



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай

/В.В. Клевцов/

«\_20\_» \_\_\_\_\_ февраля \_\_\_\_\_ 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Индивидуальное обучение физической культуре и репетиторство»**

Дополнительная профессиональная программа  
**«Педагогическое образование: преподавание физической культуры в  
общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных  
организациях и репетиторстве (экспертная подготовка)»**

г. Великий Новгород

**Наименование учебной дисциплины:** Индивидуальное обучение физической культуре и репетиторство.

**Цель освоения учебной дисциплины (цель дисциплины):** достижение запланированных результатов освоения образовательной программы - формирование установленных в образовательной программе компетенций.

**Задачи освоения учебной дисциплины (задачи дисциплины):** достижение запланированных в настоящей рабочей программе результатов освоения дисциплин - приобретение обучающимся запланированных знаний, умений, навыков.

#### **Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Обучающийся должен формировать следующие результаты освоения дисциплины (планируемые результаты обучения) «Индивидуальное обучение физической культуре и репетиторство» (коды формируемых компетенций): ПК-203.

#### **Индикаторы достижения компетенций**

Результаты обучения для настоящей дисциплины соотносятся со следующими индикаторами достижения компетенций Индикаторы достижения компетенции

##### *На уровне знаний:*

Знание основ анатомии, физиологии и биомеханики применительно к выполнению физических упражнений. Знание принципов и методик построения индивидуальных тренировочных программ для клиентов с различными целями и уровнем подготовки. Знание основ спортивной нутрициологии и диетологии для решения различных фитнес-задач (снижение веса, набор мышечной массы, повышение выносливости). Знание психологических аспектов работы с клиентом, включая техники мотивации, постановки целей и преодоления психологических барьеров. Знание техники безопасности во время тренировок и принципов оказания первой помощи при распространенных спортивных травмах.

##### *На уровне умений:*

Умение проводить первичную оценку физического состояния клиента, включая антропометрию, функциональные тесты и выявление противопоказаний. Умение разрабатывать персонализированный долгосрочный и краткосрочный план тренировок на основе целей, индивидуальных особенностей и результатов диагностики клиента. Умение корректно демонстрировать технику выполнения различных физических упражнений и объяснять клиенту их биомеханику. Умение выявлять и исправлять технические ошибки в выполнении упражнений клиентом для предотвращения травм и повышения эффективности. Умение эффективно общаться с клиентом, давать конструктивную обратную связь и поддерживать высокий уровень мотивации.

##### *На уровне навыков:*

Навык оперативной адаптации тренировочной программы в режиме реального времени в зависимости от текущего физического и эмоционального состояния клиента. Навык выстраивания долгосрочных профессиональных отношений с клиентами, ведения расписания и организации рабочего процесса персонального тренера. Навык решения нестандартных ситуаций, возникающих в тренировочном процессе, таких как плато в результатах, потеря мотивации у клиента или легкие травмы. Навык постоянного профессионального самосовершенствования, поиска и анализа новых научных данных и передовых методик в сфере фитнеса и физической культуры. Навык применения комплексного подхода к ведению клиента,

сочетая тренировки, рекомендации по питанию и психологическую поддержку для достижения устойчивого результата.

**Объем (трудоемкость) учебной дисциплины** (в академических часах): 36.

**Структура учебной дисциплины:**

Лекционные занятия (академических часов): 2

Практические занятия (академических часов): 2

Самостоятельная работа (академических часов): 32

**Тематический план учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины)**

Тема № 1: Основы и философия индивидуального тренинга

Тема № 2: Функциональная анатомия, физиология и биомеханика для тренера

Тема № 3: Методики оценки физического состояния и постановка целей

Тема № 4: Проектирование индивидуальных программ силовых тренировок

Тема № 5: Планирование кардионагрузок и программ по развитию гибкости

Тема № 6: Нутрициология и основы составления рекомендаций по питанию

Тема № 7: Психология коучинга, мотивация и коммуникация с клиентом

Тема № 8: Особенности работы со специальными группами населения

Тема № 9: Профилактика травм, техника безопасности и первая помощь

Тема № 10: Организационные и правовые аспекты репетиторской деятельности в фитнесе

**Текущий контроль**

**Форма текущего контроля по учебной дисциплине:** Тестирование.

Примеры заданий:

*Задание:* Какой из перечисленных принципов является основополагающим в философии индивидуального тренинга?

- Принцип максимальной интенсивности для всех клиентов без исключения
- Использование исключительно одного типа тренировочного оборудования
- Следование строгому, заранее составленному шаблону тренировок для всех
- + Принцип индивидуализации, учитывающий уникальные цели, возможности и ограничения клиента
- Фокусировка только на силовых показателях, игнорируя другие аспекты фитнеса

*Задание:* В какой плоскости движения преимущественно происходит сгибание локтя (например, в упражнении "подъем на бицепс")?

- Во фронтальной плоскости
- В горизонтальной (поперечной) плоскости
- + В сагиттальной плоскости
- В диагональной плоскости
- Движение происходит вне основных плоскостей

*Задание:* Что означает буква "S" (Specific) в общепринятой методике постановки целей SMART?

- Цель должна быть сильной (Strong) и амбициозной
- + Цель должна быть конкретной и четко определенной

- Цель должна быть простой (Simple) для понимания
- Цель должна быть быстрой (Speedy) в достижении
- Цель должна быть системной (Systematic)

*Задание:* Как называется систематическое планирование тренировочного процесса, включающее разделение на циклы (микро-, мезо-, макроциклы) для достижения пиковой формы и предотвращения перетренированности?

- Суперкомпенсация
- Прогрессивная перегрузка
- Сплит-тренировка
- + Периодизация
- Функциональный тренинг

*Задание:* Какие два основных показателя, помимо возраста, необходимы для расчета целевой зоны пульса по формуле Карвонена?

- Вес и рост клиента
- Артериальное давление и уровень сахара в крови
- + Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС макс) и ЧСС в покое
- Объем легких и гибкость суставов
- Силовые показатели и процент жира в организме

### **Промежуточная аттестация**

**Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине:** Зачет.

Примеры заданий:

*Задание:* Какой из перечисленных макронутриентов является основным строительным материалом для мышечной ткани?

- Жиры
- Углеводы
- + Белки
- Клетчатка
- Вода

*Задание:* Какой из следующих вопросов является примером открытого вопроса, наиболее эффективного для понимания глубинной мотивации клиента?

- Вам нравится заниматься в тренажерном зале?
- Вы хотите похудеть к лету?
- + Расскажите, пожалуйста, что для вас значит "стать более здоровым"?
- Вы готовы тренироваться три раза в неделю?
- Вы раньше занимались спортом?

*Задание:* Какая общая рекомендация является ключевой при работе с беременными женщинами во втором и третьем триместре?

- Полностью исключить кардионагрузки
- Увеличить рабочие веса в базовых упражнениях
- Выполнять большое количество скручиваний на пресс
- + Избегать упражнений в положении лежа на спине
- Использовать высокоинтенсивные интервальные тренировки

*Задание:* Что из перечисленного соответствует последовательности действий по протоколу R.I.C.E. при оказании первой помощи при растяжении связок?

- Разогрев, Изоляция, Компресс, Эластичный бинт
- + Покой, Лед, Давление (компрессия), Возвышенное положение
- Разминка, Интервальная нагрузка, Силовое упражнение, Электростимуляция
- Бег (Run), Интенсивность, Концентрация, Упражнение
- Реабилитация, Инъекция, Консультация, Электрофорез

*Задание:* Какой документ является основополагающим для юридического оформления отношений между тренером и клиентом, определяя права, обязанности и стоимость услуг?

- Дневник тренировок клиента
- Анкета оценки физического состояния
- Медицинская справка от врача
- + Договор на оказание физкультурно-оздоровительных услуг
- Сертификат о прохождении тренером обучения

**Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине:**  
подготовка к занятиям: изучение теоретического материала, чтение учебников и дополнительных источников, конспектирование; подготовка к промежуточной аттестации; самостоятельное изучение дополнительных материалов; анализ и интерпретация данных – составление аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

### **Условия реализации рабочей программы дисциплины**

**Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины:** технические средства доступа к электронной информационно-образовательной среде.

**Учебно-методическое обеспечение (электронные учебно-методические материалы) освоения учебной дисциплины (в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине):**

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине** представляет собой приложение к настоящей образовательной программе, содержащее оценочные материалы.

### **Список литературы**

#### ***Нормативно-правовая база***

Конституция Российской Федерации  
Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон об образовании).

#### ***Основная литература***

Вентцель, К. Н. Педагогика творческой личности / К. Н. Вентцель. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 206 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-15391-

0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568341>

Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 332 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11695-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566577>

Интеллект в цифровом образовании: естественный, искусственный, эмоциональный — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581570>

Клапаред, Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред ; под редакцией Д. Т. Кацарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13367-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567411>

Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Кащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 228 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20506-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/599099>

Макаренко, А. С. Методика воспитательной работы. Избранные труды / А. С. Макаренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 323 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-08066-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562001>

Лай, В. Экспериментальная педагогика / В. Лай ; под редакцией В. Е. Игнатъева ; переводчик Е. И. Воскресенская. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 146 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11549-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566505>

Челпанов, Г. И. Учебник психологии : учебник / Г. И. Челпанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 221 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-12188-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566825>

### *Дополнительная литература*

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология : журнал / ФГАОУ ВО "Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта". — Калининград : Изд-во БФУ им. И. Канта // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_008503841/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_008503841/)

Контенткон 2025: авторство, ИИ-генерация и использование учебного контента — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582265>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 1. Церковно-религиозная и государственная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04051-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598605>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 2. Общественная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 271 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04053-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598612>

Психология человека в образовании = Psychology in education : научный журнал. — Санкт-Петербург // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_010815716/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_010815716/)

### ***Интернет-ресурсы***

**Информационное обеспечение** представляет собой перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (цифровой (электронной) библиотеке) «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>), содержащей издания учебно-методической и иной литературы.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к федеральной государственной информационной системе «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>).

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (программное обеспечение):** реестровая запись №3722 от 23.07.2017 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных); Яндекс.Телемост (реестровая запись №13556 от 20.05.2022 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных).

**Электронные информационные ресурсы** (ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

**- Состав современных профессиональных баз данных**

Федеральная служба государственной статистики (<https://rosstat.gov.ru/>);

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>);

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>);

База данных ЮНЕСКО (<https://www.unesco.org/en/key-data>).

**- Состав информационных справочных систем**

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main/>);

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>);

Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>);

Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>);

Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>);

Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>).

**- Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>);

Правительство России (<http://government.ru/>);

Министерство науки и высшего образования РФ  
(<https://www.minobrnauki.gov.ru/>);

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>);

Министерство экономического развития Российской Федерации  
(<https://www.economy.gov.ru/>);

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций  
Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>).

**- Иные информационные ресурсы - периодические издания**

ТАСС (<https://tass.ru/>);

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>);

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>);

RT (<https://rt.com/>).

**- Информационные поисковые системы**

Яндекс (<https://ya.ru/>);

MAIL.RU (<https://www.mail.ru/>).