

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Направление и направленность (профиль)
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП
2024

Форма обучения
очная

Владивосток 2025

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Современные технологии фитнес-индустрии» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

Горбунова О.В., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра спортивно-педагогических дисциплин, Olga.Gorbunova@vvsu.ru

Утверждена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин от 21.05.2025 , протокол № 5

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

| ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ | |
|---|------------------|
| Сертификат | 1575558447 |
| Номер транзакции | 0000000000E73C8E |
| Владелец | Барабаш О.А. |

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель дисциплины «Современные технологии фитнес-индустрии» – формирование целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области фитнес-технологий и рекреационно-оздоровительной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечение глубокими теоретическими знаниями основ физического воспитания и рекреационно-оздоровительной деятельности.

2. формирование представлений студентов о современных инновационных тенденциях и способах совершенствования в избранных видах двигательной активности.

3. формирование умения практического использования полученных знаний в различных оздоровительных учреждениях и физкультурно-спортивных организациях.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

| Название ОПОП ВО, сокращенное | Код и формулировка компетенции | Код и формулировка индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине | |
|--|--|--|-----------------------------------|---|
| | | | Код результата | Формулировка результата |
| 49.03.01 «Физическая культура» (Б-ФЗ) | ПКВ-4 : Способен разрабатывать, сопровождать и адаптировать индивидуальные фитнес – программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья у различных групп населения с учетом пола, возраста и потребности, на основе интерпретации результатов мониторинга физического состояния и подготовленности занимающихся | ПКВ-4.1к : Обосновывает содержание и принципы реализации индивидуальных фитнес-программ с учетом системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса | РД1 | Знание Знает структуру и содержание фитнес- программ оздоровительной и спортивной направленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся |
| | | | РД2 | Умение Умеет анализировать и давать оценку содержательному наполнению фитнес- программ оздоровительной и спортивной направленности с учетом особенностей контингента занимающихся |
| | | ПКВ-4.2к : Осуществляет предварительное, этапное и итоговое фитнес- тестирование для объективного анализа, обобщения, и оценки функционального состояния, физической подготовленности и особенностях организма, занимающихся с целью варьирования и | РД3 | Знание Знает регламент и содержание процедуры диагностики физической и функциональной подготовленности с учетом возможной динамики реакции организма занимающегося на вариативность нагрузки |
| | | | РД4 | Умение Умеет организовать и провести первичную и повторную диагностику физической и функциональной подготовленности занимающегося для расчета допустимой нагрузки и составления |

| | | | | |
|--|---|-----|--------|---|
| | индивидуализации, применяемых фитнес-программ | | | индивидуальной тренировочной программы |
| | ПКВ-4.3к : Составляет индивидуальные программы населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятия, включая использование передовых фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок | РД5 | Знание | Знает содержание и величину нагрузочного воздействия включая объем, интенсивность, интервалы восстановления, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся |
| | | РД6 | Навык | Владеет навыками подбора и реализации персональных нагрузочных средств включая объем, интенсивность, интервалы восстановления на основе эффективных методов современных и фитнес-программ |

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

| Воспитательные задачи | Формирование ценностей | Целевые ориентиры |
|--|-------------------------------|---------------------------------|
| Формирование гражданской позиции и патриотизма | | |
| Формирование толерантности и уважения к представителям различных национальностей и культур, проживающих в России | Взаимопомощь и взаимоуважение | Доброжелательность и открытость |
| Формирование духовно-нравственных ценностей | | |
| Развитие культуры здорового образа жизни | Высокие нравственные идеалы | Активная жизненная позиция |
| Формирование научного мировоззрения и культуры мышления | | |
| Развитие творческих способностей и умения решать нестандартные задачи | Созидательный труд | Индивидуальность |
| Формирование коммуникативных навыков и культуры общения | | |
| Воспитание культуры диалога и уважения к мнению других людей | Взаимопомощь и взаимоуважение | Внимательность к деталям |

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Современные технологии фитнес-индустрии» формирует компетенции, связанные с ведением профессиональной деятельности и является

необходимой частью подготовки студентов-бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура, профиль Фитнес и спорт. В учебном плане дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 Дисциплины (модули) (Б.1.В.03).

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

| Название ОПОП ВО | Форма обуче- ния | Часть УП | Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО) | Трудо- емкость | Объем контактной работы (час) | | | | | | СРС | Форма аттес- тации |
|------------------------------------|------------------------|-------------|--|-------------------|-------------------------------|------------|-------|------|--------------------|-----|-----|--------------------------|
| | | | | (З.Е.) | Всего | Аудиторная | | | Внеауди- торная | | | |
| | | | | | | лек. | прак. | лаб. | ПА | КСР | | |
| 49.03.01 Физическая культура | ОФО | Б1.В | 4 | 4 | 55 | 18 | 36 | 0 | 1 | 0 | 89 | Э |
| 49.03.01 Физическая культура | ОФО | Б1.В | 5 | 4 | 55 | 18 | 36 | 0 | 1 | 0 | 89 | Э |
| 49.03.01 Физическая культура | ОФО | Б1.В | 6 | 3 | 55 | 18 | 36 | 0 | 1 | 0 | 53 | Э |

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

| № | Название темы | Код ре- зультата обучения | Кол-во часов, отведенное на | | | | Форма текущего контроля |
|-----------|---|---------------------------------|-----------------------------|-------|-----|-----|------------------------------------|
| | | | Лек | Практ | Лаб | СРС | |
| 1 семестр | | | | | | | |
| 1 | Фитнес и аэробика, история возникновения. Понятие фитнеса и аэробики. | РД1, РД2, РД3 | 2 | 4 | 0 | 10 | собеседование, тест |
| 2 | Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики. | РД1, РД2, РД3 | 2 | 4 | 0 | 10 | Разноуровневые задачи и задания |
| 3 | Принципы оздоровительной тренировки. | РД1, РД2, РД3 | 2 | 4 | 0 | 10 | собеседование, тест |
| 4 | Общая характеристика средств хореографии и музыкальное сопровождение в аэробике. | РД1, РД2, РД3 | 2 | 4 | 0 | 11 | Разноуровневые задачи и задания |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------|-----------|------------|----------|------------|--|
| 5 | Методика конструирования комбинаций. Методические приемы по обучению и управлению группой. | РД4 | 2 | 4 | 0 | 12 | Разноуровневые задачи и задания, собеседование |
| 6 | Методика построения занятия по оздоровительной аэробике. | РД4 | 4 | 6 | 0 | 12 | Разноуровневые задачи и задания |
| 7 | Классификация основных средств и движений на занятиях по аэробике. | РД4 | 2 | 6 | 0 | 12 | Разноуровневые задачи и задания |
| 8 | Типы занятий по аэробике. Анализ движений в других видах. | РД4, РД6 | 2 | 4 | 0 | 12 | Разноуровневые задачи и задания, собеседование, тест |
| 2 семестр | | | | | | | |
| 9 | Методика построения занятий на различные физические способности. | РД5 | 8 | 10 | 0 | 12 | Разноуровневые задачи и задания, собеседование |
| 10 | Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP. | РД5 | 1 | 4 | 0 | 11 | Разноуровневые задачи и задания |
| 11 | Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt. | РД5 | 1 | 2 | 0 | 10 | Разноуровневые задачи и задания, собеседование, тест |
| 12 | Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON. | РД5 | 1 | 2 | 0 | 10 | Разноуровневые задачи и задания |
| 13 | Особенности проведения фитнес-программы Body Work. | РД5 | 1 | 2 | 0 | 10 | Разноуровневые задачи и задания |
| 14 | Особенности проведения фитнес-программы STEP-аэробика. | РД5 | 2 | 6 | 0 | 12 | Разноуровневые задачи и задания |
| 15 | Особенности проведения фитнес-программы Fitball, BOSU. | РД5 | 2 | 6 | 0 | 12 | Разноуровневые задачи и задания |
| 16 | Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training, B.E.S.T. fit. | РД5 | 2 | 4 | 0 | 12 | Разноуровневые задачи и задания |
| 3 семестр | | | | | | | |
| 17 | Особенности проведения фитнес-программы Stretch. | РД6 | 6 | 12 | 0 | 17 | Разноуровневые задачи и задания, собеседование |
| 18 | Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch, PorDeBras. | | 4 | 8 | 0 | 12 | Разноуровневые задачи и задания, собеседование |
| 19 | Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога. | РД6 | 4 | 8 | 0 | 12 | Разноуровневые задачи и задания, собеседование |
| 20 | Особенности проведения фитнес-программы Пилатес. | РД6 | 4 | 8 | 0 | 12 | Разноуровневые задачи и задания, собеседование, тест |
| Итого по таблице | | | 54 | 108 | 0 | 231 | |

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

1 семестр

Тема 1 Фитнес и аэробика, история возникновения. Понятие фитнеса и аэробики.

Содержание темы: Аспекты формирования фитнеса, решающего оздоровительные задачи. Анализ развития аэробики в России. Понятие «фитнес» и «аэробика». Виды самостоятельных направлений современной аэробики: 1. Оздоровительное. 2. Спортивное. 3. Прикладное. Классификация оздоровительной аэробики по содержанию программ.

Классификация спортивная аэробики – как вида спорта, являющегося составной частью физической культуры и представляющей собой некий синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев. Классификация прикладной аэробики на основные виды.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 2 Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики.

Содержание темы: Общая характеристика основных видов (аэробика классическая (базовая), степ – аэробика, танцевальные виды аэробики, аква – аэробика, аэробика с мячом (Фитбол), виды аэробики с силовой направленностью, аэробика с элементами видов спорта и т.д.). Характеристика 4 основных направления в оздоровительной аэробике: - гимнастическо-атлетическое (классическая аэробика, степ-аэробика и др.); - танцевальное (джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.); - циклического характера (сайклинг); - «восток-запад», соединяющее европейскую и восточную культуры в сфере фитнеса. Отличительные особенности фитнеса от аэробики, шейпинга от аэробики, шейпинга от фитнеса.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Список вопросов по теме.

Тема 3 Принципы оздоровительной тренировки.

Содержание темы: Закономерности оздоровительной тренировки (биологические, педагогические, психологические), которые формируются в определенные принципы. Основные специфические принципы спортивной подготовки. Характеристика принципов оздоровительной тренировки.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 4 Общая характеристика средств хореографии и музыкальное сопровождение в аэробике.

Содержание темы: Характеристика средств хореографии: 1. Танцевальная хореография (современные танцы). 2. Многие элементы фитнес-гимнастики (кондиционная гимнастика). 3. Циклические виды спорта. 4. Нетрадиционные оздоровительные системы (система Пилатеса, дыхательная система Мюллера и др.). 5. Виды единоборств. Особенности воздействия музыкального сопровождения на занятиях аэробики и технология подбора музыки. Характеристика музыкальных размеров (м/р), применяемых на занятиях по аэробике. Факторы воздействия музыкального сопровождения на занимающихся, в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и ритма музыкального сопровождения. Значение занятий и особенности проведения занятий с музыкальным сопровождением, обеспечивающих связь движений с темпом музыки.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 5 Методика конструирования комбинаций. Методические приемы по обучению и управлению группой.

Содержание темы: Характеристика основ хореографии в аэробике (модификация элементов, их соединения, комбинации. Методика конструирования комбинаций. Этапы составления комбинаций. Этапы обучения упражнениям. Методы обучения упражнениям. Оперативный комментарий и пояснение при проведении занятия, которые в ходе выполнения упражнений дает тренер-инструктор. Визуальное управление группой на занятии оздоровительной аэробики. Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой. Симметричное обучение на занятии. Применение принципа зеркального показа движений.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 6 Методика построения занятия по оздоровительной аэробике.

Содержание темы: Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения задач, которые зависят от основной цели занятий и контингента занимающихся. Технология конструирования программ и проведения занятий по аэробике. Структура занятия по оздоровительной аэробике: подготовительная часть, основная часть и заключительная. Направленность и продолжительность, зона воздействия и направленность упражнений в каждой части занятия.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 7 Классификация основных средств и движений на занятиях по аэробике.

Содержание темы: Особенности выбора упражнений для занятий аэробикой. Средства, рекомендуемые для использования на занятии аэробики. Классификация основных движений аэробной части занятия на основе разнообразных так называемых «базовых» шагов и прыжков. Структура средств и движений в партерной части занятия.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 8 Типы занятий по аэробике. Анализ движений в других видах.

Содержание темы: Типы занятий в зависимости от целевой задачи и организационной формы. Анализ и изучение движений в других видах оздоровительной аэробики (степ-аэробика, слайд-аэробика, резист-а-бол-аэробика, аэробика танцевальной направленности и т.д.).

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

2 семестр

Тема 9 Методика построения занятий на различные физические способности.

Содержание темы: Особенности проведения занятий на воспитание выносливости. Значение тренировки на выносливость. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке. Работоспособность и утомление. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость. Методы определения адекватности физической нагрузки. Особенности проведения занятий на воспитание силовых способностей (максимальная,

скоростная сила и силовая выносливость). Средства и методы силовой подготовки. Особенности проведения занятий на воспитание координационных способностей. Средства и методы развития координации движений. Особенности проведения занятий на воспитание гибкости. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами. Средства и методы развития гибкости. Организационные формы проведения занятий на развитие гибкости.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 10 Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP.

Содержание темы: Особенности проведения занятий по силовой аэробике с использованием спортивных снарядов (перекладины, мини-штанги, гантелей и т.д.). Организационные формы проведения занятий. Особенности применения средств и методов на занятиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 11 Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.

Содержание темы: Особенности проведения занятий по силовой аэробике, имеющую ярко выраженную атлетическую направленность, с использованием спортивных снарядов (перекладины, мини-штанги, гантелей и т.д.). Организационные формы проведения занятий. Особенности применения средств и методов на занятиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 12 Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON.

Содержание темы: Особенности проведения системы тренировочных занятий по силовой аэробике с мини штангами, имеющую ярко выраженную атлетическую направленность. Организационные формы проведения занятий. Особенности применения средств и методов на занятиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 13 Особенности проведения фитнес-программы Body Work.

Содержание темы: Особенности проведения занятий по аэробике, как вида фитнес тренировок. Организационные формы проведения занятий. Особенности применения средств и методов на занятиях. И особенности чередования различных видов интенсивности на занятие (кардионагрузка и силовая нагрузка).

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 14 Особенности проведения фитнес-программы STEP-аэробика.

Содержание темы: Общая характеристика занятий STEP-аэробикой, как аэробной тренировки, в основе которой лежат простые хореографические движения на специальной возвышенности (степ-платформы). Характеристика видов STEP-аэробики: Basic step, Step Intermediate (или Step # 1), Total Body Condition, Power-step (силовой), Advanced step. Особенности проведения занятий по STEP-аэробике. Организационные формы проведения занятий. Особенности применения средств и методов на занятиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 15 Особенности проведения фитнес-программы Fitball, BOSU.

Содержание темы: Особенности проведения занятий по аэробике силовой направленности Fitball, с использованием специального надувного фитнес-мяча. Особенности проведения занятий по аэробике силовой направленности BOSU, с использованием балансировочного тренажера. Организационные формы проведения занятий. Особенности применения средств и методов на занятиях. И особенности чередования различных видов интенсивности на занятиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 16 Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training, B.E.S.T. fit.

Содержание темы: Особенности проведения занятий по аэробике силовой направленности Circuit training, построенный по принципу круговой тренировки. Особенности проведения занятий по аэробике силовой направленности Interval training, построенных по принципу чередования кардио-нагрузки и силовых упражнений. Особенности проведения занятий по фитнесу B.E.S.T. fit, построенных блоковым методом, которые направлены на развитие силы, кардиовыносливости, координации и гибкости. Организационные формы проведения занятий. Особенности применения средств и методов на занятиях. И особенности чередования различных видов интенсивности на занятиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

3 семестр

Тема 17 Особенности проведения фитнес-программы Stretch.

Содержание темы: Общая характеристика специально разработанной системы упражнений stretching, направленной на развитие гибкости. Принцип подбора упражнений на гибкость от целевых задач. Применение упражнений на занятиях по аэробике различной направленности (классической, степ-аэробики, аква-аэробики, танцевальной и др.) в виде отдельных упражнений или соединений. Особенности проведения занятий развитие гибкости - «Активный стретч», «Гибкая сила» и т.п. Особенности применения методов на занятиях stretching.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 18 Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch, PorDeBras.

Содержание темы: Особенности проведения функциональной программы по фитнесу Athletic Stretch , построенной блоковым методом, направленной на увеличение гибкости суставов, растягиванием мышц с использованием полиметрики. Общая характеристика специально разработанной программы PorDeBras, основанной на балетных движениях, объединяющий в себе элементы из хореографии, йоги, пилатеса, стретчинга и силовой тренировки. Особенности применения средств и методов на занятиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 19 Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога.

Содержание темы: Общая характеристика восточной системы Хатха-йога. Классификация основных асан. Особенности проведения занятий по восточной системе Хатха-йога. Особенности применения средств и методов на занятиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 20 Особенности проведения фитнес-программы Пилатес.

Содержание темы: Общая характеристика системы Пилатес. Принципы системы Пилатес. Технические средства, применяемые в методике Пилатес. Виды занятий по системе Пилатес. Классические упражнения системы Пилатес. Особенности проведения занятий по системе Пилатес. Особенности применения средств и методов на занятиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

Основной вид занятий – лекционные и практические занятия с применением современных методов обучения.

Освоение курса предполагает посещение лекционных и практических занятий, самостоятельную работу по подготовке к аудиторным занятиям, как с применением компьютерных программ, так и без их применения, выполнение тестовых (общих и индивидуальных) заданий, самостоятельную работу с отдельными темами.

Успешное освоение курса предусматривает обязательное изучение специальной литературы, список которых рекомендуется преподавателем.

В ходе лекционных и практических занятий используются активные и интерактивные формы обучения, в том числе с применением различных методов обучения.

В ходе подготовки к занятиям и непосредственно на них широко используются информационные технологии (Интернет-ресурсы). Рекомендуется обращаться к дополнительным источникам, указанным преподавателем, с целью осуществления успешной подготовки к практическим занятиям.

На лекционных и практических занятиях ведётся текущий поурочный контроль в форме групповых и индивидуальных заданий, собеседований по основным моментам изучаемой темы.

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе ВГУЭС.

Итоговой формой контроля является зачет. Оценка складывается из результатов выполнения всех обязательных видов работ.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является важнейшим условием успешного овладения программой курса. Внеаудиторные самостоятельные занятия учащихся представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания.

Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои навыки.

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Лисицкая, Т. С., Теория и методика современных фитнес-технологий : учебник / Т. С. Лисицкая, С. А. Кувшинникова, Л. А. Новикова, К. Г. Клецов. — Москва : КноРус,

2024. — 212 с. — ISBN 978-5-406-11884-9. — URL: <https://book.ru/book/949922> (дата обращения: 18.06.2025). — Текст : электронный.

2. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1938066. - ISBN 978-5-16-018243-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1938066> (Дата обращения - 18.06.2025)

7.2 Дополнительная литература

1. Ануров, В. Л., Гиревой фитнес : учебное пособие / В. Л. Ануров, С. В. Скрыгин. — Москва : КноРус, 2022. — 225 с. — ISBN 978-5-406-10065-3. — URL: <https://book.ru/book/944154> (дата обращения: 18.06.2025). — Текст : электронный.

2. Чернышова, Е. Н. Оздоровительный фитнес : учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышова, Е. Н. Карасева. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. — 140 с. — ISBN 978-5-00151-355-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/393401> (дата обращения: 17.06.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>

2. Справочно-правовая система «Гарант» - Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

3. Электронно-библиотечная система "BOOK.ru"

4. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM"

5. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"

6. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>

7. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prilib.ru/>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- Компьютеры
- Проектор
- Физкультурное оборудование

Программное обеспечение:

- Adobe Acrobat Reader
- Adobe Flash Player
- Microsoft Office 2010 Standart

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Направление и направленность (профиль)
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП
2024

Форма обучения
очная

Владивосток 2025

1 Перечень формируемых компетенций

| Название ОПОП ВО, сокращенное | Код и формулировка компетенции и | Код и формулировка индикатора достижения компетенции |
|---------------------------------------|--|--|
| 49.03.01 «Физическая культура» (Б-ФЗ) | ПКВ-4 : Способен разрабатывать, сопровождать и адаптировать индивидуальные фитнес – программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья у различных групп населения с учетом пола, возраста и потребности, на основе интерпретации результатов мониторинга физического состояния и подготовленности занимающихся | ПКВ-4.1к : Обосновывает содержание и принципы реализации индивидуальных фитнес-программ с учетом системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса |
| | | ПКВ-4.2к : Осуществляет предварительное, этапное и итоговое фитнес-тестирование для объективного анализа, обобщения, и оценки функционального состояния, физической подготовленности и особенностях организма, занимающихся с целью варьирования и индивидуализации, применяемых фитнес-программ |
| | | ПКВ-4.3к : Составляет индивидуальные программы населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятия, включая использование передовых фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок |

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Компетенция ПКВ-4 «Способен разрабатывать, сопровождать и адаптировать индивидуальные фитнес – программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья у различных групп населения с учетом пола, возраста и потребности, на основе интерпретации результатов мониторинга физического состояния и подготовленности занимающихся»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

| Код и формулировка индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине | | | Критерии оценивания результатов обучения |
|---|-----------------------------------|--------|--|--|
| | Код | Тип | Результат | |
| ПКВ-4.1к : Обосновывает содержание и принципы реализации индивидуальных фитнес-программ с учетом системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса | РД 1 | Знание | Знает структуру и содержание фитнес-программ оздоровительной и спортивной направленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся | Перечисляет и проводит сравнительный анализ нагрузочным и содержательным компонентам программ развития физических способностей, коррекции тела, кардио-тренировки и т.п. |
| | РД 2 | Умение | Умеет анализировать и давать оценку содержательному наполнению фитнес-программ оздоровительной и спортивной | Дает оценку содержательному наполнению фитнес-программ оздоровительной и спортивной направленности с учетом |

| | | | | |
|--|------|--------|---|---|
| | | | направленности с учетом особенностей контингента занимающихся | м особенностей контингента занимающихся |
| ПКВ-4.2к : Осуществляет предварительное, этапное и итоговое фитнес-тестирование для объективного анализа, обобщения, и оценки функционального состояния, физической подготовленности и особенностях организма, занимающихся с целью варьирования и индивидуализации, применяемых фитнес-программ | РД 3 | Знание | Знает регламент и содержание процедуры диагностики физической и функциональной подготовленности с учетом возможной динамики реакции организма занимающегося на вариативность нагрузки | Излагает последовательность и действия по организации и проведению тестирования физической и функциональной подготовленности занимающихся обосновывает возможную реакцию их организма на нагрузку |
| | РД 4 | Умение | Умеет организовать и провести первичную и повторную диагностику физической и функциональной подготовленности и занимающегося для расчета допустимой нагрузки и составления индивидуальной тренировочной программы | Проводит реализацию комплекса специальных процедур, направленных на определение мышечной силы, выносливости, гибкости, композиции тела и кардио-респираторной выносливости занимающихся |
| ПКВ-4.3к : Составляет индивидуальные программы населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятия, включая использование передовых фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок | РД 5 | Знание | Знает содержание и величину нагрузочного воздействия включая объем, интенсивность, и интервалы восстановления, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся | Обосновывает нагрузочные параметры и порядок выполнения физических упражнений с применением различных средств воздействия, с учетом индивидуальных особенностей и потребностей занимающихся |
| | РД 6 | Навык | Владеет навыками подбора и реализации персональных нагрузочных средств включая объем, интенсивность, интервалы восстановления на основе эффективных методов современных и фитнес-программ | Разрабатывает содержание и порядок выполнения физических упражнений с использованием веса собственного тела, тренажёрных устройств, авторских и нетрадиционных программ, с учетом индивидуальных особенностей и потребностей занимающихся |

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

| Контролируемые планируемые результаты обучения | | Контролируемые темы дисциплины | Наименование оценочного средства и представление его в ФОС | |
|--|---|--|--|--------------------------|
| | | | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| Очная форма обучения | | | | |
| РД1 | Знание : Знает структуру и содержание фитнес-программ оздоровительной и спортивной направленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся | 1.1. Фитнес и аэробика, история возникновения. Понятие фитнеса и аэробики. | Разноуровневые задания и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задания и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |

| | | | | |
|-----|--|---|---------------------------------|---------------|
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 1.2. Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 1.3. Принципы оздоровительной тренировки. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 1.4. Общая характеристика средств хореографии и музыкальное сопровождение в аэробике. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| РД2 | Умение : Умеет анализировать и давать оценку с одержательному наполнению фитнес-программ оздоровительной и спортивной направленности с учетом особенностей к | 1.1. Фитнес и аэробика, история возникновения. Понятие фитнеса и аэробики. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |

| | | | | |
|-----|---|---|---------------------------------|---------------|
| | онтингента занимающи хся | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 1.2. Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 1.3. Принципы оздоровительной тренировки. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 1.4. Общая характеристика средств хореографии и музыкальное сопровождение в аэробике. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| РДЗ | Знание : Знает регламент и содержание процедуры диагностики физической и функциональной подготовленности с учетом возможной динамики реакции организма занимающихся | 1.1. Фитнес и аэробика, история возникновения. Понятие фитнеса и аэробики. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |

| | | | | |
|-----|---|---|---------------------------------|---------------|
| | мающегося на вариативность нагрузки | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 1.2. Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 1.3. Принципы оздоровительной тренировки. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 1.4. Общая характеристика средств хореографии и музыкальное сопровождение в аэробике. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| РД4 | Умение : Умеет организовать и провести первичную и повторную диагностику физической и функциональной подготовленности занимающегося для расчета допустимо | 1.5. Методика конструирования комбинаций. Методические приемы по обучению и управлению группой. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |

| | | | | |
|-----|--|---|-------------------------------------|---------------|
| | й нагрузки и составлени я индивидуальной трени ровочной программы | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 1.6. Методика построен ия занятия по оздоровит ельной аэробике. | Разноуровневые за дачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые за дачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 1.7. Классификация осн овных средств и движен ий на занятиях по аэроб ике. | Разноуровневые за дачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые за дачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 1.8. Типы занятий по аэ робике. Анализ движен ий в других видах. | Разноуровневые за дачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые за дачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| РД5 | Знание : Знает содержа ние и величину нагрузоч ного воздействия включ ая объем, интенсивность , интервалы восстано вления, в зависимости от и | 2.9. Методика построен ия занятий на различны е физические способнос ти. | Разноуровневые за дачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые за дачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |

| | | | | |
|--|--|--|---------------------------------|---------------|
| | индивидуальных особенностей занимающихся | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 2.10. Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 2.11. Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 2.12. Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 2.13. Особенности проведения фитнес-программы Body Work. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |

| | | | | |
|-----|---|--|---------------------------------|---------------|
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 2.14. Особенности проведения фитнес-программы STEP-аэробика. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 2.15. Особенности проведения фитнес-программы Fitball, BOSU. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 2.16. Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training, B.E.S.T. fit. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| РД6 | Навык : Владеет навыками подбора и реализации персональных нагрузочных средств включая объем, интенсивность, интервалы восстановления на основе эффективных | 1.8. Типы занятий по аэробике. Анализ движений в других видах. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |

| | | | | |
|--|---------------------------------------|---|---------------------------------|---------------|
| | методов современных и фитнес-программ | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 3.17. Особенности проведения фитнес-программы Stretch. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 3.19. Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |
| | | 3.20. Особенности проведения фитнес-программы Пилатес. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Разноуровневые задачи и задания | Тест |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | | Собеседование | Тест |
| | | | Тест | Собеседование |
| | | | Тест | Тест |

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки,

выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

| Вид учебной деятельности | Собеседования (по 10 баллов за каждое) | Разноуровневые задачи и задания (по 5 баллов за каждое) | Тесты | Тесты | Собеседование | Тесты | Итого |
|--------------------------|--|---|-------|-------|---------------|-------|-------|
| Лекции | 20 | | | | | | 20 |
| Практические занятия | | 20 | 10 | | | | 20 |
| Самостоятельная работа | | | | 10 | | | 20 |
| Промежуточная аттестация | | | | | 20 | 20 | 40 |
| Итого | 20 | 20 | 10 | 10 | 20 | 20 | 100 |

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

| Сумма баллов по дисциплине | Оценка по промежуточной аттестации | Характеристика качества сформированности компетенции |
|----------------------------|--------------------------------------|---|
| от 91 до 100 | «зачтено» / «отлично» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности. |
| от 76 до 90 | «зачтено» / «хорошо» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации. |
| от 61 до 75 | «зачтено» / «удовлетворительно» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. |
| от 41 до 60 | «не зачтено» / «неудовлетворительно» | У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков. |
| от 0 до 40 | «не зачтено» / «неудовлетворительно» | Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков. |

5 Примерные оценочные средства

5.1 Примерный перечень вопросов по темам и для проведения собеседования

1. Общая характеристика оздоровительной аэробики.
2. Общая характеристика степ – аэробики.
3. Общая характеристика танцевальных видов аэробики.
4. Общая характеристика аква – аэробики.
5. Общая характеристика аэробики с мячом (Фитбол).
6. Общая характеристика видов аэробики с силовой направленностью.
7. Общая характеристика аэробики с элементами видов спорта.
8. Характеристика принципа доступности.
9. Характеристика принципа «не вреди».
10. Характеристика принципа биологической целесообразности.
11. Характеристика программно-целевого принципа.
12. Характеристика принципа интеграции.

13. Характеристика принципа взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека.
14. Характеристика принципа индивидуализации.
15. Характеристика принципа половых различий.
16. Характеристика принципа возрастных изменений в организме.
17. Характеристика принципа красоты и эстетической целесообразности.
18. Характеристика принципа гармонизации всей системы ценностных ориентации человека.
19. Характеристика принципа биоритмической структуры.

Краткие методические указания

Для того, чтоб успешно пройти собеседование по основным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных тем, составить план изложения предложенных для собеседования вопросов.

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).
- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуацию, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

Шкала оценки

| № | Баллы | Описание |
|---|-------|--|
| 5 | 9-10 | Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции |
| 4 | 7-8 | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует. |
| 3 | 5-6 | Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии и неактивен. |
| 2 | 3-4 | Проявляется практически полное отсутствие знаний. |
| 1 | 0-2 | Проявляется полное отсутствие знаний |

5.2 Примерный перечень вопросов по темам и для проведения собеседования

1. Проблема построения занятий на воспитание выносливости.
2. Проблема построения занятий на воспитание силовых способностей.
3. Проблема построения занятий на воспитание координационных способностей.
4. Проблема построения занятий на воспитание гибкости.
5. Этапы обучения упражнениям.
6. Методы обучения (особенности принципа поточности выполнения движений, целостный и расчлененный).
7. Оперативный комментарий и пояснение при проведении занятия, которые в ходе выполнения упражнений дает тренер-инструктор.
8. Визуальное управление группой на занятии оздоровительной аэробики.
9. Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой.
10. Симметричное обучение на занятии. Применение принципа зеркального показа движений.
11. Характеристика основ хореографии в аэробике (модификация элементов, их соединения, комбинации).
12. Методика конструирования комбинаций.

13. Структура занятия оздоровительной аэробики: подготовительная часть, основная часть и заключительная.
14. Особенности выбора упражнений для занятий аэробикой: 1. Низкая (ударная) нагрузка (Lo). 2. Высокая (ударная) нагрузка (Hi).
15. Средства, рекомендуемые для использования на занятии аэробики.
16. Классификация основных движений аэробной части занятия на основе разнообразных так называемых «базовых» шагов и прыжков.
17. Структура средств и движений в партерной части занятия.
18. Использование упражнений на гибкость (стретчинг) тех мышц, которые подвергались силовой тренировке.

Краткие методические указания

Для того, чтоб успешно пройти собеседование по основным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных тем, составить план изложения предложенных для собеседования вопросов.

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).
- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуацию, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

Шкала оценки

| № | Баллы | Описание |
|---|-------|--|
| 5 | 9-10 | Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции |
| 4 | 7-8 | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует. |
| 3 | 5-6 | Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии и неактивен. |
| 2 | 3-4 | Проявляется практически полное отсутствие знаний. |
| 1 | 0-2 | Проявляется полное отсутствие знаний |

5.3 Примеры тестовых заданий

1. Аэробика – это.....:

- a) комплекс гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыку, направлен на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- b) система гигиенических мероприятий, направленных на укрепление здоровья;
- c) система упражнений, развивающая физические качества;
- d) система упражнений, развивающая двигательные навыки.

1. Аэробика делится на следующие виды: (выбрать 3 правильных ответа)

- a) гигиеническая
- b) спортивная
- c) оздоровительная

d) прикладная

1. Что означает понятие «фитнес?»

- a) заниматься физической культурой
- b) соответствовать, быть в форме
- c) быть на высоте

1. Что такое фитбол?

- a) игра с мячом в поле
- b) резиновый жгут для силовых тренировок
- c) большой упругий мяч для занятий фитнесом

1. Что такое «стретчинг»?

- a) комплекс упражнений направленных на растяжение мышечной ткани
- b) комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов
- c) комплекс упражнений с использованием большого надувного мяча

1. Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую.

- a) Touch-step
- b) Step-touch
- c) Basic step

1. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета:

- a) Two step
- b) V-step
- c) Straddle

1. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед:

- a) Cross
- b) Slide
- c) Twist Jump

1. 9. *Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..*

- a) марши
- b) станты
- c) базовые шаги

1. Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)) – это..

- a) Аэробика

- b) Черлидинг
- c) акробатика

Краткие методические указания

Тестовые задания рассчитаны на самостоятельную работу без использования вспомогательных материалов. Тестовые задания содержат вопросы, на которые студент должен дать один или несколько вариантов правильного ответа из предложенного списка ответов. Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве правильного ответа выбрать и записать один или несколько буквенных индексов обозначающих ответ. Заданий, где правильный вариант отсутствует, в тесте не предусмотрено.

Шкала оценки

Время выполнения работы: 50-60 минут

| Оценка | Баллы | Описание |
|--------|-------|------------------------------|
| 5 | 15-20 | 92-100% правильных ответов |
| 4 | 10-14 | 81-91% правильных ответов |
| 3 | 5-9 | 65-80% правильных ответов |
| 2 | 0-4 | менее 64% правильных ответов |

5.4 Пример разноуровневых задач и заданий

Инструкция

Вам надлежит разработать проект проведения фитнес-программы на развитие физических способностей с учетом пола, возраста и физической подготовленности.

1. Особенности построения занятий на воспитание гибкости.
2. Особенности построения комплексного занятия.
3. Особенности построения программ кардио-аэробики.
4. Особенности построения интервальной тренировки и воздействие на организм занимающихся.
5. Особенности построения круговой тренировки.
6. Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP.
7. Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.
8. Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON
9. Особенности проведения фитнес-программы Body Work.
10. Особенности проведения фитнес-программы **POWER STEP**.
11. Особенности проведения фитнес-программы Fitball.
12. Особенности проведения фитнес-программы BOSU.
13. Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training.
14. Особенности проведения фитнес-программы B.E.S.T. fit.
15. Особенности проведения фитнес-программы Stretch.
16. Особенности построения занятия на воспитание координации движений.
17. Особенности построения занятия на воспитание способности к произвольному расслаблению мышц.
18. Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch.
19. Особенности проведения фитнес-программы **PorDeBras**.
20. Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога.
21. Особенности проведения фитнес-программы Пилатес.

Краткие методические указания

Студенты распределяются на малые группы и получают творческое задание. Пример: разработать проект проведения занятий на воспитание физических способностей. В течении 30 минут студенты разрабатывают проект построения занятия наиболее последовательно, полно и эффективно. Защищают проект с презентацией и докладом. После защиты происходит обсуждение и анализ разработанного проекта.

Шкала оценки

| № | Баллы | Описание |
|---|-------|--|
| 5 | 5 | Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции |
| 4 | 4 | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует. |
| 3 | 3 | Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии и неактивен. |
| 2 | 2 | Проявляется практически полное отсутствие знаний. |
| 1 | 1 | Проявляется полное отсутствие знаний |

5.5 Примеры тестовых заданий

Тест 1

1. Что такое аэробика? Напишите правильный ответ:
2. Для чего нужна разминка? Напишите правильный ответ:
3. Поперечный и продольный, это виды...

А) прыжков

Б) шпагатов

В) шагов

4. Комплекс упражнений для растяжки мышц - это...

А) стретчинг

Б) черлидинг

В) танец

5. Соотнесите упражнения на картинке с их названиями

1 А «Мост»

2 Б «Складка»

3 В «Березка»

4 Г «Бабочка»

1- ,

2- ,

3- ,

4- .

6. Назовите форму одежды для тренировок. Напишите правильный ответ:

7. Что такое степ-аэробика? Напишите правильный ответ:

8. Что такое базовые шаги аэробики? Напишите правильный ответ:

9. Что такое стретчинг?

А) растягивание

Б) сила

В) координация

10. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?

А) так джамп (с поворотом и обычный);аэр джек, «кошка»;тур; страдлл (ноги вместе, ноги врозь);казак (с поворотом и обычный);прыжок в шпагате (с места и с разбегу);

Б) отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад, отжимание со шпагатом (венсон); уголок ноги вместе и ноги врозь, высокий угол, поворот угла на 90, 180 и 360 градусов; проползание через шпагат (панкейк), махи; либула; размножка;

В) шаг, марш, ланч, грейп-вайн, шоссе.

11. Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий?
 - А) бег
 - Б) шаг
 - В) прыжок
12. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа
 - А) фитнес-аэробика
 - Б) аква-аэробика
 - В) степ-аэробика
13. Какие упражнения относятся к стретчингу?
 - А) «березка», «плуг», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок», «черепашка», «скручивание», «лодочка», складка;
 - Б) стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;
 - В) базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты).
14. Какой прыжок не используется в аэробике?
 - А) «так джамп»
 - Б) «страдл»
 - В) «выше неба»
15. Отжимание со шпагатом – это...:
 - А) венсон
 - Б) панкейк
 - В) геликоптер
 - В) Basic step

Тест 2

1. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как:
 - а) фитнес
 - б) атлетизм
 - с) гидроаэробика
2. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...:
 - а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)
 - б) частоту движений в единицу времени
 - с) точность двигательного действия и его конечный результат
3. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений...;
 - а) штангой
 - б) с использованием пружинистой пластины
 - с) на специальном напольном покрытии
4. Какого направления фитнеса не существует?
 - а) Цигун
 - б) Калланетика
 - с) Аквобосу
5. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...:
 - а) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности
 - б) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов

с) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме

1. Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...

- а) их формой
- б) их содержанием
- с) темпом движения

1. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:

- а) базовая аэробика
- б) спортивная аэробика
- с) тарааэробика

1. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)?

- а) соответствие;
- б) совокупность;
- с) гимнастика;

1. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса:

- а) резист-аэробика
- б) памп-аэробика
- с) шейпинг

1. Что такое «памп-аэробика»?

- а) Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение
- б) Силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»
- с) Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы

1. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:

- а) ритмическая гимнастика
- б) круговая тренировка
- с) аэробика

1. Что такое Фитнес?

а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата

б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, коррективки фигуры и общего укрепления организма

с) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

1. Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это...:

- a) аэробика
- b) фитнес
- c) атлетическая гимнастика
- d) атлетическое единоборство

1. Результат физической подготовки:
2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях:

1. физическое развитие индивидуума
2. физическое воспитание
3. физическая подготовленность
4. физическое совершенство

- a) физическая культура
- b) физическая подготовка
- c) физическое воспитание
- d) физическое образование

1. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени:

- a) двигательная реакция
- b) скоростные способности
- c) скоростно-силовые способности
- d) частота движений

1. Двигательные (физические) способности – это ...:

- a) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия
- b) физические качества, присущие человеку
- c) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
- d) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность

1. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется ...

- a) простой двигательной реакцией
- b) скоростью одиночного движения
- c) скоростными способностями
- d) быстротой движения

1. Сила – это:

- a) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»

- b) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- c) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжения)
- d) способность человека проявлять большие мышечные усилия

1. Под техникой физических упражнений понимают ...:

- 1. способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
- 2. способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление
- 3. определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения
- 4. видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых параметров движения)

Тест 3

1. Процесс энергообеспечения мышечной деятельности при участии кислорода называется:

- a) кислородный.
- b) лактатный;
- c) аэробный;
- d) анаэробный.

1. Аэробные процессы энергообеспечения мышечной деятельности протекают:

- a) с образованием молочной кислоты;
- b) в фазе начального утомления;
- c) в период восстановления;
- d) только после прекращения одышки.
- e) без образования молочной кислоты;

1. К каждой пронумерованной задаче тренировки подберите наиболее подходящий ответ, обозначенный буквой:

| | |
|--|--|
| 1. Укрепление опорно-двигательного аппарата | A. Плавание |
| 1. Снижение жирового компонента массы тела | B. ЧСС соответствует 30-50 % интенсивности |
| 1. Профилактика статического напряжения мышц позвоночника | C. Ходьба и бег на лыжах |
| 1. Подготовка систем организма к основной части тренировок | D. ЧСС соответствует 50-60 % интенсивности |

1. Укажите параметры нагрузки, соответствующие равномерному (стандартно-непрерывному) методу развития аэробных способностей:

- а) интенсивность – максимальная (90-95%), объем – до снижения скорости, отдых – до полного восстановления;
- б) интенсивность – умеренная (50-60%), объем – в соответствии с задачами тренировки, отдых – отсутствует;
- с) интенсивность – низкая (20-30%), объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления;
- д) интенсивность – максимальная (90-95%), объем – до отказа, отдых – жесткий;
- е) интенсивность – субмаксимальная (80-90%), объем – до отказа, отдых – суперкомпенсаторный.

1. Определите степень функционального напряжения в зависимости от решаемых задач:

| Направленность тренировки | Рекомендуемая степень функц. напряжения |
|---|--|
| 1. Адаптационная тренировка для начинающих (на начальном этапе) | A. 60 – 80% |
| 1. Кондиционная тренировка для людей с отклонениями в состоянии здоровья | B. 30 – 60% |
| 1. Снижение жирового компонента веса тела | C. 80 – 95% |
| 1. Развитие общей выносливости | D. 40 – 60% |
| 1. Развитие специальной выносливости к работе в зоне субмаксимальных и максимальных (скоростных и силовых) нагрузок | 1. 30% 2. Выберите формулу определения ЧСС во время основной части тренировки: 3. Возраст занимающего 20 лет, его пульс в состоянии покоя до тренировки составил 70 уд/мин. Определите ЧСС во время тренировки в подготовительном периоде (50% интенсивности): 1. 154 уд/мин. 2. Выберите вариант: |

1. $ЧСС_{раб} = ЧСС_{макс} \cdot K$;
2. $ЧСС_{раб} = ЧСС_{исх} \cdot K$;
3. $ЧСС_{раб} = (ЧСС_{макс} - ЧСС_{исх}) \cdot K$;
4. $ЧСС_{раб} = (ЧСС_{макс} - ЧСС_{исх}) \cdot K + ЧСС_{исх}$;
5. $ЧСС_{раб} = ЧСС_{исх} + K$.

1. 109 уд/мин;
2. 135 уд/мин;
3. 140 уд/мин;
4. 148 уд/мин;

А – если обе части имеют правильные формулировки, и обоснование точно объясняет смысл утверждения.

В – если утверждение и обоснование сформулированы правильно, но второе не является правильным объяснением первого.

С – если утверждение правильно, а объяснение является неверным.

Д – если утверждение ошибочно, а обоснование правильно.

Е – если утверждение и обоснование ошибочны.

| Утверждение | Обоснование |
|--|---|
| 1. Для развития аэробных способностей с успехом применяют такие упражнения как: настольный теннис, катание на горных лыжах, хатха-йога. Ответ: ____. | А. Длительное выполнение упражнения на велотренажере (дольше 15-20 минут) даже без сопротивления развивает аэробные способности. |
| 1. Выполнение упражнений аэробной направленности с интенсивность 30-50% характерны для подготовительной части занятия. Ответ: ____. | В. При выполнении упражнений аэробной направленности с субмаксимальной интенсивностью, существенно повышается артериальное давление при увеличивающейся потребности в кислороде. |
| 1. Увеличивающаяся потребность мышц в кислороде приводит к учащению и углублению дыхания за счет более интенсивной работы мышц дыхательного аппарата. Ответ: ____. | С. Значительно уменьшенная в фазе выдоха грудная клетка приводит к раскрытию дополнительного количества альвеол. |
| 1. Для укрепления мышц спины и коррекции осанки лучше всего подходит гребля. Ответ: ____. | Д. Мышцы-разгибатели спины, мышцы-приводящие лопатки, задние пучки дельтовидных мышц, широчайшие и др. мышцы работают симметрично. |
| 1. Наиболее часто применяемы метод развития аэробных способностей – повторный метод, когда упражнения выполняются с 95% интенсивностью и с отдыхом до полного восстановления. Ответ: ____. | Е. При выполнении циклических упражнений с максимальной интенсивностью ЧСС поднимается до 170-200 уд/мин в период сразу после окончания упражнения, а образовавшийся кислородный долг стимулирует развитие аэробных механизмов энергообеспечения. |

1 - ____; 2 - ____; 3 - ____; 4 - ____; 5 - ____.

1. В основной части тренировки у женщины в возрасте 40 лет, занимающейся для снижения жирового компонента массы тела, была зафиксирована ЧСС на уровне 144 уд/мин. Должен ли измениться темп ее бега, если перед тренировкой с состоянием покоя ее пульс составил 65 уд/мин:

- a) нет, необходимо продолжить тренировку;
- b) да, необходимо увеличить скорость бега;
- c) нет, но через 5 минут необходимо тренировку закончить;
- d) да, необходимо снизить скорость бега.

1. В тренажерный зал для занятия на беговой дорожке пришел мужчина 30 лет среднего телосложения. Для правильного определения параметров нагрузки необходимо:

- a) сразу же определить у него ЧСС;
- b) посадить его на стул, дать посидеть 3-5 минут, и только потом определить его пульс;
- c) определить у него артериальное давление;
- d) рассчитать его рабочий пульс на уровне 30% интенсивности;
- e) рассчитать его рабочий пульс на уровне 50% интенсивности;
- f) определить его массу тела.

1. У девочки 12 лет сколиоз 1 степени. Ваша задача – подобрать ей упражнения аэробного характера для коррекции состояния позвоночника.

Ваши рекомендации:

- a) плавание способом брасс;

- b) прекратить заниматься физическими упражнениями, ограничиться только постоянным контролем правильной осанки;
- c) занятия на эллиптическом тренажере;
- d) занятия на беговой дорожке;
- e) занятия на велотренажере;
- f) ходьба и бег на лыжах классическими ходами.

1. Мужчина с явными признаками ожирения собирается начать регулярные тренировки, направленные на снижение массы тела. Вы ему порекомендуете:

- a) равномерное плавание без остановок;
- b) умеренный бег по 300-500 метров 5-7 раз с отдыхом до ощущения полного восстановления;
- c) езду на велосипеде по пересеченной местности;
- d) ходьбу повышенной интенсивности;
- e) степ-аэробику.

13. Физические качества – это ...:

- a) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
- b) врожденные (унаследованные генетическ морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выражена активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности
- c) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
- d) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

14. Осанка – это ...:

- 1. правильное положение тела в пространстве
- 2. привычное положение тела в пространстве
- 3. правильное распределение центра тяжести тела
- 4. отсутствие нарушений осанки и сколиоза

- 1. Частота сердечных сокращений в покое у здоровых людей не должна превышать ... уд/мин.:
- 2. Пульс для начинающих заниматься оздоровительным бегом (в среднем) во время бега не должен превышать ... уд/мин.:
- 3. Основные виды физической рекреации:
- 4. Мышечная сила кистей (динамометрия) ...:

- 1. 40-60
- 2. 60 – 80
- 3. 80-100
- 4. 100 – 120

- 1. 90-100
- 2. 120-130
- 3. 160/170
- 4. 180-190

- 1. туризм, пешие и лыжные прогулки, купание
- 2. аэробика и шейпинг

3. атлетическая гимнастика и стретчинг
4. калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика

- a) у муж. 35-40 кг, у жен. 25-30 кг
- b) у муж. 40-45 кг, у жен. 30-35 кг
- c) у муж. 45-50 кг, у жен. 35-40 кг
- d) у муж. 45-50 кг, у жен. 45-50 кг

1. Показатели, которые необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:

- a) время ходьбы
- b) скорость ходьбы
- c) пройденное расстояние
- d) время ходьбы, ее скорость и расстояние

1. Мерилом выносливости является ...:

- a) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности
- b) коэффициент выносливости
- c) порог анаэробного обмена (ПАН)
- d) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений

1. Частота дыхательных движений в покое не должна превышать ... циклов в мин.:

- a) 6
- b) 8
- c) 10
- d) 12-18

1. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется ...:

- a) аэробной выносливостью
- b) анаэробной выносливостью
- c) анаэробно-аэробной выносливостью
- d) специальной выносливостью

1. Биологические показатели нормы здоровья для человека:

- a) заболеваемость, инвалидность
- b) ЧСС, частота дыхания, температура тела, артериальное давление
- c) условия и образ жизни, питание
- d) генетика и наследственность

1. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется ...:

- a) периодичностью и длительностью занятий
- b) интенсивностью и характером используемых средств
- c) режимом работы и отдыха

d) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха

1. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется ...:

- a) физической работоспособностью
- b) физической подготовленностью
- c) общей выносливостью
- d) тренированностью

1. Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности:

- a) функциональная устойчивость
- b) биохимическая экономизация
- c) тренированностью
- d) выносливость

1. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по ...:

- a) ЧСС (частоте сердечных сокращений)
- b) объему выполняемых физических упражнений
- c) интенсивности выполняемых физических упражнений
- d) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений

28. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений...:

- a) с облегчённой штангой
- b) с использованием пружинистой пластины
- c) на специальном напольном покрытии

1. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...:

- a) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности
- b) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов
- c) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме

1. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...:

- a) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)
- b) частоту движений в единицу времени
- c) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения
- d) точность двигательного действия и его конечный результат

Краткие методические указания

Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве

правильного ответа выбрать один или несколько индексов обозначающих ответ. Заданий, где правильный вариант отсутствует, в тесте не предусмотрено.

Шкала оценки

Время выполнения работы: 50-60 минут

| Оценка | Баллы | Описание |
|--------|-------|------------------------------|
| 5 | 15-20 | 92-100% правильных ответов |
| 4 | 10-14 | 81-91% правильных ответов |
| 3 | 5-9 | 65-80% правильных ответов |
| 2 | 0-4 | менее 64% правильных ответов |