

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 04.06.2026 09:59:08
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной
и воспитательной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Методика фитнес-тестирования (Б1.В.ДВ.02.02)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5 семестр заочная: 5 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 2 часов: 72</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Мокрушина И.А.
к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ
Протокол от «14»апреля 2026 г. №10

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «16»апреля 2026 г. №9

Чайковский, 2026

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся профессиональных знаний, умений и опыта, необходимых для контроля эффективности физкультурно-оздоровительного процесса, средствами фитнес-тестирования разных возрастных групп населения

1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у студентов знания о содержании фитнес-тестирования;
- сформировать у студентов практические умения по оценке эффективности физкультурно-оздоровительного процесса, средствами фитнес-тестирования разных возрастных групп населения;
- развивать качества социально активной личности обучающегося, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Методика фитнес-тестирования» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Методика фитнес-тестирования» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-5 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования.	ПК-5.1 Знает методы фитнес-тестирования для определения физического состояния населения. ПК-5.2 Умеет определять физическое состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования. ПК-5.3 Имеет опыт определения физического состояния населения на основе методов фитнес-тестирования.
ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.	ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека. ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации. ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека, навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.
05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ: А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / ОТФ: А. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес) В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/12	24/12
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i> 72	72
		<i>в зачетных единицах</i> 2	2

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	10
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/6	6/6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	62/4	62/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i> 72	72
		<i>в зачетных единицах</i> 2	2

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1	Особенности и содержание тестирования физического состояния	6	12	2	12	30
2	Спортивно-оздоровительный мониторинг	4	8	6	12	24
3	Фитнес-тестирование как основа эффективного управления тренировочным процессом	2	4	4	12	18
	Итого:	12	24	12	36	72

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Особенности и содержание тестирования физического состояния	2	2	2	22	26
2	Спортивно-оздоровительный мониторинг	1	2	2	20	23
3	Фитнес-тестирование как основа эффективного управления тренировочным процессом	1	2	2	20	23
Итого:		4	6	6	62	72

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Содержание	
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Особенности и содержание тестирования физического состояния</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 1,2.</i> Тестирование физической подготовленности как научная проблема. Характеристика физических состояний, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Реакции систем организма на физические нагрузки. Морфофизиологические основы развития двигательных качеств. Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления.</p> <p>Особенности тестирования физического состояния и физической подготовленности населения различного возраста: результаты научных исследований и практика.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Шкалы и уровни соматического здоровья. Комплексная оценка состояния физического здоровья. Критерии и элементы здоровья. Уровни здоровья в доназологической диагностике. Уровни здоровья по Г.Л. Апанасенко. Биосоциальный подход к категризации здоровья в валеологической антропологии (сбалансированное, умеренно разбалансированное и существенно разбалансированное здоровье). Оценка состояния здоровья в различных подходах и методиках. Структура карты тестирования показателей здоровья. Определение адаптационного потенциала (коэффициента здоровья) по методике Р.М. Баевского. Определение уровня соматического здоровья по экспресс-оценке Г.Л. Апанасенко. Определение «количества здоровья» по Н.М. Амосову. Оценка физического состояния по Д.Н. Давиденко. Оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста. Оценка физической работоспособности по данным теста PWC170 и непрямого определения МПК. Оценка физической работоспособности с помощью 6-моментной функциональной пробы. Комплексная оценка показателей здоровья школьников по результатам тестирования параметров физического развития, физической и функциональной подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Повторение лекционного материала по теме: «Тестирование физической подготовленности как научная проблема». «Шкалы и уровни соматического здоровья». Подготовка к занятию семинарского типа: «Этапы контроля и содержание контрольных мероприятий».</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2.</i> Этапы контроля и содержание контрольных мероприятий. Содержание этапов тестирования. Методы оценки физического развития. Основные теоретические положения. Соматоскопия. Соматометрия. Физиометрия. Степень гармоничности и уровня физического развития. Антропометрические измерения. Методики измерения: длиннотных размеров, поперечных размеров (диаметров), обхватных размеров, массы тела. Массо-ростовой индекс Кеттле-2. Методика измерения толщины кожно-жировых складок. Определение процента жировой массы тела. Метод сигмальных отклонений (антропометрических стандартов), метод оценки с помощью таблиц-шкал</p>
1	

	<p>регрессии, центильный метод оценки.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Оценка типа телосложения».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)</i> 3. Оценка типа телосложения. Классификации морфотипов по М.В.Черноруцкому, по В.Г.Штефко. Оценка формы грудной клетки, живота, ног, степени развития мышечного и жирового компонента. Оценка пропорциональности телосложения. Оценка осанки. Оценка стопы. Методика осмотра стопы (плантография по И.М.Чижину, по В.А.Яралову-Яраленду; кодометрия). Определение наличия плоскостопия.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Количественная оценка физического состояния по функциональным пробам».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 4. Количественная оценка физического состояния по функциональным пробам. Понятие о функциональной подготовленности, ЧСС, АД, проба Штанге, проба Генчи, пробы Руфье и Шаповаловой, индексы Робинсона и Скибинского.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Современные технологии тестирования физического состояния».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 5. Современные технологии тестирования физического состояния. Информационная система «Журнал тренера». Информационная система «Анализатор здоровья». Методика «Омега - С».</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Функциональная асимметрия».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 6. Функциональная асимметрия. Проблема функциональной асимметрии. Общие положения теории функциональной асимметрии. Методы оценки функциональной асимметрии (конституциональные, статические, динамические). Двигательная асимметрия (рук, ног). Сенсорная асимметрия (зрения, слуха, тактильная). Критерии оценки ФА.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Спортивно-оздоровительный мониторинг</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа</i> 4. Спортивно-оздоровительный мониторинг. Цель задачи, принципы. Основные направления реализации результатов спортивно-оздоровительного мониторинга физической подготовленности. Методы и технологии сбора данных о физической подготовленности занимающихся фитнесом и спортом людей. Методика фитнес-тестирования. Порядок проведения тестирования физического состояния населения в фитнесе. Правила и методология тестирования физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе. Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности. Методы измерения и фиксации результатов фитнес-тестирования. Симптомы усталости, дискомфорта и перенапряжения тестируемого при динамическом тестировании. Противопоказания к использованию нагрузочных тестов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Повторение лекционного материала по теме: «Спортивно-оздоровительный мониторинг». Подготовка к занятию семинарского типа: «Нормативные акты, регулирующие процедуру спортивно-оздоровительного мониторинга».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 7. Нормативные акты, регулирующие процедуру спортивно-оздоровительного мониторинга. Методы спортивно-оздоровительного мониторинга: низкоформализованные (наблюдение, беседа, анкетирование, экспертная оценка.), высокоформализованные (различные методики тестов, проб, аппаратных методов, социометрия, эксперимент).</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Характеристика стандартных тестов физической подготовленности».</p> <p><i>Занятие лекционного типа</i> 5. Характеристика стандартных тестов физической подготовленности. Физические качества, физическая подготовленность. Требования к тестам физической подготовленности и к их применению. Тесты по определению развития гибкости, скоростных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, общей выносливости, координационных способностей. Оценка общего уровня физической кондиции.</p> <p>Специальные тесты двигательной подготовленности. Оценка уровня физической подготовленности. Тесты по определению развития гибкости, скоростных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, общей выносливости, координационных способностей. Оценка общего уровня физической кондиции по шести тестам. Расчёт индивидуального двигательного возраста. Возрастные оценочные нормативы.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Повторение лекционного материала по теме: «Характеристика стандартных тестов физической подготовленности». Подготовка к занятию семинарского типа: «Оценка физического состояния и определение сильных и слабых сторон физического развития и подготовленности человека по компонентам системы фитнеса».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)</i> 8. Оценка физического состояния и определение сильных и слабых сторон физического развития и подготовленности человека по компонентам системы фитнеса. Методики тестирования общей физической работоспособности. Общеввропейский вариант проба РWC170 (модификация В.Л. Карпмана, модификация, Л.И. Абросимовой и И.А. Корниенко,</p>
2	

	<p>проба с бегом, проба с плаванием вольным стилем, проба с бегом на лыжах, проба с бегом на коньках, проба с передвижением на велосипеде, проба с греблей, Гарвардский степ-тест, тест Новакки). Функциональное тестирование энергетических потенциалов организма (проба со ступенчато возрастающей нагрузкой, тест Конкони, проба на удержание критической мощности, тест однократной предельной работы, тест повторной предельной работы, тест максимальной анаэробной мощности, тест повторной нагрузки максимальной мощности. «Полевые» эквиваленты тестирования энергетических потенциалов организма. Принципы оценки работы, выполненной в нагрузочных тестах.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Построение индивидуального профиля физической кондиции».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)9.</i> Построение индивидуального профиля физической кондиции. Специальные тесты: проба Абалакова, тесты на быстроту двигательной реакции, степ-тест для женщин. Комплексная оценка физической (двигательной) подготовленности. Тест Купера. Тестирование статического и динамического равновесия, тестирование гибкости, быстроты, прыгучести, силовой, скоростно-силовой выносливости. Тестирование мышечной силы и мышечной выносливости с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц человека. Тестирование аэробной выносливости человека с использованием системы тестов с динамической нагрузкой. Тестирование гибкости с использованием системы тестов для отдельных групп мышц человека. Тестирование равновесия человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Динамическое тестирование».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)10.</i> Динамическое тестирование. Разработка контрольных упражнений для динамического тестирования на основе приседаний, выпадов, жима, тяги, упора лежа. Ошибки выполнения. Диагностика.</p>
3	<p><i>Тема Фитнес-тестирование как основа эффективного управления тренировочным процессом</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Моделирование диагностического этапа разработки индивидуальной фитнес-программы в зависимости от целевой группы. Целевой, организационно-деятельностный, результативный этапы. Контрольные показатели и стандартные результаты тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, динамического тестирования в фитнесе. Определение системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса на основе анализа и обработки результатов предварительного фитнес-тестирования. Определение достижимых и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ. Подбор и дозировки упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования населения.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Повторение лекционного материала по теме: «Моделирование диагностического этапа разработки индивидуальной фитнес-программы в зависимости от целевой группы». Подготовка к занятию семинарского типа: «Управление тренировочным процессом на основе данных мониторинга состояний».</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 11,12.</i> Управление тренировочным процессом на основе данных мониторинга состояний. Многоконтурное регулирование тренировочных нагрузок. Интерпретация данных предварительного фитнес-тестирования с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов и оценка первоначального физического состояния человека по компонентам фитнеса.</p>

5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

	Содержание
	<p align="center"><i>Тема Особенности и содержание тестирования физического состояния</i></p>
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Тестирование физической подготовленности как научная проблема. Характеристика физических состояний, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Реакции систем организма на физические нагрузки. Морфофизиологические основы развития двигательных качеств. Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления.</p> <p>Особенности тестирования физического состояния и физической подготовленности населения различного возраста: результаты научных исследований и практика.</p> <p>Шкалы и уровни соматического здоровья. Комплексная оценка состояния физического здоровья. Критерии и элементы здоровья. Уровни здоровья в донозологической диагностике. Уровни здоровья по Г.Л. Апанасенко. Биосоциальный подход к категризации здоровья в валеологической антропологии (сбалансированное, умеренно разбалансированное и существенно разбалансированное здоровье). Оценка состояния здоровья в различных подходах и методиках. Структура карты тестирования показателей здоровья. Определение адаптационного потенциала (коэффициента здоровья) по методике Р.М. Баевского. определение уровня соматического здоровья по экспресс-оценке Г.Л. Апанасенко. определение «количества здоровья» по Н.М. Амосову. Оценка физического состояния по Д.Н. Давиденко. Оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста. Оценка физической работоспособности по данным теста PWC170 и непрямого определения МПК. Оценка физической работоспособности с помощью 6-моментной функциональной пробы. Комплексная оценка показателей здоровья школьников по результатам тестирования параметров физического развития, физической и функциональной подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Повторение лекционного материала по теме: «Тестирование физической подготовленности как научная проблема». «Шкалы и уровни соматического здоровья». Подготовка к занятию семинарского типа: «Этапы контроля и содержание контрольных мероприятий». Подготовка к зачету.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Этапы контроля и содержание контрольных мероприятий. Содержание этапов тестирования. Методы оценки физического развития. Основные теоретические положения. Соматоскопия. Соматометрия. Физиометрия. Степень гармоничности и уровня физического развития. Антропометрические измерения. Методики измерения: длиннотных размеров, поперечных размеров (диаметров), обхватных размеров, массы тела. Массо-ростовой индекс Кеттле-2. методика измерения толщины кожно-жировых складок. Определение процента жировой массы тела. Метод сигмальных отклонений (антропометрических стандартов), метод оценки с помощью таблиц-шкал регрессии, центильный метод оценки. Оценка типа телосложения. Классификации морфотипов по М.В.Черноруцкому, по В.Г.Штефко. Оценка формы грудной клетки, живота, ног, степени развития мышечного и жирового компонента. Оценка пропорциональности телосложения. Оценка осанки. Оценка стопы. Методика осмотра стопы (плантография по И.М.Чижину, по В.А.Яралову-Яраленду; кодометрия). Определение наличия плоскостопия. Современные технологии тестирования физического состояния. Информационная система «Журнал тренера». Информационная система «Анализатор здоровья». Методика «Омега - С».</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> самостоятельно изучить вопросы: «Количественная оценка физического состояния по функциональным пробам. Понятие о функциональной подготовленности, ЧСС, АД, проба Штанге, проба Генчи, пробы Руфье и Шаповаловой, индексы Робинсона и Скибинского. Функциональная асимметрия. Проблема функциональной асимметрии. Общие положения теории функциональной асимметрии. Методы оценки функциональной асимметрии (конституциональные, статические, динамические). Двигательная асимметрия (рук, ног). Сенсорная асимметрия (зрения, слуха, тактильная). Критерии оценки ФА». Подготовка к зачету.</p>
2	<p align="center"><i>Тема Спортивно-оздоровительный мониторинг</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Спортивно-оздоровительный мониторинг. Цель задачи, принципы. Основные направления реализации результатов спортивно-оздоровительного мониторинга физической подготовленности. Методы и технологии сбора данных о физической подготовленности занимающихся фитнесом и спортом людей. Методика фитнес-тестирования. Порядок проведения тестирования физического состояния населения в фитнесе. Правила и методология тестирования физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе. Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности. Методы измерения и фиксации результатов фитнес-тестирования. Симптомы усталости, дискомфорта и перенапряжения тестируемого при динамическом тестировании. Противопоказания к использованию нагрузочных тестов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Повторение лекционного материала по теме: «Спортивно-оздоровительный</p>

	<p>мониторинг». Подготовка к занятию семинарского типа: «Нормативные акты, регулирующие процедуру спортивно-оздоровительного мониторинга». Подготовка к зачету.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)</i> 2. Нормативные акты, регулирующие процедуру спортивно-оздоровительного мониторинга. Методы спортивно-оздоровительного мониторинга: низкоформализованные (наблюдение, беседа, анкетирование, экспертная оценка.), высокоформализованные (различные методики тестов, проб, аппаратурных методов, социометрия, эксперимент). Оценка физического состояния и определение сильных и слабых сторон физического развития и подготовленности человека по компонентам системы фитнеса. Методики тестирования общей физической работоспособности. Европейский вариант проба РWC170 (модификация В.Л. Карпмана, модификация, Л.И. Абросимовой и И.А. Корниенко, проба с бегом, проба с плаванием вольным стилем, проба с бегом на лыжах, проба с бегом на коньках, проба с передвижением на велосипеде, проба с греблей, Гарвардский степ-тест, тест Новакки). Функциональное тестирование энергетических потенциалов организма (проба со ступенчато возрастающей нагрузкой, тест Конкони, проба на удержание критической мощности, тест однократной предельной работы, тест повторной предельной работы, тест максимальной анаэробной мощности, тест повторной нагрузки максимальной мощности. «Полевые» эквиваленты тестирования энергетических потенциалов организма. Принципы оценки работы, выполненной в нагрузочных тестах.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> самостоятельно изучить вопросы: «Характеристика стандартных тестов физической подготовленности. Физические качества, физическая подготовленность. Требования к тестам физической подготовленности и к их применению. Тесты по определению развития гибкости, скоростных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, общей выносливости, координационных способностей. Оценка общего уровня физической кондиции. Специальные тесты двигательной подготовленности. Оценка уровня физической подготовленности. Тесты по определению развития гибкости, скоростных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, общей выносливости, координационных способностей. Оценка общего уровня физической кондиции по шести тестам. Расчёт индивидуального двигательного возраста. Возрастные оценочные нормативы. Построение индивидуального профиля физической кондиции. Специальные тесты: проба Абалакова, тесты на быстроту двигательной реакции, степ-тест для женщин. Комплексная оценка физической (двигательной) подготовленности. Тест Купера. Тестирование статического и динамического равновесия, тестирование гибкости, быстроты, прыгучести, силовой, скоростно-силовой выносливости. Тестирование мышечной силы и мышечной выносливости с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц человека. Тестирование аэробной выносливости человека с использованием системы тестов с динамической нагрузкой. Тестирование гибкости с использованием системы тестов для отдельных групп мышц человека. Тестирование равновесия человека. Динамическое тестирование. Разработка контрольных упражнений для динамического тестирования на основе приседаний, выпадов, жима, тяги, упора лежа. Ошибки выполнения. Диагностика». Подготовка к зачету.</p>
3	<p><i>Тема Фитнес-тестирование как основа эффективного управления тренировочным процессом</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа</i> 2. Моделирование диагностического этапа разработки индивидуальной фитнес-программы в зависимости от целевой группы. Целевой, организационно-деятельностный, результативный этапы. Контрольные показатели и стандартные результаты тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, динамического тестирования в фитнесе. Определение системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса на основе анализа и обработки результатов предварительного фитнес-тестирования. Определение достижимых и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ. Подбор и дозировки упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования населения.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Повторение лекционного материала по теме: «Моделирование диагностического этапа разработки индивидуальной фитнес-программы в зависимости от целевой группы». Подготовка к занятию семинарского типа: «Управление тренировочным процессом на основе данных мониторинга состояний». Подготовка к зачету.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)</i> 3. Управление тренировочным процессом на основе данных мониторинга состояний. Многоконтурное регулирование тренировочных нагрузок. Интерпретация данных предварительного фитнес-тестирования с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов и оценка первоначального физического состояния человека по компонентам фитнеса.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Акатова А.А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре : учебное пособие / Акатова А.А., Абызова Т.В.. — Пермь : Пермский государственный

гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 102 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70620.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Гигиена физической культуры и спортивная медицина : лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие / . — Москва : Московский городской педагогический университет, 2011. — 128 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/26464.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.

3. Лаврухина Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре: учеб. пособие. - СПб, 2014. - гриф.-электр. ресурс

4. Миллер Л.Л. Врачебный контроль: учебное пособие - СПб, 2011. электрон. ресурс.

5. Солодков, А.С. Физиология спорта: функциональные состояния спортсменов и способы их восстановления: учеб. пособие. - СПб, 2015.- 1экз.

Дополнительная литература

6. Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний: учеб. пос.-М.: Кнорус, 2013. - 1экз.

7. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : практикум / — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского, 2019. — 94 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100993.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

8. Основы медицинских знаний: учеб. пособие/ Айзман Р.И. и др.- Новосибирск: АРТА, 2011.-1 экз.

9. Романюк В.П. и др. Основы медицинских знаний (история этапов развития): учебное пособие – СПб: б.и., 2018.элект. ресурс

10. Курамшин Ю.Ф., Дитятин А.Н. Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной подготовки: учеб. пособ.- СПб, 2007.-1 экз.

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>	
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>		
1.	Kaspersky Endpoint Security 12	
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)	
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)	
4.	Astra Linux Special Edition	
5.	СПС Гарант	
6.	MOODL	
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>		
7.	Яндекс Браузер	
8.	Kinovea	
9.	STDUViewer	
10.	MAX	
11.	VLC	
12.	PDF 24	

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>№ п.п.</i>	<i>Электронно-библиотечные системы</i>	<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
<p style="text-align: center;">аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии; 3. Учебно-наглядные пособия: плакаты; 4. Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КРП Мираж-1, ростомер, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, спирометры, становой динамометр, тонометры, электрокардиограф, регистратор эргоспирометрических показателей «Марафон»
<p style="text-align: center;">аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии