


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»  
«24» января 2023г., протокол №6

Заведующий кафедрой  
 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Персональный фитнес-тренинг»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы магистратуры**

по направлению подготовки

**49.04.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)

**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Идентификационный номер образовательной программы: 490401-01-23

Форма обучения: очная, заочная

Тула 2023 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Разработчик(и):**

Миронов Д.Л., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'D.L. Mironov', is written over a horizontal line.

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

**Целью** освоения дисциплины (модуля) является повышение уровня общей и физической культуры.

**Задачами** освоения дисциплины (модуля) являются:

- обеспечение специального образования студентов в области персонального фитнес-тренинга;
- создание предпосылок для эффективной работы по избранной специальности;
- формирование навыков здорового образа жизни.

## **2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается во 2 семестре.

## **3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

### **Знать:**

- 1) физиологические аспекты упражнений (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 2) теорию и методику спортивной тренировки (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 3) противопоказания к занятиям физической культурой (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 4) классификацию и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 5) общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений, сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 6) оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 7) методику проведения индивидуальных занятий для различного половозрастного состава населения (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 8) причины и риски возникновения острых и хронических травм, методы предотвращения травмирования (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 9) основы организации первой помощи (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);

10) правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря (код компетенции ПК-5, код индикатора – ПК 5.1).

### **Уметь:**

- 1) определять частоту, интенсивность, продолжительность нагрузки по видам упражнений (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);
- 2) выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);
- 3) подбирать методы и средства коррекции ошибок в технике выполнения упражнений (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);
- 4) определять уровень индивидуального восприятия нагрузки (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);
- 5) варьировать интенсивность нагрузки при превышении у человека пределов допустимых норм показателей физического состояния (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);
- 6) демонстрировать выполнение упражнений (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);
- 7) применять величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);
- 8) обучать техникам дыхания при исполнении упражнений (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);
- 9) вести мониторинг сердечного ритма человека на занятиях с высокой интенсивностью (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);
- 10) соблюдать принципы последовательности решения задач физического совершенствования и постепенной прогрессивной сверхнагрузки с учетом индивидуального образа жизни, возраста и физического развития человека (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);
- 11) производить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки человека (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);
- 12) выявлять источники опасности и возможного травматизма во время занятий и выбирать алгоритмы действий по их устранению (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);
- 13) учитывать характер внешних обстоятельств и динамику потребностей человека при адаптации индивидуальных программ (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);
- 14) использовать методы позитивной мотивации (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);
- 15) использовать тренажеры и спортивное оборудование в процессе тренировок (код компетенции ПК-5, код индикатора – ПК 5.2);
- 16) использовать комплексы по функциональной подготовке, диагностике и реабилитации в процессе тренировок (код компетенции ПК-5, код индикатора – ПК 5.2).

### **Владеть:**

- 1) навыками проведения инструктажа по технике самостраховки и техникам безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.3);
- 2) навыками документирования процесса реализации индивидуальных программ с фиксацией показателей (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.3);
- 3) навыками контроля соответствия занятий по индивидуальным программам нормам безопасности и эффективности для формирования ЗОЖ (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.3);

4) навыками контроля пределов комфортного диапазона движений человека при проработке мышечных групп с целью предупреждения его превышения (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.3);

5) навыками определения признаков переутомления или перетренированности человека (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.3);

6) навыками применения в процессе тренировок оборудования и комплексов по функциональной подготовке, диагностике и реабилитации (код компетенции ПК-5, код индикатора – ПК 5.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## 4 Объем и содержание дисциплины (модуля)

### 4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
2	ЗЧ	3	108	-	36	-	-	0	0,1	71,9
Итого	–	3	108	-	36	-	-	0	0,1	71,9
Заочная форма обучения										
2	ЗЧ	3	108	2	10	-	-	0	0,1	95,9
Итого	–	3	108	2	10	-	-	0	0,1	95,9

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

### 4.2 Содержание лекционных занятий

#### Очная форма обучения

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>2 семестр</b>	
1	Факторы, обуславливающие эффективную деятельность персонального фитнес-тренера

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
2	Разработка фитнес-программы для клиента

### 4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

#### Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>2 семестр</b>	
1	Факторы, обуславливающие эффективную деятельность персонального фитнес-тренера
2	Разработка фитнес-программы для клиента
3	Упражнения силовой направленности как произвольный вид двигательной активности. Понимание сущности движений человека. Установление «связи» сознания клиента с работающей мышцей
4	«Изолирование» суставов при выполнении тех или иных силовых упражнений. Травмоопасность некоторых силовых упражнений. Сравнение эффективности силовых тренажеров и свободных весов. Выбор оптимального веса отягощения
5	Проблемы, с которыми, как правило, сталкивается персональный фитнес-тренер при реализации программы силовой подготовки конкретного клиента
6	Обеспечение правильной формы выполнения силовых упражнений. Увеличение степени сложности силовых упражнений. Скорость выполнения повторений силового упражнения. Диапазон движения при выполнении силового упражнения
7	Необходимость изменения структуры движения при выполнении силовых упражнений некоторыми клиентами. Внимание к жалобам некоторых клиентов по поводу возникновения болевых ощущений при выполнении конкретных силовых упражнений
8	Места начала и прикрепления основных рабочих мышц скелета человека. Динамика максимальной силы при различных углах сгибания сустава
9	Анатомические плоскости и оси вращения. Основные движения (из анатомической позы). Функции основных рабочих мышц скелета человека
10	Наиболее распространенные упражнения для тренировки сердечно-сосудистой системы. Программа тренировки сердечно-сосудистой системы: количество занятий в неделю, интенсивность выполнения упражнений, продолжительность их выполнения, выбор наиболее подходящего метода
11	Рекомендации по улучшению программ занятий, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы. Самоконтроль состояния сердечно-сосудистой системы
12	Совершенствование гибкости
13	Компонент питания

#### Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>2 семестр</b>	
1	Факторы, обуславливающие эффективную деятельность персонального фитнес-тренера
2	Разработка фитнес-программы для клиента

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3	Упражнения силовой направленности как произвольный вид двигательной активности. Понимание сущности движений человека. Установление «связи» сознания клиента с работающей мышцей
4	«Изолирование» суставов при выполнении тех или иных силовых упражнений. Травмоопасность некоторых силовых упражнений. Сравнение эффективности силовых тренажеров и свободных весов. Выбор оптимального веса отягощения
5	Проблемы, с которыми, как правило, сталкивается персональный фитнес-тренер при реализации программы силовой подготовки конкретного клиента

#### 4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

##### Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>2 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка к контрольной работе
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

##### Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>2 семестр</b>	
1	Выполнение контрольно-курсовой работы
2	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

**5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося**

##### Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
<b>2 семестр</b>			
Текущий контроль	Первый рубежный	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
успеваемости	контроль	Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Демонстрация техники выполнения силовых упражнений со свободными весами	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Составление и обоснование плана подготовки условного клиента (контрольная работа)	20
		Итого	30
Промежуточн ая аттестация	Зачет		40 (100*)

\*В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

### **Заочная форма обучения**

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
2 семестр		
Текущий контроль успеваемости	Работа на практических (семинарских) занятиях	30
	Выполнение контрольно-курсовой работы	30
Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

### **Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)**

<b>Система оценивания результатов обучения</b>	<b>Оценки</b>			
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

### **6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется тренажерный зал, оснащенный силовыми тренажерами, кардиотренажерами, гантелями, гириями, утяжелителями, грифами от штанги, дисками для штанги различного веса, замками для



фиксации дисков на грифе, стойками для штанги, скамейками для пресса, скамейками для жима, гимнастическими коврики.

## **7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература**

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / С.И. Бочкарева [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 344 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>.

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Ким Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.  
 2. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учеб. пособие для вузов / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с.  
 3. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.  
 2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.  
 3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.  
 4. <https://tsutula.bookonline.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.  
 5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.  
 6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](http://elibrary.ru), доступ свободный.

## **9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Текстовый редактор Microsoft Word;  
 2. Пакет офисных приложений «МойОфис».

### **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Справочная правовая система Консультант Плюс.