопрезентации».

6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

6.1 Варианты экзаменационных билетов:

1. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и перечислите его основные принципы.

2. Что такое «активное долголетие» и какова роль физической культуры в его достижении?

3. Назовите основные физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые для поддержания ЗОЖ.

4. Перечислите основные формы, виды и направления фитнеса, способствующие активному долголетию.

5. Опишите структуру системы фитнеса и назовите её ключевые компоненты.

6. Какие существуют абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физической культурой?

7. Назовите противопоказания к занятиям по основным направлениям фитнеса (силовой, аэробный, функциональный тренинг).

8. Раскройте принципы планирования индивидуальных фитнес-программ.

9. Какова классификация фитнес-технологий и как они применяются при разработке программ?

10. В чем заключается разница между программами аэробной и анаэробной направленности (цели, методы, энергообеспечение)?

11. Объясните принципы комбинирования аэробных, анаэробных и функциональных упражнений в рамках одного занятия.

12. Опишите методику проведения силовой тренировки для развития основных мышечных групп.

13. В чем суть интервального метода тренировки и каковы его преимущества?

14. Раскройте методику проведения круговой тренировки.

15. Какие упражнения используются для развития ловкости, равновесия и координации?

16. Опишите методику проведения занятий по развитию гибкости (стретчинг).

17. Каковы особенности методики проведения индивидуальных занятий для различных половозрастных групп (дети, взрослые, пожилые)?

18. Перечислите основные тренажерные устройства и специализированный инвентарь, используемые в фитнес-залах.

19. Опишите методические аспекты безопасного применения тренажеров и оборудования на занятии.

20. Какие антропометрические замеры тела человека используются для оценки физического развития?

21. Назовите тесты для оценки мышечной силы и выносливости (например, тест на отжимания, приседания).

22. Какие тесты применяются для оценки аэробной выносливости человека (например, тест Купера)?
23. Опишите систему тестов для оценки гибкости различных групп мышц (наклон вперед, шпагат).
24. Как проводится тестирование равновесия человека (проба Ромберга)?
25. Перечислите неинвазивные методы оценки текущего физического состояния (ЧСС, АД) и их значение.
26. Как осуществляется интерпретация результатов фитнес-тестирования для коррекции программы?
27. Раскройте систему и принципы организации массовых мотивирующих фитнес-мероприятий (фестивали, марафоны).
28. Назовите техники самопрезентации тренера, способствующие формированию доверия и мотивации у клиента.
29. Каковы критерии выбора оптимальных средств коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом?
30. Опишите структуру ознакомительного занятия по фитнесу (разминка, основная часть, заминка) и его цели.