Лебедева Екатерина Александровна
Подписано цифровой подписью: Лебедева Екатерина Александровна
Дата: 2026.06.16 15:33:24 +03'00'

Приложение 4

к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДЭ.01.02 Оздоровительные технологии в фитнес-индустрии
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.04.02 Менеджмент
(код, наименование направления подготовки)

Менеджмент в спортивной индустрии
(наименование образовательной программы)

заочная
(форма обучения)

Год набора – 2026

Нижний Новгород

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

Оринчук Вячеслав Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС

Заведующий кафедрой:

Авдонькина Валерия Владимировна, кандидат экономических наук, доцент, заведующий кафедрой государственного управления и менеджмента Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДЭ.01.02 Оздоровительные технологии в фитнес-индустрии одобрена на заседании кафедры физического воспитания Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС

протокол №9 от 10 марта 2026 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Типы оценочных материалов, показатели, критерии, шкалы оценивания
5. Формы аттестации и типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся
6. Формы промежуточной аттестации по дисциплине, типы оценочных материалов, показатели, критерии, шкалы оценивания
7. Методические материалы по освоению дисциплины
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДЭ.01.02 Оздоровительные технологии в фитнес-индустрии обеспечивает формирование у обучающихся следующих профессиональных компетенций:

ОТФ/ТФ/ и реквизиты ПС	Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
В. Организация и развитие... *(ТФ В/02.6 Управление физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной и воспитательной работой)* Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 363н «Об утверждении профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществл	ПКс-2.	Способен управлять физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной и воспитательной работой спортивной организации	ИПКс-2.1.	Владеет навыками планирования, организационно-методического обеспечения и управления физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной и воспитательной работой	ИПКс-2.1. З-2. Знает современные оздоровительные технологии и методики фитнеса. ИПКс-2.1. У-2. Умеет адаптировать тренировочные программы для различных категорий населения.

яющей деятельность в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 29.05.2023, регистрационный № 73527)					

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (1 з.е. = 36/27 часов), 72 академических часа.

По заочной форме обучения: количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем составляет 10 часов, из них, лекции - 4 часа, практические занятия – 6 часов, консультация – 0 часов. Самостоятельная работа составляет – 58 часов, контроль – 4 часа.

Дисциплина Б1.В.ДЭ.01.02 Оздоровительные технологии в фитнес-индустрии является элективной дисциплиной вариативной части. В соответствии с учебным планом изучается на 1 курсе во 2 семестре.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов		Объем дисциплины, ак.час											Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		ВСЕГО	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий									Самостоятельная работа		
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)					
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Кат тэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
Тема 1	Здоровьесберегающие технологии в физической культуре	16	1	0	0	1	0	0	0	0		0	0	14	Опрос, доклад, практическое задание
Тема 2	Классификация и характеристика физкультурно-оздоровительных технологий	17	1	0	0	2	0	0	0	0		0	0	14	Опрос, доклад, практическое задание
Тема 3	Планирование фитнес и	16	1	0	0	2	0	0	0	0		0	0	14	Опрос, доклад,

	оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности													практическое задание
Тема 4	Инвентарь и оборудование, используемое для занятий физической культурой и фитнесом	19	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	16	Опрос, доклад, практическое задание
Промежуточная аттестация		4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	зачет
Итого		72	4	0	0	6	0	0	0	4	0	0	58	

Используемые сокращения:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

Контроль - контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре ИПКс-2.1.

Проблемы сохранения и укрепления здоровья при развитии и совершенствовании психомоторных способностей и повышении физического потенциала в процессе занятий физической культурой и спортом.

Оздоровительный эффект физических упражнений. Тренирующее воздействие физических упражнений.

Оздоровительная физическая культура: направления развития. Двигательная активность. Фитнес. Физическая работоспособность и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Основные принципы оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья.

Средства коррекции психофизиологического состояния. Критерии выбора средств оздоровительной физической культуры. Компоненты, влияющие на выбор средств оздоровительной физической культуры.

Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения и возрастными группами.

Тема 2. Классификация и характеристика физкультурно-оздоровительных технологий ИПКс-2.1.

Научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки (стретчинг, аэробика, бодибилдинг, шейпинг и т.д.) в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом.

Структура и содержание физкультурно-оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения. Особенности физкультурно-оздоровительных технологий для лиц старшего возраста.

Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний.

Тема 3. Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности ИПКс-2.1.

Принцип оздоровительной направленности. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Разнообразие применяемых средств. Систематичность занятий. Соответствие требованиям основной трудовой деятельности и здорового образа жизни. Принцип индивидуального подхода к содержанию и режимам физкультурно-оздоровительной деятельности.

Основы здорового питания и занятия оздоровительной физической культурой.

Совершенствование адаптационно-регуляторных механизмов. Соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма. Способы регламентации нагрузок.

Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий: физиологическая зона воздействия определённого упражнения, степень тренированности, пол, возраст, содержание тренировки.

Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья.

Современные методики диагностики (в том числе с использованием компьютерных технологий) и контроля физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Тема 4. Инвентарь и оборудование, используемое для занятий физической культурой и фитнесом ИПКс-2.1.

Разновидности тренажеров для физкультурно-оздоровительной работы. Инвентарь для занятий силовыми видами спорта (гантели, штанги, гири, сэндбэги). Инвентарь фитнеса (бодибары, ленты, эспандеры, медболы, степ-платформы, баланс-платформы и прочее).

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине Б1.В.ДЭ.01.02 Оздоровительные технологии в фитнес-индустрии входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа - это тестовые задания, в которых каждый

вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания комбинированного типа – это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и обосновать свой выбор.

Задания открытого типа - это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)

Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).	Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2.Продумать логику и полноту ответа. 3.Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4.В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	Ответ считается верным: 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3.Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Итоговая балльная оценка	**Традиционная система**	**Бинарная система**	**ECTS**	
			Для традиционной системы	**Для бинарной системы**
95-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
85-94			B	P/ Passed
75-84	Хорошо		C	P/ Passed
65-74			D	P/ Passed
55-64	Удовлетворительно		E	P/ Passed
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100 баллов	100 баллов

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

5.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДЭ.01.02 Оздоровительные технологии в фитнес-индустрии используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам):

Опрос, доклад, решение практических заданий

Задания к контрольным точкам:

Практические задания

Практические задания

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек):

Тема 1. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре ИПКс-2.1.

Подготовка к практическому занятию:

– внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;

– подготовить развернутые ответы на вопросы для проведения опроса по теме практического занятия;

– понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;

– готовиться к практическому занятию можно как индивидуально, так и в составе малой группы.

Вопросы для опроса и обсуждения

1. Представьте структуру физической культуры.
2. Каково место оздоровительной физической культуры в структуре физической культуры.
3. Общая характеристика оздоровительной физической культуры как дисциплины в физкультурном образовании.
4. Факторы риска для здоровья. Низкий уровень двигательной активности как фактор риска для здоровья.
5. Дайте общую характеристику основных функциональных изменений, происходящих в организме при выполнении физических упражнений.
6. Оздоровительные возможности физических упражнений.
7. Возможности в профилактике и оздоровительном действии при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, обмена веществ и других нарушениях организма.
8. Основные цели и задачи оздоровительной физической культуры.
9. Общая характеристика принципов построения тренировки в оздоровительной физической культуре.
10. Общие понятия тренировочной программы по оздоровительной физической культуре.
11. Классификация тренировочных программ по оздоровительной физической культуре.
12. Структура занятий оздоровительной физической культурой.
13. Основные факторы, способствующие эффективной реализации тренировочных программ по оздоровительной физической культуре в современных условиях.

Темы дискуссий/докладов по теме

1. Место оздоровительной физической культуры в структуре физической культуры.
2. Двигательная активность как компонент здорового образа жизни.

3. Оздоровительный эффект физических упражнений, их тренирующее воздействие на организм человека.

4. Фитнес как одна из популярнейших форм оздоровительной физической культуры.

Практические задания по теме

Задание 1. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий оздоровительной ходьбой для лиц пожилого возраста.

- Дайте характеристику ходьбе как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику оздоровительной ходьбы и требования к организации занятий оздоровительной ходьбой.
- Составьте программу занятия оздоровительной ходьбой для лиц пожилого возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Задание 2. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий оздоровительным бегом для лиц среднего возраста.

- Дайте характеристику бегу как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику оздоровительного бега и требования к организации занятий бегом.
- Составьте программу занятия оздоровительным бегом для лиц среднего возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Задание 3. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий оздоровительным плаванием для лиц среднего возраста.

- Дайте характеристику плаванию как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику оздоровительного плавания и требования к организации занятий плаванием.
- Составьте программу занятия оздоровительным плаванием для лиц среднего возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Задание 4. Фитнес на сегодня является одной из массовых форм оздоровительной физической культуры.

- Дайте характеристику фитнесу как форме оздоровительной физической культуры.

- Перечислите основные принципы занятий фитнесом для людей среднего возраста.

- Подберите программу занятий фитнесом для людей среднего возраста.

Задание 5. Фитнес на сегодня является одной из массовых форм оздоровительной физической культуры.

- Дайте характеристику фитнесу как форме оздоровительной физической культуры.

- Перечислите основные принципы занятий фитнесом для людей молодого возраста.

- Подберите программу занятий фитнесом для людей молодого возраста.

Тема 2. Классификация и характеристика физкультурно-оздоровительных технологий ИПКс-2.1.

Подготовка к практическому занятию:

– внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;

– подготовить развернутые ответы на вопросы для проведения опроса по теме практического занятия;

– понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;

– готовиться к практическому занятию можно как индивидуально, так и в составе малой группы.

Вопросы для опроса и обсуждения

1. Основные виды упражнений на растягивание.
2. Определенные правила занятий стретчингом.
3. Тесты для определения гибкости и подвижности суставов в оздоровительной физической культуре.
4. Общая характеристика системы пилатес.
5. Общая характеристика калланетики.
6. В чем заключается специфика фитбол-аэробики.
7. Общая характеристика тренировочных программ силой направленности.
8. Основные формы силовой тренировки в оздоровительной физической культуре.
9. Типичные методы силовой тренировки в оздоровительной физической культуре.
10. Общая характеристика силовых видов аэробики.

11. Обеспечение техники безопасности во время занятия по силовым видам аэробики.

12. Общая характеристика восточной оздоровительной гимнастики.

13. Стили восточных единоборств, которые появились на базе школы ушу.

14. Общая характеристика восточной гимнастики ци-гун.

15. Основные системы оздоровительных упражнений дыхательной гимнастики ци-гун.

16. Общая характеристика йоги как системы оздоровительных занятий.

17. Основные элементы йоги.

Темы дискуссий/докладов по теме

1. Стретчинг в системе занятий оздоровительной физической культурой.

2. Характеристика системы пилатес.

3. Калланетика как система оздоровительной тренировки.

4. Фитбол-аэробика как средство оздоровительной физической культуры.

5. Оздоровительное действие восточных боевых искусств.

6. Характеристика восточной гимнастики ци-гун.

7. Общая характеристика йоги как системы оздоровительных занятий.

8. Оздоровительное действие упражнений ушу.

9. Основные формы силовой тренировки в оздоровительной физической культуре.

10. Методы силовой тренировки в оздоровительной физической культуре.

Практические задания по теме

Задание 1. Важным направлением при организации занятий по оздоровительной физической культуре является подбор средств для развития или поддержания на должном уровне физических качеств занимающихся.

- Назовите основные физические качества человека.

- Опишите особенности развития силовых способностей в оздоровительной физической культуре.

- Подберите комплекс физических упражнений для развития силовых способностей у лиц зрелого возраста.

- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 2. Важным направлением при организации занятий по оздоровительной физической культуре является подбор средств для развития или поддержания на должном уровне физических качеств занимающихся.

- Назовите основные физические качества человека.

- Опишите особенности развития выносливости в оздоровительной физической культуре.

- Подберите комплекс физических упражнений для развития выносливости у лиц пожилого возраста.

- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 3. Важным направлением при организации занятий по оздоровительной физической культуре является подбор средств для развития или поддержания на должном уровне физических качеств занимающихся.

- Назовите основные физические качества человека.

- Опишите особенности развития гибкости в оздоровительной физической культуре.

- Подберите комплекс физических упражнений для развития гибкости у лиц пожилого возраста.

- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Тема 3. Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности ИПКс-2.1.

Подготовка к практическому занятию:

– внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;

– подготовить развернутые ответы на вопросы для проведения опроса по теме практического занятия;

– понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;

– готовиться к практическому занятию можно как индивидуально, так и в составе малой группы.

Вопросы для опроса и обсуждения

1. Принцип оздоровительной направленности.
2. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок.
3. Разнообразие применяемых средств в оздоровительной тренировке.
4. Соответствие фитнес тренировок требованиям основной трудовой деятельности и здорового образа жизни.
5. Принцип индивидуального подхода к содержанию и режимам физкультурно-оздоровительной деятельности.
6. Основы здорового питания и занятия оздоровительной физической культурой.
7. Дозирование физической нагрузки при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.
8. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий для детей и подростков.
9. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий для молодежи.

10. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий для лиц зрелого возраста.

11. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий для лиц пожилого возраста.

12. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий для занимающихся с ОВЗ.

13. Соблюдение мер безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.

Темы дискуссий/докладов по теме

1. Принципы оздоровительной физической культуры.

2. Построение тренировочной программы по оздоровительной физической культуре.

3. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной физической культуре.

4. Самоконтроль в оздоровительной физической культуре.

5. Характеристика личности тренера по оздоровительной физической культуре.

6. Организационно-методическое обеспечение проведения физкультурно-оздоровительных занятий.

7. Построение программ физкультурно-оздоровительных занятий с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся.

Практические задания по теме

Задание 1. При выполнении пульсометрии во время проведения подготовительной части занятия по оздоровительной физической культуре у занимающегося среднего возраста ЧСС находился на уровне 180-190 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии во время занятий оздоровительной физической культурой.
- Как можно оценить ЧСС 180-190 уд/мин во время подготовительной части занятия.
- Какие действия необходимо предпринять тренеру в работе с данным занимающимся.

Задание 2. При проведении пульсометрии во время основной части занятия по оздоровительной физической культуре после выполнения физического упражнения у занимающегося ЧСС находился на уровне 100-110 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии во время занятий оздоровительной физической культурой.
- Как можно оценить ЧСС 100-110 уд/мин во время основной части занятия.
- Какие действия необходимо предпринять тренеру в работе с данным занимающимся.

Задание 3. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используются различные формы занятий. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какие задачи позволяет решать проведение спортивно-массового мероприятия в оздоровительной физической культуре.
- Подберите виды физкультурно-спортивной деятельности для включения в программу физкультурно-спортивного праздника для лиц пожилого возраста.
- Составьте программу физкультурно-спортивного праздника для лиц пожилого возраста.

Задание 4. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используются различные формы занятий. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какие функции позволяет решать проведение спортивно-массового мероприятия в оздоровительной физической культуре.
- Подберите виды физкультурно-спортивной деятельности для включения в программу физкультурно-спортивного праздника для лиц зрелого возраста.
- Составьте программу физкультурно-спортивного праздника для лиц зрелого возраста.

Задание 5. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используются различные формы занятий. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какие формы проведения спортивно-массового мероприятия используются в оздоровительной физической культуре.
- Подберите виды физкультурно-спортивной деятельности для включения в программу физкультурно-спортивного праздника для участников с разным уровнем физической подготовленности.
- Составьте программу физкультурно-спортивного праздника для участников с разным уровнем физической подготовленности.

Тема 4. Инвентарь и оборудование, используемое для занятий физической культурой и фитнесом ИПКс-2.1.

Подготовка к практическому занятию:

– внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;

– подготовить развернутые ответы на вопросы для проведения опроса по теме практического занятия;

– понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;

– готовиться к практическому занятию можно как индивидуально, так и в составе малой группы.

Вопросы для опроса и обсуждения

1. Характеристика современного фитнес оборудования или инвентаря для оздоровительных занятий.
2. Дозировка физической нагрузки при работе с различными видами фитнес оборудования или инвентаря.
3. Ограничения в использовании фитнес оборудования или инвентаря в работе с лицами различного возраста и физической подготовленности.
4. Соблюдение мер безопасности при организации физкультурно-оздоровительных занятий с различным спортивным оборудованием и инвентарем.

Темы дискуссий/докладов по теме

1. Спортивные тренажеры в оздоровительной тренировке.
2. Инвентарь для силовой подготовки в оздоровительной физической культуре: гантели, штанги, гири, сэндбэги.
3. Инвентарь для аэробной тренировки в оздоровительной физической культуре: бодибары, ленты, эспандеры, медболы, степ-платформы, баланс-платформы и прочее.

Практические задания по теме

Задание 1. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используется различный спортивный инвентарь и оборудование, что позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какой спортивный инвентарь используется на занятиях оздоровительной физической культурой с лицами молодого возраста.
- Подберите физические упражнения с определенным видом спортивного инвентаря или оборудования для занятий с занимающимися молодого возраста с разным уровнем физической подготовленности.
- Составьте программу занятий оздоровительной физической культурой с выбранным спортивным оборудованием или инвентарем для занимающихся молодого возраста с разным уровнем физической подготовленности.

Задание 2. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используется различный спортивный инвентарь и оборудование, что

позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какой спортивный инвентарь используется на занятиях оздоровительной физической культурой с лицами зрелого возраста.
- Подберите физические упражнения с определенным видом спортивного инвентаря или оборудования для занятий с занимающимися зрелого возраста с разным уровнем физической подготовленности.
- Составьте программу занятий оздоровительной физической культурой с выбранным спортивным оборудованием или инвентарем для занимающихся зрелого возраста с разным уровнем физической подготовленности.

Задание 3. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используется различный спортивный инвентарь и оборудование, что позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какой спортивный инвентарь используется на занятиях оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста.
- Подберите физические упражнения с определенным видом спортивного инвентаря или оборудования для занятий с занимающимися пожилого возраста с разным уровнем физической подготовленности.
- Составьте программу занятий оздоровительной физической культурой с выбранным спортивным оборудованием или инвентарем для занимающихся пожилого возраста с разным уровнем физической подготовленности.

5.3. Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной точкой (далее – КТ). Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает не менее 2 (двух) и не более 10 (десяти) КТ в течение периода освоения дисциплины.

Максимальное количество баллов за любой тип работ в рамках КТ составляет 100 (сто) баллов.

Распределение весовых коэффициентов по КТ в рамках текущего контроля успеваемости по дисциплине и формулы расчета:

Наименование контрольной точки	Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ, которое может набрать студент	Коэффициент веса контрольной точки	Результат контрольной точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине (отражается в журнале БРС в СДО)
КТ 1	100	0,3	30
КТ 2	100	0,3	30
Итого:	х	0,6	60

Формула расчета результата контрольной точки:
Результат контрольной точки = Количество баллов за работу в рамках КТ х Коэффициент веса контрольной точки.

5.4. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ и типовые оценочные материалы:

КТ-1
Темы 1, 2
Практические задания

Задание 1. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий оздоровительной ходьбой для лиц пожилого возраста.

- Дайте характеристику ходьбе как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику оздоровительной ходьбы и требования к организации занятий оздоровительной ходьбой.
- Составьте программу занятия оздоровительной ходьбой для лиц пожилого возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Задание 2. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий оздоровительным бегом для лиц среднего возраста.

- Дайте характеристику бегу как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику оздоровительного бега и требования к организации занятий бегом.
- Составьте программу занятия оздоровительным бегом для лиц среднего возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Задание 3. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий оздоровительным плаванием для лиц среднего возраста.

- Дайте характеристику плаванию как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику оздоровительного плавания и требования к организации занятий плаванием.

- Составьте программу занятия оздоровительным плаванием для лиц среднего возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Задание 4. Фитнес на сегодня является одной из массовых форм оздоровительной физической культуры.

- Дайте характеристику фитнесу как форме оздоровительной физической культуры.
- Перечислите основные принципы занятий фитнесом для людей среднего возраста.
- Подберите программу занятий фитнесом для людей среднего возраста.

Задание 5. Фитнес на сегодня является одной из массовых форм оздоровительной физической культуры.

- Дайте характеристику фитнесу как форме оздоровительной физической культуры.
- Перечислите основные принципы занятий фитнесом для людей молодого возраста.
- Подберите программу занятий фитнесом для людей молодого возраста.

Задание 6. Важным направлением при организации занятий по оздоровительной физической культуре является подбор средств для развития или поддержания на должном уровне физических качеств занимающихся.

- Назовите основные физические качества человека.
- Опишите особенности развития силовых способностей в оздоровительной физической культуре.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития силовых способностей у лиц зрелого возраста.
- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 7. Важным направлением при организации занятий по оздоровительной физической культуре является подбор средств для развития или поддержания на должном уровне физических качеств занимающихся.

- Назовите основные физические качества человека.
- Опишите особенности развития выносливости в оздоровительной физической культуре.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития выносливости у лиц пожилого возраста.
- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 8. Важным направлением при организации занятий по оздоровительной физической культуре является подбор средств для развития или поддержания на должном уровне физических качеств занимающихся.

- Назовите основные физические качества человека.

- Опишите особенности развития гибкости в оздоровительной физической культуре.

- Подберите комплекс физических упражнений для развития гибкости у лиц пожилого возраста.

- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Критерии оценивания практических заданий:

Диапазон баллов	Описание критерия
85-100	Обучающимся задание выполнено без ошибок и в полном объеме.
65-84	Обучающимся в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок.
55-64	Обучающимся допущены отдельные ошибки при выполнении задания
0-54	У обучающегося отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно.

КТ-2

Тема 3,4

Практические задания

Задание 1. При выполнении пульсометрии во время проведения подготовительной части занятия по оздоровительной физической культуре у занимающегося среднего возраста ЧСС находился на уровне 180-190 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии во время занятий оздоровительной физической культурой.

- Как можно оценить ЧСС 180-190 уд/мин во время подготовительной части занятия.

- Какие действия необходимо предпринять тренеру в работе с данным занимающимся.

Задание 2. При проведении пульсометрии во время основной части занятия по оздоровительной физической культуре после выполнения физического упражнения у занимающегося ЧСС находился на уровне 100-110 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии во время занятий оздоровительной физической культурой.

- Как можно оценить ЧСС 100-110 уд/мин во время основной части занятия.

- Какие действия необходимо предпринять тренеру в работе с данным занимающимся.

Задание 3. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используются различные формы занятий. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какие задачи позволяет решать проведение спортивно-массового мероприятия в оздоровительной физической культуре.
- Подберите виды физкультурно-спортивной деятельности для включения в программу физкультурно-спортивного праздника для лиц пожилого возраста.
- Составьте программу физкультурно-спортивного праздника для лиц пожилого возраста.

Задание 4. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используются различные формы занятий. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какие функции позволяет решать проведение спортивно-массового мероприятия в оздоровительной физической культуре.
- Подберите виды физкультурно-спортивной деятельности для включения в программу физкультурно-спортивного праздника для лиц зрелого возраста.
- Составьте программу физкультурно-спортивного праздника для лиц зрелого возраста.

Задание 5. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используются различные формы занятий. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какие формы проведения спортивно-массового мероприятия используются в оздоровительной физической культуре.
- Подберите виды физкультурно-спортивной деятельности для включения в программу физкультурно-спортивного праздника для участников с разным уровнем физической подготовленности.
- Составьте программу физкультурно-спортивного праздника для участников с разным уровнем физической подготовленности.

Задание 6. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используется различный спортивный инвентарь и оборудование, что позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какой спортивный инвентарь используется на занятиях оздоровительной физической культурой с лицами молодого возраста.

- Подберите физические упражнения с определенным видом спортивного инвентаря или оборудования для занятий с занимающимися молодого возраста с разным уровнем физической подготовленности.

- Составьте программу занятий оздоровительной физической культурой с выбранным спортивным оборудованием или инвентарем для занимающихся молодого возраста с разным уровнем физической подготовленности.

Задание 7. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используется различный спортивный инвентарь и оборудование, что позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какой спортивный инвентарь используется на занятиях оздоровительной физической культурой с лицами зрелого возраста.

- Подберите физические упражнения с определенным видом спортивного инвентаря или оборудования для занятий с занимающимися зрелого возраста с разным уровнем физической подготовленности.

- Составьте программу занятий оздоровительной физической культурой с выбранным спортивным оборудованием или инвентарем для занимающихся зрелого возраста с разным уровнем физической подготовленности.

Задание 8. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используется различный спортивный инвентарь и оборудование, что позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какой спортивный инвентарь используется на занятиях оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста.

- Подберите физические упражнения с определенным видом спортивного инвентаря или оборудования для занятий с занимающимися пожилого возраста с разным уровнем физической подготовленности.

- Составьте программу занятий оздоровительной физической культурой с выбранным спортивным оборудованием или инвентарем для занимающихся пожилого возраста с разным уровнем физической подготовленности.

Критерии оценивания практических заданий:

Диапазон баллов	Описание критерия
85-100	Обучающимся задание выполнено без ошибок и в полном объеме.
65-84	Обучающимся в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок.
55-64	Обучающимся допущены отдельные ошибки при

	выполнении задания
0-54	У обучающегося отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно.

5.5. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения проверочных заданий (при необходимости). Нет.

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации.

Тема 1. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре (ИПКс-2.1)

1. Задания открытого типа

1.1. Вопросы открытого типа

№	Вопрос	Ответ
1	Что понимается под здоровьесберегающими технологиями в физической культуре?	
2	Назовите основные факторы, влияющие на выбор средств оздоровительной физической культуры.	
3	Какой оздоровительный эффект даёт регулярная аэробная нагрузка?	
4	Что такое «фитнес» с точки зрения здоровьесбережения?	

1.2. Контрольное задание

Задание: Оцените здоровьесберегающий потенциал занятия по аквааэробике для женщины 45 лет с избыточной массой тела (ИМТ 29) и начальной стадией варикозной болезни. Составьте примерную программу занятия (30 мин) с дозировкой.

2. Задания комбинированного типа

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы
1	Почему для улучшения здоровья лучше выбрать ходьбу, а не бег, если человек имеет избыточный вес (ИМТ > 30)? А) ходьба сжигает больше калорий Б) при беге ударная нагрузка на колени и голеностопы в 3–5 раз выше веса тела, что рискованно для суставов при ожирении В) ходьба не требует специальной экипировки Г) бег противопоказан всем		
2	Какое утверждение о принципе «индивидуализации» в оздоровительной тренировке верно? А) все занимающиеся должны выполнять одинаковые упражнения Б) программа должна учитывать пол, возраст, состояние здоровья и цели В) индивидуализация нужна только профессионалам Г) это означает только смену веса отягощений		

3. Задания закрытого типа

1. Как часто ВОЗ рекомендует взрослым выполнять силовые упражнения для поддержания здоровья?
   а) 1 раз в неделю
   б) 2 и более раз в неделю
   в) каждый день
   г) по необходимости

2. Что такое МПК (максимальное потребление кислорода) применительно к здоровью?
   а) частота сердечных сокращений
   б) максимальное количество кислорода, которое организм может использовать за 1 минуту на кг веса (показатель аэробной выносливости)
   в) объём лёгких
   г) дыхательный коэффициент

3. Какая ЧСС считается целевой зоной для начинающих в оздоровительной тренировке (формула 220 – возраст)?
   а) 50–60% от максимума
   б) 65–75%
   в) 80–90%
   г) 95–100%

4. К здоровьесберегающим технологиям НЕ относится:
   а) йога
   б) скандинавская ходьба
   в) профессиональный бокс
   г) плавание

5. Какой метод контроля нагрузки наиболее доступен в домашних условиях без пульсометра?
   а) измерение АД
   б) тест «разговора» (могу говорить – нагрузка умеренная, не могу – слишком высокая)
   в) определение концентрации лактата
   г) биоимпеданс

Тема 2. Классификация и характеристика физкультурно-оздоровительных технологий (ИПКс-2.1)

1. Задания открытого типа

1.1. Вопросы открытого типа

№	Вопрос	Ответ
1	Дайте классификацию физкультурно-оздоровительных технологий по цели воздействия.	
2	Что такое степ-аэробика, её преимущества?	
3	В чем разница между пилатесом и йогой как оздоровительными технологиями?	
4	Какую оздоровительную технологию можно рекомендовать человеку с грыжей поясничного отдела позвоночника (вне обострения)?	

1.2. Контрольное задание

Задание: Сравните две оздоровительные технологии: калланетика и суперстронг (силовая аэробика). Укажите, для каких категорий населения каждая предпочтительнее и почему.

2. Задания комбинированного типа

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы
1	Какая из перечисленных технологий наименее подходит для человека с тяжёлой формой остеопороза? А) скандинавская ходьба Б) фитбол-аэробика В) степ-аэробика high impact Г) плавание		
2	Какой метод стретчинга наиболее безопасен для начинающих в возрасте 60+? А) баллистический (рывками) Б) статический активный с удержанием позы 15–20 с В) пассивный с помощью партнёра Г) изометрический		

3. Задания закрытого типа

1. Какой вид аэробики выполняется в воде?
   а) степ
   б) слайд
   в) аква
   г) спин-байк

2. Характерной особенностью калланетики является:
   а) использование платформы
   б) статические позы с многократными микродвижениями
   в) работа с тяжёлыми штангами
   г) бег на месте

3. Система «ци-гун» основана на:
   а) быстрых баллистических движениях
   б) регулировании дыхания и движения энергии «ци»
   в) парной борьбе
   г) поднятии тяжестей

4. Медбол (медицинбол) – это инвентарь для:
   а) растяжки
   б) силовой и функциональной тренировки (набивной мяч весом 1–5 кг)
   в) только массажа
   г) игры в дартс

5. Что такое «пилатес-рулер»?
   а) велотренажёр
   б) специальный полуцилиндр для баланса и массажа спины в пилатесе

в) журнал
г) программа на ПК

Тема 3. Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности (ИПКс-2.1)

1. Задания открытого типа

1.1. Вопросы открытого типа

№	Вопрос	Ответ
1	Какие параметры необходимо учитывать при разработке фитнес-программы для женщины 30 лет, желающей похудеть?	
2	Как дозировать нагрузку для пожилого человека с гипертонией 1 степени на занятии по скандинавской ходьбе?	
3	Какие виды тестирования функциональной подготовленности обязательны перед составлением программы?	
4	Что такое «срочный тренировочный эффект» и как он влияет на планирование?	

1.2. Контрольное задание

Задание: Разработайте 4-недельную программу втягивающего цикла для мужчины 55 лет, ИМТ=31, гиподинамия, без серьёзных заболеваний (АД 135/85). Форма занятий – скандинавская ходьба + лёгкие силовые. Укажите частоту, длительность, контрольные параметры.

2. Задания комбинированного типа

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы
1	Можно ли назначить кроссфит человеку 50 лет с артрозом коленных суставов? А) да, если он опытный Б) нет, из-за высокой ударной и осевой нагрузки В) можно, но только плавание Г) кроссфит полезен для всех		

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы
2	Какой принцип планирования нарушен, если спортсмен-любитель после 3 месяцев занятий резко увеличил беговую нагрузку с 10 км в неделю до 30 км? А) доступности Б) постепенности В) систематичности Г) разнообразия		

3. Задания закрытого типа

1. Оптимальное количество тренировок в неделю для пожилого человека (65+) в оздоровительных целях:
   а) 1–2
   б) 3–4 (чередуя виды)
   в) ежедневно
   г) 0

2. Формула Карвонена для расчёта целевой ЧСС: (220 – возраст – ЧСС покоя) × интенсивность + ЧСС покоя. Для человека 50 лет (ЧСС покоя 70) интенсивность 65% даст результат:
   а) (220–50–70)×0,65+70 = (100)×0,65+70=65+70=135
   б) 145
   в) 120
   г) 170

3. Что такое «терапевтическое окно» в планировании нагрузки?
   а) время между завтраком и обедом
   б) интервал отдыха между подходами
   в) зона интенсивности, при которой достигается максимальный оздоровительный эффект без вреда
   г) время года для начала тренировок

4. Для занимающегося с ИМТ 35 (ожирение II) в программе следует акцентировать:
   а) высокоинтенсивный бег
   б) плавание и ходьбу (разгрузка суставов)
   в) прыжки на скакалке
   г) пауэрлифтинг

5. Какие изменения в программу необходимо внести для женщины в первом триместре беременности (без осложнений)?
   а) исключить упражнения лёжа на спине после 12 недель, избегать

перегрева, снизить интенсивность
б) ничего не менять
в) добавить прыжки
г) увеличить веса

Тема 4. Инвентарь и оборудование, используемое для занятий физической культурой и фитнесом (ИПКс-2.1)

1. Задания открытого типа

1.1. Вопросы открытого типа

№	Вопрос	Ответ
1	Какие типы тренажёров чаще всего используются в оздоровительном фитнесе?	
2	Какие правила безопасности при работе с фитболом?	
3	Чем отличается эспандер-лента от эспандера-жгута?	
4	Назовите три основных вида гантелей, используемых в фитнесе.	

1.2. Контрольное задание

Задание: Подберите набор инвентаря для проведения группового занятия «Функциональный фитнес» для смешанной группы взрослых 30–50 лет (10 человек). Опишите, какие упражнения с каждым видом инвентаря будут выполняться, и укажите меры безопасности.

2. Задания комбинированного типа

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы
1	Почему для пожилых людей не рекомендуется использовать гантели более 3 кг? А) снижается мотивация Б) риск травмы суставов и связок из-за сниженной мышечной массы и эластичности В) гантели дорогие Г) нет эффекта		
2	Какой тренажёр наиболее щадящий для людей с больной спиной? А) беговая дорожка Б) гребной эргометр В) эллиптический тренажёр (эллипс)		

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы
	Г) жим ногами лёжа		

3. Задания закрытого типа

1. Для развития взрывной силы в фитнесе чаще всего используют:
   а) медболы
   б) балансиры
   в) степ-платформы
   г) коврики

2. Какой инвентарь предназначен для тренировки равновесия и координации?
   а) гантель
   б) бодибар
   в) BOSU (полусфера)
   г) штанга

3. Что такое «сэндбэк»?
   а) мешок с песком (мешок с переменным весом до 30 кг)
   б) тренажёр для пресса
   в) эспандер
   г) массажёр

4. Какой материал покрытия гантелей наиболее предпочтителен в оздоровительном клубе для удобства и безопасности?
   а) метал
   б) резина/неопрен
   в) пластик
   г) дерево

5. Сколько весит стандартный медбол, используемый в групповых программах для женщин?
   а) 10 кг
   б) 1–3 кг
   в) 8 кг
   г) 0,5 кг

6.3. Критерии и шкала оценивания на основе БРС.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	РЕЗУЛЬТАТ В БАЛЛАХ
Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы,	40

достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок	
Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где обучающийся демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.	30-39
Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, 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 и решении практических заданий.	20-29
Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, 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. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е. обучающийся не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.	0-19

6.4. Для решения контрольных заданий обучающемуся не требуется дополнительных материалов.

7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля)

Подготовка к лекциям.

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. В основу его нужно положить рабочие программы изучаемых в семестре дисциплин. Каждому

обучающемуся следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

Самостоятельная работа на лекции.

Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции. Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

Подготовка к практическим занятиям.

Подготовку к каждому практическому занятию каждый обучающийся должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме. На основе индивидуальных предпочтений обучающемуся необходимо самостоятельно выбрать тему доклада по проблеме практического занятия и по возможности подготовить по нему презентацию.

Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и желательно внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса. Результат такой работы должен проявиться в способности обучающегося свободно ответить на теоретические вопросы практического занятия, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

Работа с источниками.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Подготовка к зачету.

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса необходимо ознакомиться со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем и тематикой письменных работ, а также методическими рекомендациями по их выполнению;
- перечнем вопросов.

Вопросы для самостоятельной подготовки к лекционным и практическим занятиям:

Тема 1. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.

Изучите основные понятия: физическая культура, фитнес, здоровье, здоровьесберегающая технология.

Изучите возможности сохранения и укрепления здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.Оздоровительный эффект физических упражнений, их тренирующее воздействие на организм человека.

Изучите основные понятия: оздоровительная физическая культура, физическая работоспособность, двигательная активность, здоровый образ жизни, средства оздоровительной физической культуры.

Изучите средства оздоровительной физической культуры: упражнения циклического характера, игровые упражнения, гимнастические упражнения, упражнения с использованием тренажеров, круговая тренировка, дыхательные упражнения, народные праздники и национальные виды спорта.

Тема 2. Классификация и характеристика физкультурно-оздоровительных технологий.

Изучите основные направления фитнес-тренировок: стретчинг, аэробика, бодибилдинг, шейпинг в физкультурно-оздоровительной работе с лицами различного возраста и уровня физической подготовленности.

Изучите структуру и содержание физкультурно-оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения, особенности физкультурно-оздоровительных технологий для лиц старшего возраста.

Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в системе оздоровительно-рекреационной физической культуры.

Тема 3. Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности.

Изучите основные понятия: принципы физического воспитания и оздоровительной тренировки, общеметодические и специфические принципы физического воспитания.

Изучите содержание принципов оздоровительной направленности, постепенности наращивания интенсивности и длительности нагрузок, разнообразия применяемых средств, систематичности занятий, соответствие требованиям основной трудовой деятельности и здорового образа жизни, индивидуального подхода к содержанию и режимам физкультурно-оздоровительной деятельности.

Изучите структуру, содержание и методику построения физкультурно-оздоровительной тренировки с учетом индивидуально-типологических особенностей занимающихся, технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний

Изучите факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий, методологию диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Тема 4. Инвентарь и оборудование, используемое для занятий физической культурой и фитнесом.

Изучите инвентарь и оборудование, которое используется во время занятий оздоровительной физической культурой: тренажеры, гантели, штанги, гири, сэндбэги, бодибары, ленты, эспандеры, медболы, степ-платформы, баланс-платформы и прочее.

Составьте программу занятий оздоровительной физической культурой с одним из видов спортивного оборудования или инвентаря.

Для самостоятельной подготовки к лекционным и практическим занятиям рекомендуется использовать электронные информационно-образовательные ресурсы Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС - http://lms.ranepa.ru/.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

8.1. Основная литература

1. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие для вузов / Т. Б. Кукоба. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/146104.html — Режим доступа: по подписке.

2. Лисицкая, Т. С. Физическая культура и фитнес : учебник для вузов / Т. С. Лисицкая. — Москва : КноРус, 2025. — 243 с. — ISBN 978-5-406-14331-5. — Текст : электронный // ЭБС BOOK.ru : [сайт]. — URL: https://book.ru/book/955653 — Режим доступа: по подписке.

3. Прошляков, В. Д. Основы оздоровительной физической культуры : учебное пособие для вузов / В. Д. Прошляков, М. М. Лапкин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 116 с. — ISBN 978-5-507-54093-8. — Текст : электронный // ЭБС Лань : [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/428003 — Режим доступа: по подписке.

4. Нургалиев, К. Ж. Применение цифровых технологий в тренировочном процессе спортсменов : учебное пособие / К. Ж. Нургалиев. — Алматы ; Москва : EDP Hub (Идипи Хаб), Ай Пи Ар Медиа, 2026. — 94 с. — ISBN 978-5-4497-5237-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/158173.html — Режим доступа: по подписке.

5. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А. И. Замогильнов, В. Е. Крылов, В. М. Якунина, А. И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 308 с. — ISBN 978-5-16-020229-7. — Текст : электронный // ЭБС Znanium : [сайт]. —

URL: https://znanium.ru/catalog/document?id=469830 — Режим доступа: по подписке.

8.2. Дополнительная литература

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/bcode/492906.

2. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/55569.html

3. Егорова, С. А. Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре : практикум / С. А. Егорова, Т. В. Бакшева. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 107 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/69377.html

4. Зайцева, Г. А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность : учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с. — Текст : электронный. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/78532.html

5. Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. — 2-е изд. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 108 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/109712.html

6. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие / В. В. Мякотных. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/106593.html

7. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/55566.html

8. Чайковская, О. Е. Оздоровительная физическая культура с людьми пожилого возраста : методическое пособие / О. Е. Чайковская. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907084-95-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/104963.html

8.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция).

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ (последняя редакция).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.04.2021 №245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»

4. Приказ от 12 декабря 2024 года №02-2531 «Об утверждении Положения о единой балльно-рейтинговой системе оценивания успеваемости студентов Академии и ее использовании при поведении текущей и промежуточной аттестации»

8.4. Интернет-ресурсы

1. elibrary.ru - научная электронная библиотека
2. minsport.gov.ru - официальный сайт Министерства спорта РФ
3. фцомофв.рф - официальный сайт ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».
4. olympic.ru - официальный сайт Олимпийского комитета России
5. schoolpress.ru - официальный сайт журнала «Физическая культура в школе»
6. teoriya.ru - официальный сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
7. Электронные информационно-образовательные ресурсы Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС - http://sdo.niu.ranepa.ru/.

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

9.1. Материально-техническая база

Перечень материально-технического обеспечения:

1. Учебные аудитории, оборудованные для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, коллоквиумов, мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе мультимедийным оборудованием

для демонстрации электронных презентаций и аудио- и видеоматериалов;

2. Компьютерные классы для выполнения групповых тестовых и иных заданий, а также для самостоятельной работы обучающихся оснащенные компьютерной техникой и обеспечением доступа к сети «Интернет» и доступа в электронную информационно- образовательную среду организации;

3. Специализированные аудитории и лаборатории;

4. Библиотека с обеспечением печатными изданиями или электронно-библиотечная система обеспечивающая доступ к электронным изданиям (электронная библиотека);

5. Читальный зал;

6. Технические средства обучения: персональные компьютеры; компьютерные проекторы; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV и др.

9.2. Информационные технологии, программное обеспечение:

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются информационные технологии и программное обеспечение:

1. Современная операционная система.
2. Kaspersky Endpoint Security (или аналог).
3. Средство просмотра файлов формата pdf.
4. Современные офисные средства (текстовые и табличные редакторы, средства работы с презентационными материалами и т.д.).
5. Архиватор 7-Zip.
6. Система дистанционного обучения.
7. Автоматизированная библиотечная система.

9.3. Информационные справочные системы:

1. https://www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система [ЭБС]«IPRSMART»(ранее–IPRBooks)
2. https://e.lanbook.com -Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Лань».
3. https://znanium.ru - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Znanium.com».
4. https://www.book.ru - Электронно-библиотечная система[ЭБС]«Book.ru».
5. https://ibooks.ru-Электронно-библиотечная система [ЭБС]«ibooks.ru».
6. https://ranepalib.miflib.ru - Электронная библиотека издательства «МИФ».
7. https://eivis.ru–Ивис (EastView). Полные тексты российских научных и практических журналов, а также газет центральной прессы России. Доступ с ip-адресов локальной сети Института.

8. http://www.consultant.ru/-Справочно-правоваясистема «Консультант».
9. http://www.garant.ru/Справочно-правоваясистема «Гарант».