Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам

49.02.01 «Физическая культура»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 19-10-2026 13:37:07 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– организация и продвижение населению физкультурно-оздоровительных, досуговых занятий личностно-ориентированной двигательной деятельности с применением упражнений, способствующих развитию физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области фитнеса, физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых.

Задачами учебной дисциплины являются:

– руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся;;
– -обучать двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной деятельностью;;
– оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям рекреационно-оздоровительной деятельности;;
– принимать участие в прогнозировании условий и направлений развития сфер активного и содержательного отдыха, физический рекреации и фитнеса различных категорий населения;;
– способствовать приобщению и формированию потребности в здоровом образе жизни, регулярных занятиях физической рекреацией (в том числе фитнесом) у различных социальнодемографических групп населения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, рекреационно-оздоровительных и санитарно-курортных комплексах, на предприятиях различной формы собственности.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина входит в состав профессионального модуля ПМ.02 «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору)» профессионального цикла ООП по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Возрастная анатомия, физиология и гигиена;
– Анатомия и физиология человека.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
– Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп;
– Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
– Основы биомеханики;
– Физическая культура.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Профессиональные компетенции

– ПК 3.1.: Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп
– ПК 3.2.: Проводить занятия с населением различных возрастных групп
– ПК 3.3.: Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий
– ПК 3.4.: Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок
– ПК 3.5.: Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий
– ПК 3.6.: Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам

Обучающийся должен быть готов к выполнению основных видов профессиональной деятельности:

– Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать, иметь практический опыт:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Иметь практический опыт
ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 3.6.	определять цель, задачи, содержание, формы и виды занятий с учётом уровня	сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы занятий; теоретические и методические	анализа планов занятий; планирования занятий по фитнес-программам с населением

	подготовленности, возрастной группы занимающихся; подбирать упражнения, подвижные игры, инвентарь для проведения занятий с учётом цели, задач, формы и вида занятий, особенностей возрастной группы занимающихся; выбирать типы нагрузок с учётом цели, задач, формы и вида занятий, особенностей возрастной группы занимающихся; разрабатывать структуру занятия на основе программы; подбирать и использовать различные комплексы упражнений с учетом задач, вида занятия, особенностей возрастной группы занимающихся; обучать занимающихся техникам комплексов упражнений, владению навыками и техникой выполнения упражнений; анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения; интерпретировать	основы планирования различных видов занятий; методические основы построения различных видов занятий; технику безопасности и требования к физкультурно – спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю при проведении занятий; тренажеры в физической культуре и спорте; методики проведения занятий с тренажерами; методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся; объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся; основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием	различных возрастных групп; проведения занятий по фитнес-программам; осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий; наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию; разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, наличия заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам.

	результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся; пользоваться контрольно-измерительными приборами и средствами измерения; осуществлять анализ, самоанализ занятия; выбирать оптимальные формы тренировок, нагрузок и видов занятий; мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность; выявлять первые признаки утомления занимающихся	нагрузок на занимающихся; назначение и особенности использования контрольно-измерительные приборы и средства измерения; подходы к анализу различных видов занятий; направления и содержание консультирования населения по вопросам занятий и физических нагрузок; виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению; методики проведения занятий с тренажерами; методики проведения занятий с тренажерами; методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся	

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (лекция, практическое занятие), самостоятельную работу, а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	***ИТОГО***	***4 семестр***
Форма промежуточной аттестации		*зачет*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***100***	*100*
Лекции, *академ. час.*	***30***	*30*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***60***	*60*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***10***	*10*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Основные понятия и принципы фитнес-услуг. (Формы, виды и направления фитнеса. Система фитнеса, ее компоненты.

Противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/ видам фитнеса);

Раздел 2 Общие основы организации занятий по фитнесу (Особенности организации фитнеса для лиц различного возраста. Структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста. Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий);

Раздел 3 Планирование и методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу (Методы и принципы планирования индивидуальных программ. Классификация фитнес–технологий и их применение для разработки индивидуальных программ. Программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности. Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе. Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга. Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения);

Раздел 4 Техническое обеспечение тренировочного процесса (Тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие специфике занятия. Методические аспекты применения тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря на занятии);

Раздел 5 Организация продвижения фитнес-услуг среди населения (Система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий. Техники самопрезентации в фитнесе).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Основные понятия и принципы фитнес-услуг.	2	
Раздел 2.	Общие основы организации занятий по фитнесу	6	
Раздел 3.	Планирование и методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу	8	
Раздел 4.	Техническое обеспечение тренировочного процесса	6	
Раздел 5.	Организация продвижения фитнес-	8	

	услуг среди населения		
Итого:		**30**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы практических занятий (семинаров)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Основные понятия и принципы фитнес-услуг.	4	
Раздел 2.	Общие основы организации занятий по фитнесу	6	
Раздел 3.	Планирование и методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу	20	
Раздел 4.	Техническое обеспечение тренировочного процесса	12	
Раздел 5.	Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	18	
Итого:		**60**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лабораторных работ**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы курсовых работ (проектов)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	**Виды самостоятельной работы**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение	2	

	теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.		
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	2	
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	2	
Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	2	
Раздел 5.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	2	
Итого:		**10**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.4.; ПК 3.5.; ПК 3.6.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 2.	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.4.; ПК 3.5.; ПК 3.6.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии;

		4. Тестовые задания
Раздел 3.	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.4.; ПК 3.5.; ПК 3.6.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 4.	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.4.; ПК 3.5.; ПК 3.6.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 5.	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.4.; ПК 3.5.; ПК 3.6.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Зачет.	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.4.; ПК 3.5.; ПК 3.6.	1. Зачет на основе результатов текущего контроля

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля − определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – тестирование.

Длительность тестирования – 30 минут.

Тестирование проводится в течение первых двух недель изучения учебной дисциплины в СУО «Moodle».

Для проведения тестирования используются тестовые задания для входного контроля (для ответа на 1 вопрос, как правило, выделяется 1 минута).

Шкала оценивания результатов тестирования

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Оценка выставляется в зависимости от процента правильных ответов:

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
86 до 100	«отлично»
от 67до 85	«хорошо»
от 50 до 66	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

Основываясь на результатах тестирования, формируется индивидуальная траектория обучающегося (группы обучающихся), исходя из следующих соображений:

– 86 – 100 % – обучающийся готов к изучению учебной дисциплины без дополнительного повторения изученного ранее материала;

– 50 – 67 % – обучающийся в целом готов к изучению учебной дисциплины, требуется повторение отдельных вопросов(тем) изученного ранее материала, необходимого для успешного освоения учебной дисциплины;

– 49% и менее – обучающийся имеет слабую подготовку к изучению учебной дисциплины, необходимы корректирующие занятия и консультации.

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО «Moodle».

Формы проведения текущего контроля – вопросы для устного обсуждения (опроса); наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале лекции педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается умение грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня умений и знаний обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО «Moodle» в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется не менее 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл; в заданиях на соответствие за каждый правильный ответ – 0,5 баллов.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий

преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие
Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы, основные термины, схемы	0,5
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.4 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: зачет.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: зачет на основе результатов текущего контроля.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете

Оценка	Требования к знаниям
зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины.
не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который выполнил не все задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины. Как правило, оценка «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных

Оценка	Требования к знаниям
	занятий по данной учебной дисциплине.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 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. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. – URL: https://urait.ru/bcode/539408 (дата обращения: 28.05.2025);

2 Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 255 с. – URL: https://urait.ru/bcode/542553 (дата обращения: 28.05.2025).

б) дополнительная литература:

1 Енченко, И. В. Тенденции мирового спорта : развитие услуг физической культуры и спорта в России и за рубежом : учебное пособие / И. В. Енченко ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, 2019. – 121 с. : ил., табл. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702732 (дата обращения: 28.05.2025);

2 Чеснова, Е. Л. Предпринимательство в сфере физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова, В. И. Лебедев. – Москва : Директ-Медиа, 2019. – 121 с. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210947 (дата обращения: 28.05.2025).

3 Человек и современный мир : международный научно-исследовательский журнал / гл. ред. А. С. Бажин ; учред. А. С. Бажин. – Владивосток : Эксперт-Наука, 2021. – № 3 (52). – 52 с. : схем., табл., ил. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=685639 (дата обращения: 28.05.2025).

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [Единая профессиональная база знаний издательства Лань для СПО - Издательство Лань (СПО)] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

д) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов, научно-техническую библиотеку СибГИУ.
Для проведения занятий лекционного типа (лекций) и практических занятий предусмотрен учебный кабинет, оснащенный мебелью, автоматизированным рабочим местом, проектором, интерактивной доской, Iемонстрационными материалами и учебно-наглядными пособиями.
Для проведения практических занятий предусмотрен кабинет, оснащенный мебелью и демонстрационными материалами и учебно-наглядными пособиями, оборудованный автоматизированным рабочим местом.
Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 49.02.01 «Физическая культура».

Составитель(и):

доцент Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта);

ассистент Рукавишников Александр Викторович (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.
Согласована:



Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев

Приложение

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся

1. Выберите верный вариант ответа

Какой из перечисленных видов фитнеса направлен преимущественно на развитие выносливости и сердечно-сосудистой системы?

1) Бодибилдинг
2) Пилатес
3) Степ-аэробика
4) Кроссфит

2. Выберите верный вариант ответа

Что является абсолютным противопоказанием к участию в высокоинтенсивных интервальных тренировках (HIIT)?

1) Избыточный вес
2) Нестабильная стенокардия
3) Низкий уровень физической подготовки
4) Возраст старше 50 лет

3. Выберите верный вариант ответа

Какой принцип лежит в основе индивидуализации фитнес-программы?

1) Игровой подход
2) Учёт возраста, состояния здоровья и целей клиента
3) Использование максимально сложных упражнений
4) Унификация нагрузки для всех клиентов

4. Выберите верный вариант ответа

Для какой возрастной группы особенно важны упражнения на равновесие и координацию?

1) Подростки 12–15 лет
2) Взрослые 25–35 лет
3) Пожилые люди 65+
4) Дети 3–5 лет

5. Выберите верный вариант ответа

Что входит в структуру типичного индивидуального занятия по фитнесу?

1) Только основная часть
2) Разминка, основная часть, заминка
3) Только силовые упражнения
4) Свободный выбор упражнений без структуры

6. Выберите верный вариант ответа

Какой из перечисленных методов тренировки предполагает чередование коротких периодов высокой и низкой интенсивности?

1) Круговой тренинг
2) Функциональный тренинг
3) Интервальный тренинг
4) Изометрический тренинг

7. Выберите верный вариант ответа

Для развития гибкости наиболее эффективны:

1) Спринты
2) Упражнения с отягощениями
3) Растяжка и стретчинг
4) Плиометрические прыжки

8. Выберите верный вариант ответа

Какой из видов оборудования чаще всего используется при функциональном тренинге?

1) Скамья Скотта
2) Клетка для пауэрлифтинга
3) Петли TRX
4) Беговая дорожка

9. Выберите верный вариант ответа

Какой инвентарь НЕ рекомендуется использовать новичкам без подготовки?

1) Фитбол
2) Гири
3) Мягкие эспандеры
4) Коврик для йоги

10. Выберите верный вариант ответа

Что означает термин «аэробная нагрузка»?

1) Длительная работа с умеренной интенсивностью и участием кислорода
2) Кратковременные взрывные усилия
3) Работа мышц без участия кислорода
4) Работа только на развитие силы

11. Выберите верный вариант ответа

Какой из видов фитнеса является наиболее щадящим для людей с ожирением?

1) Спин-класс
2) Плавание или аквааэробика

3) Кроссфит
4) Тяжёлая атлетика

12. Выберите верный вариант ответа
Что такое функциональный тренинг?
1) Тренировка только крупных мышц
2) Подготовка тела к выполнению повседневных движений
3) Тренировка на выносливость с бегом
4) Работа с максимальными весами

13. Выберите верный вариант ответа
Какую роль играет заминка в структуре занятия?
1) Увеличивает силу
2) Ускоряет набор мышечной массы
3) Заменяет разминку
4) Помогает плавно вернуть организм в спокойное состояние

14. Выберите верный вариант ответа
Кто из перечисленных специалистов имеет право разрабатывать индивидуальные фитнес-программы при наличии противопоказаний у клиента?
1) Клиент самостоятельно
2) Только врач
3) Любой инструктор фитнес-клуба
4) Сертифицированный фитнес-тренер в тесном взаимодействии с врачом

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1 Устный опрос на лекции

Пример вопросов для устного опроса:

Раздел 1 Основные понятия и принципы фитнес-услуг.
1. Что такое фитнес в современном понимании?
2. Назовите три основных направления фитнеса.
3. Что входит в компоненты системы фитнеса?
4. Чем отличается фитнес от спорта?
5. Приведите пример абсолютного противопоказания к занятиям в тренажёрном зале.
6. Почему важно учитывать противопоказания при выборе вида фитнеса?
7. Можно ли заниматься йогой при грыже позвоночника?

Раздел 2 Общие основы организации занятий по фитнесу

1. Какие особенности фитнеса для детей младшего школьного возраста?
2. Почему у пожилых людей снижается интенсивность тренировок?
3. Какова типичная структура группового фитнес-занятия?
4. Что такое принцип постепенности в организации занятий?
5. Почему нельзя использовать одни и те же упражнения для подростков и пожилых?
6. Какова роль разминки перед занятием?

Раздел 3 Планирование и методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу

1. Какие данные необходимы для составления индивидуальной фитнес-программы?
2. Чем отличается аэробная тренировка от анаэробной?
3. Для чего используют интервальные тренировки?
4. Какие упражнения включают в программу для развития равновесия у пожилых?
5. Почему важно комбинировать разные типы нагрузок в одной программе?
6. Что такое функциональный тренинг?
7. Как адаптировать силовую тренировку для женщины 50 лет с остеопорозом?

Раздел 4 Техническое обеспечение тренировочного процесса

1. Какой инвентарь подходит для развития гибкости?

Ответ: Коврик, эспандеры, йога-блоки, ремни для растяжки.

2. Для чего используют петли TRX?
3. Почему важно подбирать оборудование под уровень клиента?
4. Какие тренажёры относятся к кардиогруппе?
5. Можно ли использовать гири новичкам?
6. Какова методическая роль фитбола в тренировке?
7. Что проверяет тренер перед началом работы с тренажёром?

Раздел 5 Организация продвижения фитнес-услуг среди населения

1. Какова цель мотивирующих фитнес-мероприятий?
2. Приведите пример мотивирующего мероприятия.
3. Почему самопрезентация важна для фитнес-тренера?
4. Какие качества тренера усиливают его экспертность в глазах клиента?
5. Как социальные сети помогают продвигать индивидуальные фитнес-услуги?
6. Что НЕ стоит делать при самопрезентации?

2 Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

1. Установите соответствие между видом фитнеса и его основной целью:

Вид	Цель
А. Аэробный фитнес	1. Развитие глубоких мышц, осанки, контроля тела
Б. Силовой фитнес	2. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы
В. Функциональный фитнес	3. Повышение максимальной силы и мышечной массы
Г. Пилатес	4. Подготовка тела к повседневным движениям

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

2. Выберите верные варианты ответа

Какие из перечисленных являются относительными противопоказаниями к занятиям фитнесом?

1) Тяжёлая форма бронхиальной астмы
2) Артериальная гипертензия 2 степени
3) Недавно перенесённая операция на суставе
4) Беременность (без осложнений)

3. Вставьте пропущенное слово

Основной принцип фитнес-деятельности — это _____ подход, основанный на учёте возраста, состояния здоровья, целей клиента.

4. Выберите верный вариант ответа

Какой принцип фитнеса нарушается, если тренер заставляет пожилого человека выполнять HIIT без медицинского допуска?

1) Систематичности
2) Безопасности
3) Сознательности
4) Эмоциональности

5. Расположите этапы структуры типичного фитнес-занятия в правильном порядке:

1) Заминка
2) Разминка
3) Основная часть

6. Установите соответствие между возрастной группой и приоритетной задачей фитнеса:

Возрастная группа	Задача фитнеса
А. Дети 7–10 лет	1. Профилактика гиподинамии, управление стрессом
Б. Подростки 14–17 лет	2. Развитие координации, игровая активность
В. Взрослые 30–45 лет	3. Поддержание баланса, профилактика падений
Г. Пожилые 65+	4. Формирование телосложения, работа с самооценкой

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

7. Выберите верные варианты ответа
Какие принципы важны при компоновке упражнений для смешанной группы (новички и опытные)?
1) Единая нагрузка для всех
2) Дифференциация по уровню сложности
3) Возможность выбора варианта выполнения
4) Игнорирование жалоб на усталость
5) Постепенное усложнение

8. Вставьте пропущенное слово
При сочетании фитнеса и _____ практик (например, дыхательной гимнастикой или медитацией) повышается эффективность восстановления после нагрузки.

9. Расположите этапы планирования индивидуальной фитнес-программы:
1) Постановка целей
2) Проведение анамнеза и тестирования
3) Коррекция программы по итогам месяца
4) Подбор упражнений и нагрузки

10. Выберите верный вариант ответа
Какой метод тренировки наиболее подходит для клиента с целью «снизить уровень стресса и улучшить сон»?
1) Кроссфит

2) HIIT
3) Йога или функциональный тренинг низкой интенсивности
4) Пауэрлифтинг

11. Установите соответствие между типом тренировки и её характеристикой:

Тип тренировки	Характеристика
А. Круговая	1. Чередование упражнений без отдыха для развития выносливости
Б. Интервальная	2. Чередование высокой и низкой интенсивности
В. Функциональная	3. Акцент на базовые движения (присед, тяга, жим)
Г. Силовая	4. Упражнения, имитирующие повседневные действия

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

12. Выберите верные варианты ответа
Какие компоненты обязательно включает занятие по развитию гибкости?
1) Динамическая растяжка в начале
2) Статическая растяжка после нагрузки
3) Максимальное растягивание до боли
4) Дыхательные паузы
5) Использование тяжёлых отягощений

13. Вставьте пропущенноезначение
Аэробная тренировка эффективна, если пульс удерживается в зоне _____ (указать диапазон в % от ЧССmax).

14. Выберите верный вариант ответа
Какой параметр является наименее значимым при планировании анаэробной тренировки?
1) Интенсивность
2) Время отдыха между подходами
3) Уровень лактата
4) Длительность сна накануне

15. Установите соответствие между оборудованием и его назначением:

Оборудование	Назначение
А. Босу	1. Развитие взрывной силы и координации

Б. Гири	2. Работа на устойчивость и равновесие
В. Эспандеры	3. Силовые базовые упражнения с фиксированной траекторией
Г. Тренажёр Смита	4. Развитие мышечной выносливости с низкой нагрузкой на суставы

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

16. Выберите верные варианты ответа

Какие требования предъявляются к использованию тренажёров?

1) Подбор под рост клиента
2) Проверка исправности перед занятием
3) Использование без инструктажа, если клиент «опытный»
4) Контроль техники выполнения
5) Возможность одновременной работы нескольких человек на одном тренажёре

17. Выберите верный вариант ответа

Какой инвентарь НАИБОЛЕЕ подходит для восстановления после травмы колена?

1) Беговая дорожка
2) Велотренажёр с низким сопротивлением
3) Штанга
4) Скамья для жима лёжа

18. Расположите этапы организации мотивирующего фитнес-мероприятия:

1) Анализ обратной связи
2) Разработка концепции и целей
3) Продвижение в соцсетях
4) Проведение мероприятия

19. Выберите верные варианты ответа

Какие элементы входят в профессиональную самопрезентацию тренера?

1) Демонстрация личных достижений
2) Умение задавать вопросы клиенту
3) Использование шаблонных фраз
4) Чёткая речь и открытая поза
5) Обещание «похудеть на 10 кг за неделю»

20. Вставьте пропущенное слово

Эффективное продвижение фитнес-услуг строится не только на рекламе, но и на _____ доверия к специалисту.

21. Установите соответствие между формой продвижения и её целью:

Форма продвижения	Цель
А. Бесплатный пробный урок	1. Социальное доказательство
Б. Личный блог тренера	2. Снижение барьера входа
В. Отзывы клиентов	3. Создание вовлечённого сообщества
Г. Фитнес-челлендж	4. Демонстрация экспертизы

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

22. Выберите верный вариант ответа

Какой документ НЕ входит в первичную учётно-отчётную документацию тренера?

1) Анкета клиента
2) Протокол медицинского обследования
3) План тренировок на месяц
4) Чек на оплату абонемента

23. Выберите верные варианты ответа

Какие действия соответствуют контролю за состоянием занимающихся во время занятий?

1) Измерение пульса до и после занятия
2) Наблюдение за цветом кожи и дыханием
3) Сравнение с другими клиентами
4) Ведение дневника самочувствия клиента
5) Игнорирование жалоб, если «он просто ленится»

24. Расположите этапы первичной консультации:

1) Обсуждение целей
2) Анализ медицинских противопоказаний
3) Демонстрация упражнений
4) Составление пробного плана

25. Выберите верный вариант ответа

Какая ошибка нарушает этические нормы при продвижении услуг?

1) Публикация фото до/после с разрешения
2) Обещание гарантированного результата без индивидуальной диагностики
3) Указание своей квалификации

4) Отзывы реальных клиентов

26. Выберите верные варианты ответа

Какие упражнения НЕ рекомендуются при остеохондрозе шейного отдела?

1) Вращения головой
2) Планка
3) Приседания без веса
4) Резкие махи руками вверх
5) Дыхательные упражнения

27. Выберите верный вариант ответа

Какой документ подтверждает право тренера работать с клиентами с хроническими заболеваниями?

1) Сертификат о прохождении курса по фитнесу
2) Договор с клубом
3) Согласование программы с лечащим врачом
4) Диплом о высшем образовании

28. Установите соответствие между типом нагрузки и признаками перетренированности:

Тип нагрузки	Признак перетренированности
А. Силовая	1. Бессонница, раздражительность
Б. Аэробная	2. Снижение силовых показателей, боль в мышцах более 3 дней
В. Интервальная	3. Учащённый пульс в покое, снижение аппетита

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

29. Вставьте пропущенное слово

При работе с детьми младшего возраста основной формой занятий является _____.

30. Выберите верный вариант ответа

Какой принцип нарушается, если тренер не корректирует программу после 2 месяцев без прогресса?

1) Индивидуализации
2) Систематичности
3) Прогрессии
4) Сознательности

32. Расположите действия при выявлении у клиента признаков переутомления:

1) Снизить интенсивность

2) Провести беседу о самочувствии

3) Предложить перерыв или замену упражнений

4) Зафиксировать изменения в дневнике

33. Установите соответствие между оборудованием и возрастной группой:

Оборудование	Возрастная группа
А. Петли TRX	1. Дети 5 лет
Б. Мягкие кубы	2. Подростки 15 лет
В. Гантели 2 кг	3. Женщины 50+
Г. Кардиотренажёры	4. Мужчины 30 лет

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

34. Вставьте пропущенное слово

Эффективная продвиженческая кампания всегда учитывает _____ целевой аудитории.

3 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

Задание 1.

1) Вам даны три профиля клиентов:

– Женщина, 48 лет, офисный работник, хочет «подтянуться и снять стресс»;

– Подросток, 16 лет, низкая выносливость, хочет «накачаться как в TikTok»;

– Мужчина, 62 года, перенёс лёгкую гипертонию, хочет «поддерживать тонус».

2) Выберите одного клиента и:

– Назовите фитнес-технологию, наиболее подходящую для него (например: функциональный тренинг, круговой тренинг, low-intensity steady state и др.);

– Обоснуйте, почему именно эта технология соответствует его возрасту, целям и состоянию здоровья;

– Укажите 2–3 принципа безопасности, которые вы соблюдёте.

Задание 2.

1) Создайте мини-комплекс из 5 упражнений для одного из клиентов из Задания 1.

2) Комплекс должен:

– Включать движения для верхней и нижней части тела, кора, гибкости/мобility;

– Быть сбалансированным (нет перегрузки одной группы мышц);

– Иметь низкий или умеренный уровень сложности (т.к. это первое занятие).

3) Подпишите каждое упражнение:

– Название;

– Какую систему/мышечную группу развивает;

– Вариант упрощения (для новичка).

4 Оценивание обучающегося на зачете

Промежуточная аттестация производится на основе результатов выполнения всех заданий в семестре, предусмотренных рабочей программы учебной дисциплины.