

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  
2022

Форма обучения  
заочная

Владивосток 2026

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.*

*Мазитова Н.В.*

Утверждена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин от 23.04.2026 , протокол № 8

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	000000000F92BC0
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
		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
<b>Формирование гражданской позиции и патриотизма</b>		
Формирование толерантности и уважения к представителям различных национальностей и культур, проживающих в России	Взаимопомощь и взаимоуважение	Доброжелательность и открытость
<b>Формирование духовно-нравственных ценностей</b>		
Развитие культуры здорового образа жизни	Высокие нравственные идеалы	Активная жизненная позиция
<b>Формирование научного мировоззрения и культуры мышления</b>		
Развитие творческих способностей и умения решать нестандартные задачи	Созидательный труд	Индивидуальность
<b>Формирование коммуникативных навыков и культуры общения</b>		
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 обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо-емкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттес-тации	
					Всего	Аудиторная			Внеауди-торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР
49.03.01 Физическая культура	ЗФО	Б1.В	3	4	13	4	8	0	1	0	131	Э
49.03.01 Физическая культура	ЗФО	Б1.В	4	3	13	4	8	0	1	0	95	Э
49.03.01 Физическая культура	ЗФО	Б1.В	4	4	13	4	8	0	1	0	131	Э

### 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

#### 4.1 Структура дисциплины (модуля) для ЗФО

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 ЗФО

№	Название темы	Код ре-зультата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
<b>1 семестр</b>							
1	Фитнес и аэробика, история возникновения. Понятие фитнеса и аэробики.	РД1, РД2, РД3	1	1	0	16	Собеседование, тест
2	Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики.	РД1, РД2, РД3	1	1	0	16	Собеседование, тест
3	Принципы оздоровительной тренировки.	РД1, РД2, РД3	1	1	0	16	Разноуровневые задачи и задания
4	Общая характеристика средств хореографии и музыкальное сопровождение в аэробике.	РД1, РД2, РД3	1	1	0	16	Разноуровневые задачи и задания
5	Методика конструирования комбинаций. Методические приемы по обучению и управлению группой.	РД4	0	1	0	16	Разноуровневые задачи и задания, собеседование

6	Методика построения занятия по оздоровительной аэробике.	РД4	0	1	0	19	Разноуровневые задачи и задания
7	Классификация основных средств и движений на занятиях по аэробике.	РД4	0	1	0	16	Разноуровневые задачи и задания
8	Типы занятий по аэробике. Анализ движений в других видах.	РД4	0	1	0	16	Разноуровневые задачи и задания, собеседование, тест
<b>2 семестр</b>							
9	Методика построения занятий на различные физические способности.	РД5	4	1	0	16	Собеседование
10	Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP.	РД5	0	1	0	16	Разноуровневые задачи и задания
11	Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.	РД5	0	1	0	16	Разноуровневые задачи и задания, собеседование
12	Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON.	РД5	0	1	0	16	Разноуровневые задачи и задания
13	Особенности проведения фитнес-программы Body Work.	РД5	0	1	0	16	Разноуровневые задачи и задания
14	Особенности проведения фитнес-программы STEP-аэробика.	РД5	0	1	0	19	Разноуровневые задачи и задания
15	Особенности проведения фитнес-программы Fitball, BOSU.	РД5	0	1	0	16	Разноуровневые задачи и задания
16	Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training, В.Е.С.Т. fit.	РД5	0	1	0	16	Разноуровневые задачи и задания
<b>3 семестр</b>							
17	Особенности проведения фитнес-программы Stretch.	РД6	2	2	0	23	Собеседование
18	Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch, PorDeBras.	РД6	0	2	0	23	Разноуровневые задачи и задания, собеседование
19	Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога.	РД6	1	2	0	26	Разноуровневые задачи и задания, собеседование
20	Особенности проведения фитнес-программы Пилатес.	РД6	1	2	0	23	Разноуровневые задачи и задания, собеседование, тест
<b>Итого по таблице</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>357</b>	

## 4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ЗФО

### 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: 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: 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: 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: 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, скоро-стная 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: 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: 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: 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 занятии (кардионагрузка и силовая нагрузка).

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Самостоятельная работа.

*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 балансирующего 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: Практическое занятие.

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

*Тема 16 Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training, V.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 V.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: 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: 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. Дымкова, Р. Ф. Упражнения с фитнес-инвентарем для самостоятельных занятий : учебное пособие / Р. Ф. Дымкова. — Дубна : Государственный университет «Дубна», 2024. — 60 с. — ISBN 978-5-89847-702-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/497423> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Методика фитнес-тренировки в тренажерном зале : учебно-методическое пособие / К. Ю. Хаченкова, Е. Н. Летягина, А. Н. Кутасин, Д. В. Ворончихин. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2024. — 57 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/507695> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. 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: 31.05.2026)

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Силовой фитнес в системе физического воспитания студентов в вузе : учебное пособие / Д. В. Логинов, А. А. Лозовой, М. Г. Янова, О. Н. Муравьева. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2025. — 121 с. — ISBN 978-5-00102-741-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/513107> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

1. справочно-правовая система «Гарант» - Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
2. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM"
3. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
4. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
5. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.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  
2022

Форма обучения  
заочная

Владивосток 2026

## 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	
Заочная 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 содержательному 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 занимающихся		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

	мающего 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 допустимого	1.5. Методика конструирования комбинаций. Методические приемы по обучению и управлению группой.	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Разноуровневые задачи и задания	Собеседование

	й нагрузки и составлены индивидуальной тренировочной программы	1.6. Методика построения занятия по оздоровительной аэробике.	Разноуровневые задания и задания	Тест
		1.7. Классификация основных средств и движений на занятиях по аэробике.	Разноуровневые задания и задания	Собеседование
			Разноуровневые задания и задания	Тест
		1.8. Типы занятий по аэробике. Анализ движений в других видах.	Разноуровневые задания и задания	Собеседование
Разноуровневые задания и задания	Тест			
РД5	Знание : Знает содержание и величину нагрузочного воздействия включая объем, интенсивность, интервалы восстановления, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся	2.9. Методика построения занятий на различные физические способности.	Разноуровневые задания и задания	Собеседование
			Разноуровневые задания и задания	Тест
		2.10. Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP.	Разноуровневые задания и задания	Собеседование
			Разноуровневые задания и задания	Тест
		2.11. Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.	Разноуровневые задания и задания	Собеседование
			Разноуровневые задания и задания	Тест
		2.12. Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON.	Разноуровневые задания и задания	Собеседование
			Разноуровневые задания и задания	Тест
		2.13. Особенности проведения фитнес-программы Body Work.	Разноуровневые задания и задания	Собеседование
			Разноуровневые задания и задания	Тест
		2.14. Особенности проведения фитнес-программы STEP-аэробика.	Разноуровневые задания и задания	Собеседование
			Разноуровневые задания и задания	Тест
		2.15. Особенности проведения фитнес-программы Fitball, BOSU.	Разноуровневые задания и задания	Собеседование
			Разноуровневые задания и задания	Тест
2.16. Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training, B.E.S.T. fit.	Разноуровневые задания и задания	Собеседование		
	Разноуровневые задания и задания	Тест		
РД6	Навык : Владеет навыками подбора и реализации персональных нагрузочных средств включая объем, интенсивность, ин	3.17. Особенности проведения фитнес-программы Stretch.	Разноуровневые задания и задания	Собеседование
			Разноуровневые задания и задания	Тест

тервалы восстановления на основе эффективных методов современных и фитнес-программ		Собеседование	Собеседование
		Собеседование	Тест
		Тест	Собеседование
		Тест	Тест
	3.18. Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch, PorDe Bras.	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, обладает всесторонним, систематическим и глубоким знанием 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 ситуации, 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, рекомендованной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует 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) вертолет

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...:

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. Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...

a) их формой

b) их содержанием

c) темпом движения

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

a) базовая аэробика

b) спортивная аэробика

c) тарааэробика

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

a) соответствие;

b) совокупность;

c) гимнастика;

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

a) резист-аэробика

b) памп-аэробика

c) шейпинг

1. Что такое «памп-аэробика»?

a) Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение

b) Силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»

c) 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:

a) ритмическая гимнастика

b) круговая тренировка

c) аэробика

1. Что такое Фитнес?

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

b) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки 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 (напряжений)
- 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	А. Плавание
1. Снижение жирового компонента массы тела	В. ЧСС соответствует 30-50 % интенсивности
1. Профилактика статического напряжения мышц позвоночника	С. Ходьба и бег на лыжах
1. Подготовка систем организма к основной части тренировок	Д. 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;
- в) интенсивность – низкая (20-30%), объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления;
- г) интенсивность – максимальная (90-95%), объем – до отказа, отдых – жесткий;
- д) 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;

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

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

С – если утверждение правильно, а объяснение является неверным.

D – если утверждение ошибочно, а обоснование правильно.

E – 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. <b>Ответ:</b> ____.	A. Длительное выполнение упражнения на велотренажере (дольше 15-20 минут) даже без сопротивления развивает аэробные способности.
1. Выполнение упражнений аэробной направленности с интенсивностью 30-50% характерны для подготовительной части занятия. <b>Ответ:</b> ____.	B. 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. <b>Ответ:</b> ____.	C. 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. <b>Ответ:</b> ____.	D. Мышцы-разгибатели спины, мышцы-приводящие лопатки, задние пучки дельтовидных мышц, широчайшие и др. мышцы работают симметрично.
1. Наиболее часто применяются метод развития аэробных способностей – повторный метод, когда упражнения выполняются с 95% интенсивностью и с отдыхом до полного восстановления. <b>Ответ:</b> ____.	E. 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 в состоянии 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) выносливостью

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**Ключи к оценочным материалам по дисциплине**  
**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ**

Перечень рекомендуемых направлений (специализаций):  
49.03.01 Физическая культура

Владивосток

## 5 Примерные оценочные средства

### 5.1 Примерный перечень вопросов по темам и для проведения собеседования

#### *Краткие методические указания*

Для того, чтоб успешно пройти собеседование по основанным 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 ситуации, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

#### 1. Общая характеристика оздоровительной аэробики.

**Оздоровительная аэробика** - направление массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой, направленное на общее оздоровление и укрепление организма. В основе - общеразвивающие гимнастические упражнения, соединённые с ритмической музыкой. Музыка способствует формированию пластики движений, чувства ритма, темпа и координации.

**Характерная черта** - наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определённом уровне работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

#### 2. Общая характеристика степ – аэробики.

Степ-аэробика (от английского «step» - «шаг») - комплекс интенсивных упражнений под ритмичную музыку. Занятия проходят на степ-платформах -небольших подставках под ноги с регулируемой высотой (10–35 см).

#### **Особенности:**

- Основу составляют ритмичные комбинации шагов вверх-вниз, дополненные махами, прыжками и танцевальными элементами.
- Занятия проходят под динамичную музыку, которая помогает поддерживать темп.
- Уровень нагрузки можно регулировать, увеличивая высоту платформы или усложняя упражнения.
- Обычно занятие длится от 30 до 60 минут в зависимости от уровня подготовки и поставленных целей.

#### 3. Общая характеристика танцевальных видов аэробики.

**Танцевальная аэробика** - направление аэробики, сочетающее элементы танца и фитнеса. **Общая характеристика:**

- Аэробная часть занятий - танцевальные движения на основе базовых шагов.
- Музыкальное сопровождение, соответствующее какому-либо стилю танца.
- Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей.

Отличие от собственно танцев - во время тренировки движения практически непрерывны, тогда как на танцевальных уроках при разучивании новых элементов используются паузы.

#### 4. Общая характеристика аква – аэробики.

**Акваэробика** - это вид аэробных упражнений, которые проводятся в воде. Занятия помогают повысить выносливость и укрепить мышцы.

Некоторые особенности аквааэробики:

- **Выполнение упражнений в воде.** Вода «мешает» движениям, заставляя мышцы работать активнее, но при этом мягко поддерживает тело, защищая суставы от лишней нагрузки.

- **Разнообразие упражнений.** На занятиях выполняют разные движения: от простых движений на месте до энергичных «танцев» в воде, силовых элементов со специальным инвентарём и растяжки.

- **Занятия под руководством инструктора.** Он подбирает специальные программы для всех категорий занимающихся: от новичков до профессионалов.

- **Продолжительность занятия.** В среднем занятие длится 40–50 минут. Оно начинается с разминки и упражнений на растяжку.

- **Гигиеническое значение.** Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

5. Общая характеристика аэробики с мячом (Фитбол).

**Фитбол-аэробика** - одно из направлений аэробики, где в качестве основного снаряда для выполнения упражнений выступают эластичные мячи разной величины.

Некоторые особенности фитбол-аэробики:

- **Разнообразие упражнений.** В занятия включены силовые — для развития силы мышц, динамические — для развития координации и повышения общей выносливости организма, а также упражнения на растяжку и расслабление мышц.

- **Отсутствие ударной нагрузки.** За счёт вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках и внутренних органах.

- **Многофункциональность мяча.** В комплексах упражнений фитбол-аэробики мяч может использоваться как предмет, снаряд или опора.

- **Влияние на организм.** Фитбол-аэробика задействует большое количество мышечных групп, повышает их выносливость и гибкость, укрепляет сосуды, тренирует сердце, дыхательную систему и вестибулярный аппарат.

- **Отсутствие противопоказаний.** С фитболом могут заниматься пожилые люди, дети, беременные женщины, люди с избыточным весом.

6. Общая характеристика видов аэробики с силовой направленностью.

В аэробике с силовой направленностью выделяют несколько видов тренировок, которые сочетают элементы аэробики и силовых упражнений. К ним относятся НИПТ (High-Intensity Interval Training), CrossFit, TRX (Total Resistance Exercises) и степ-аэробика с отягощением.

**Общая характеристика:**

- Направлены на укрепление мышечной ткани, повышение выносливости и улучшение координации движений.

- Используют специальный инвентарь: гантели, штангу, скамью для жима и другие отягощения.

- Строятся, как правило, по циклическому принципу, когда комплекс упражнений повторяется несколько раз.

7. Общая характеристика аэробики с элементами видов спорта.

Аэробика с элементами восточных видов спорта (например, тайбо, кикбоксинг, тай-чи, каратэ) - направление, в котором сочетаются элементы аэробики и восточных единоборств.

Некоторые особенности такого вида занятий:

- **Высокая интенсивность.** В тренировке не используются упражнения с большими отягощениями, а предпочтение отдается большому количеству повторений с высокой скоростью и большим усилием.

- **Использование дополнительного оборудования.** В занятиях часто применяются боксёрские перчатки и мешки, «лапы», макивары, маты, скакалки и другое оборудование.

- **Разнообразие форм построения.** Это вызвано большим количеством упражнений в парах, а также некоторыми соревновательными моментами, присущими этому виду тренировки.

- **Изучение базовой техники.** В процессе занятий изучается базовая техника передвижений, ударов руками и ногами, уклоны.

**Направленность занятий:** развитие выносливости, ловкости, быстроты реакции, снятие излишней агрессии и психической напряжённости.

**Некоторые цели занятий:** снижение веса, обретение бодрости и энергичности, снятие мышечной усталости, развитие рельефа мускулатуры, гибкости и пластичности, укрепление сосудов.

#### 8. Характеристика принципа доступности.

**Принцип доступности в аэробике** предполагает, что программы занятий должны быть доступны для занимающихся как в функциональном, так и в координационном плане, отвечать их физической подготовленности и состоянию здоровья.

Принцип доступности выражается в соблюдении ряда правил: от неизвестного к известному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, от главного к второстепенному.

Особое значение для определения доступности имеет учёт индивидуальных возможностей занимающихся. Оценивая доступность физического упражнения, следует учитывать его структурную сложность и величину психофизиологических усилий, затрачиваемых на его выполнение. Уровень доступности повышается с ростом физических возможностей.

#### 9. Характеристика принципа «не вреди».

Принцип «не вреди» в аэробике связан с тем, что физические упражнения, применяемые в программах аэробики, способны активно воздействовать на все органы и системы организма, вызывая высокие затраты энергии.

Этот принцип предполагает, что необходимо учитывать противопоказания к занятиям. К ним относятся состояния, характеризующиеся наличием ограничений в адаптации к физическим нагрузкам.

Некоторые заболевания, при которых противопоказана физическая тренировка:

- заболевания в острой и подострой стадиях;
- тяжёлые органические заболевания центральной нервной системы;
- болезни сердечно-сосудистой системы (аневризма сердца и крупных сердечных сосудов, ишемическая болезнь сердца с частыми приступами стенокардии и другие);
- болезни органов дыхания (бронхиальная астма с тяжёлым течением, тяжёлые формы бронхоэктатической болезни);
- заболевания печени и почек с явлениями недостаточности функции;
- болезни эндокринной системы при выраженном нарушении функций.

#### 10. Характеристика принципа биологической целесообразности.

Принцип биологической целесообразности предполагает, что тренирующие воздействия и методика их организации выбираются исходя из моторной специфики конкретного вида двигательной активности и знаний о функциональных и адаптационных возможностях организма.

В основе принципа биологической целесообразности лежат следующие феномены:

- **Феномен сверхнагрузки.** Если ткань или орган вынуждены преодолевать нагрузку, к которой они не адаптировались, то они не повреждаются и не слабеют, а, наоборот, становятся сильнее, начинают лучше функционировать.

- **Феномен суперкомпенсации.** После выполненной физической работы наступает утомление, а затем наблюдается повышение метаболических процессов и улучшение функций работающих органов и систем. Наложение срочных адаптивных процессов на фазу суперкомпенсации приводит к долгосрочным адаптивным изменениям, что возможно лишь при регулярных занятиях.

- **Феномен специфического влияния физических нагрузок на организм человека.** Адаптационные изменения становятся более выраженными в органах и функциональных системах, нагруженных в большей степени.

## 11. Характеристика программно-целевого принципа.

**Программно-целевой принцип** — один из принципов оздоровительной тренировки в аэробике, который предполагает формирование конкретных задач, а затем определение объёма, содержания и организации тренировочной нагрузки для их реализации. Этот принцип основан на законах адаптации организма к конкретному режиму мышечной деятельности и учитывает индивидуальные особенности занимающихся.

Принцип заключается в создании объективно необходимых условий для достижения конкретного тренировочного эффекта, который выступает в качестве причинной предпосылки к реализации целевых задач. На этом основании принимается решение о подборе соответствующего содержания процесса тренировки и её организации.

Особенности программно-целевого принципа:

- **Учёт физических и функциональных возможностей индивида.** Рациональное дозирование нагрузки основано на тестировании физических качеств и определении рабочего уровня частоты сердечных сокращений.

- **Постепенное повышение требований** — занятия строятся по принципу «от простого к сложному». Это важно для адаптации организма к усложняющимся движениям и увеличению интенсивности физической нагрузки.

- **Учёт обратимости адаптационных изменений** — при перерыве и прекращении занятий положительные структурные и функциональные сдвиги постепенно снижаются и исчезают.

Реализация программно-целевого принципа включает, например:

- **Разработка программы** — определение вида занятий, средств и методов их проведения.

- **Цикличное планирование** тренировочного процесса на основе учёта особенностей занятий (семестры, сессии, каникулы), исходного уровня подготовленности занимающихся, закономерностей развития их физической формы. Выделены типы тренировочных циклов — микроцикл, мезоцикл, макроцикл.

- **Учёт возрастных особенностей** — в аэробике выделяются программы для детей, подростков и взрослых, с учётом возрастных особенностей человека.

## 12. Характеристика принципа интеграции.

**Принцип интеграции в аэробике** предполагает сочетание разнонаправленных средств в учебно-тренировочном процессе. Это позволяет достигать оздоровительного эффекта за счёт комплексного воздействия на организм занимающихся.

Принцип интеграции реализуется в разных аспектах: в использовании движений из различных видов спорта, в сочетании аэробных и игровых упражнений, в организации интегративных занятий.

Принцип интеграции предполагает:

- **Переработку движений** из разных видов спорта (каратэ, кикбоксинга, гимнастики и др.) на свой пластический язык. Это создаёт новые виды аэробики, например, кикбо, каратэ-аэробику, сайклинг.

- **Сочетание аэробных и игровых упражнений** в рамках одного занятия. Это решает задачи по развитию общих и специальных физических качеств занимающихся при работе в условиях аэробного режима.

- **Совмещение теоретической и практической** (методической, физической, технической) частей содержания программного материала. Это обеспечивает одновременное решение комплекса задач (оздоровительных, образовательных, развивающих).

13. Характеристика принципа взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека.

Принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека в аэробике заключается в том, что целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимосвязи психических (сфера эмоций, чувств и мышления) и физических сил организма.

Согласно этому принципу, человек реализует себя в обществе только в том случае, если он имеет достаточный уровень психической энергии, определяющей его работоспособность, и в то же время достаточную пластичность и гармоничность психики, позволяющую адаптироваться к обществу, быть адекватным его требованиям.

Добиться оздоровительного эффекта при занятиях аэробикой можно лишь в том случае, если рассматривать все действия и проявления человека как отражение его единой телесно-психической сущности.

Физические нагрузки достаточной продолжительности и интенсивности дают положительные психологические эффекты. В то же время владение простейшими психологическими приёмами концентрации внимания, расслабления мышц, релаксации и другими способствует более эффективному положительному воздействию упражнений на организм занимающихся.

14. Характеристика принципа индивидуализации.

Принцип индивидуализации в аэробике предполагает учёт физических и функциональных возможностей занимающихся при подборе упражнений и режима тренировок. Этот принцип реализуется в оздоровительной аэробике, где важно находить оптимальный вариант тренировки для разных людей с учётом их потребностей и возможностей.

Принцип индивидуализации предполагает:

- **Дозирование физической нагрузки** с учётом возможностей организма. Нет нагрузки большой или малой — есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям индивида.

- **Учёт возрастных и функциональных особенностей** занимающихся. Например, в базовой аэробике исключаются упражнения, оказывающие отрицательное воздействие на опорно-двигательный аппарат: глубокие резкие приседания, наклоны с прямыми ногами, экстремальные растяжки.

- **Регулирование объёма нагрузки** — длительности всего занятия и его частей, количества различных упражнений и комбинаций.

**Учёт интенсивности** — темпа музыки и характера выполнения упражнений.

15. Характеристика принципа половых различий.

Принцип половых различий в аэробике заключается в учёте анатомо-физиологических и психических особенностей мужчин и женщин при составлении программ оздоровительной аэробики. Этот принцип предполагает, что одно упражнение

будет по-разному действовать на разных людей, и подход к занятиям должен быть индивидуализированным.

Учёт различий включает анализ особенностей строения тела, обмена веществ и мышечного резерва, а также психических особенностей полов (например, причин и форм проявления стресса).

**Мужчины.** Учитываются большие силовые возможности и выносливость. Это влияет на выбор формы занятий аэробикой: мужчины чаще выбирают циклические или силовые виды аэробики, так как считают базовую аэробику и степ-аэробику сложной по координации. Также учитывается, что мужчины по-разному реагируют на стресс: у них стресс может возникать из-за непризнания социальных и личностных достоинств, ухудшения физической кондиции, уменьшения мышечной силы.

**Женщины.** Учитываются лучшая координация и гибкость. Это позволяет включать в программу динамические упражнения с большой амплитудой, так как статическое напряжение для женщин утомительно. Также учитывается, что у женщин лучше развита способность к различным движениям руками, в движениях, требующих подвижности и частой смены поз, женщины меньше утомляются. Однако у женщин отмечается меньшая скорость движений отдельных звеньев тела.

#### 16. Характеристика принципа возрастных изменений в организме.

Принцип возрастных изменений в организме в аэробике предполагает разработку фитнес-программ с учётом возрастных особенностей человека.

Характеристики этого принципа:

- **С возрастом увеличиваются общая масса тела**, количество ключевых ферментов аэробного и анаэробного обмена в скелетных мышцах, повышаются запасы энергетических веществ в тканях, совершенствуется работа вегетативных систем. Эти показатели достигают наибольшего развития к 20-25 годам.

- **После 40 лет** показатели физической работоспособности человека постепенно снижаются и к 60 годам становятся примерно в два раза меньше, чем в 20 лет.

- **Процесс старения** приводит к снижению силовых показателей и гибкости.

На основе этих особенностей в аэробике выделяют разные программы занятий для разных возрастов:

- **До 6 лет** - танцевальные движения и подвижные игры.

- **6-10 лет** - детская аэробика (базовая, степ-аэробика, аэробика с предметами, аква-аэробика).

- **10-14 лет** - подростковая аэробика (все виды аэробики, программы с учётом возрастных особенностей).

- **14-18 лет, 18-50 лет** - используются все виды аэробики.

- **50 лет и старше** - йога-аэробика, активная йога и другие виды психорегулирующих средств аэробики, аэробика с лечебной направленностью, ЛФК.

#### 17. Характеристика принципа красоты и эстетической целесообразности.

Принцип красоты и эстетической целесообразности в аэробике предполагает, что эстетика движений является одним из критериев отбора средств при создании фитнес-программ и построении комбинаций.

Эстетический компонент двигательной деятельности в аэробике рассматривают в двух аспектах:

- **Технически точное выполнение.** Характеризуется высоким уровнем технической подготовленности, слитностью движений, рациональным расположением звеньев тела, оптимальной амплитудой движений, красивой осанкой.

- **Эмоционально-художественное выполнение.** Определяет способность создавать художественный образ, умение передавать чувства, настроение и характер музыкального произведения посредством выразительной мимики, оригинальных поз и жестов.

18. Характеристика принципа гармонизации всей системы ценностных ориентации человека.

Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека в аэробике предполагает, что активная деятельная позиция в жизни, выбор собственных путей, постановка и достижение цели освобождают дополнительную энергию, мобилизуют ресурсы и тем самым обеспечивают улучшение здоровья.

Также этот принцип направлен на гармонизацию взаимоотношений человека с окружающей средой: региона проживания, экологии, комфортности малого жизненного пространства (квартиры, места работы и т.п.).

19. Характеристика принципа биоритмической структуры.

Принцип биоритмической структуры в аэробике (оздоровительной физической культуре) заключается в учёте индивидуального хронотипа — характера суточного ритма бодрствования и сна. Этот принцип помогает получать максимальный оздоровительный эффект при меньшей затрате сил.

Учёт биоритмов позволяет:

- **Синхронизировать физиологические функции** с суточным ритмом, что важно для адаптации организма к нагрузкам.

- **Учитывать, что тип суточного ритма у человека постоянен**, его практически нельзя изменить, остаётся только подчинить этому ритму свою жизнь.

- **Учитывать, что наибольшая работоспособность** приходится на время 8–10 и 17–18 часов.

- **Учитывать, что у женщин** изменение работоспособности зависит от фаз овариально-менструального цикла: наиболее высокий психический и физический тонус наблюдается на 3-й неделе при средней продолжительности цикла 28 дней.

Принцип биоритмической структуры в аэробике проявляется в **построении занятий** с учётом хронотипа. Например:

- **Наиболее целесообразно** физическими упражнениями заниматься с 10 до 12 и с 16 до 18 часов, не ранее, чем через 1,5 часа после и за 1 час до приёма пищи, и за 2 часа до сна.

- **Чередование тренировок** на кардиореспираторную выносливость и силу: при занятиях шесть раз в неделю рекомендуется три раза выполнять кардиопрограмму и три раза — силовую, при занятиях пять раз в неделю — чередовать занятия по схеме: на одной неделе выполнять три кардиотренировки и две силовых, на следующей — две кардиотренировки и три силовых и т. д..

#### *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**

### *Краткие методические указания*

Для того, чтоб успешно пройти собеседование по основанным 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 ситуации, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

### 1. Проблема построения занятий на воспитание выносливости.

Проблема построения занятий по воспитанию выносливости в аэробике **заключается** в необходимости комплексного развития нескольких видов специальной выносливости. Большой арсенал упражнений в аэробике требует комплексного воздействия на организм, и занятия должны учитывать специфику построения соревновательных композиций.

Эта проблема решается через учёт целей занятий, использование специфических средств и применение методов, учитывающих специфику аэробики. Также важно оценивать уровень развития выносливости у занимающихся, чтобы оптимизировать объём и интенсивность физических нагрузок.

Занятия по воспитанию выносливости в аэробике направлены на:

- **Развитие координационной выносливости** — для овладения техникой сложных по структуре упражнений.
- **Развитие силовой выносливости** — для выполнения партерных комплексов длительное время.
- **Развитие скоростно-силовой выносливости** — для поддержания темпа упражнений в течение заданного времени.
- **Развитие статической выносливости** — при удержании поз и фиксации положения тела.

### 2. Проблема построения занятий на воспитание силовых способностей.

Проблема построения занятий по воспитанию силовых способностей в аэробике заключается в оптимизации тренировочных нагрузок. Важно обеспечить достаточно высокую степень мышечных напряжений, но не вызвать перенапряжение. Эффективность занятий зависит от того, насколько оптимальны нагрузки по критериям специфичности, сложности, направленности и величины, как они распределены на занятиях.

Решение проблемы включает учёт целей занятий, использование подходящих средств, применение определённых методов и контроль эффективности.

Занятия по воспитанию силовых способностей в аэробике направлены на:

- повышение уровня развития силовых способностей отдельных мышечных групп;
- повышение уровня общей и специальной силовой выносливости;
- формирование мышечного корсета;
- коррекцию фигуры путём целенаправленного воздействия на проблемные зоны.

### 3. Проблема построения занятий на воспитание координационных способностей.

Проблема построения занятий на воспитание координационных способностей в аэробике заключается в неразработанности методики развития этих способностей в современной теории спортивной тренировки. Отсутствует чёткое понимание природы координационных способностей, разноречивы данные о их структуре и возрастных особенностях проявлений. Также не разработаны критерии оценки уровней развития

координационных способностей, не выявлены особенности технологий развития этого физического качества применительно к аэробике.

Решение проблемы требует учёта задач занятий, использования специальных средств и применения определённой методики.

Занятия по воспитанию координационных способностей в аэробике направлены на **развитие способности к быстрому освоению новых движений и перестройке двигательной деятельности** в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Некоторые задачи:

- **Развитие способности к ориентации в пространстве** — использование комплексов и комбинаций базовых и вспомогательных шагов аэробики различных стилей, которые выполняются с продвижением в разных направлениях, со сменой основного направления.

- **Совершенствование способности к сохранению статического и динамического равновесия** — упражнения, при выполнении которых затруднено достижение устойчивости позы тела: сохранение различных статических поз, выполнение балансирований, движений и передвижений на маленькой площади опоры.

- **Развитие ритмической координационной способности** — упражнения, выполняемые под ритмичную музыку, с изменением темпа выполнения движений, с использованием движений, выполняемых в разном темпе руками и ногами.

Для развития координационных способностей в аэробике используются **упражнения повышенной координационной сложности** и содержащие элементы новизны. Сложность упражнений можно увеличивать за счёт изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счёт внешних условий.

#### 4. Проблема построения занятий на воспитание гибкости.

Проблема построения занятий на воспитание гибкости в аэробике связана с недостаточной научно-методической разработанностью вопросов развития гибкости на начальном этапе тренировочного процесса. Научные исследования по этой теме немногочисленны и лишь фрагментарно отражают отдельные аспекты.

Проблема также связана с необходимостью обеспечить одинаковый уровень гибкости у всех членов команды, так как в аэробике существуют только групповые выступления. Это требует создания методики, которая поможет выйти на одинаковый уровень гибкости.

Занятия по воспитанию гибкости в аэробике направлены на развитие подвижности в суставах - способности выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, а недостаточная подвижность в суставах ограничивает проявление силы и быстроты, затрудняет координацию и точность движений.

#### 5. Этапы обучения упражнениям.

Процесс обучения упражнениям в аэробике условно разделён на три этапа:

- Когнитивный.

- Ассоциативный.

- Этап совершенствования (автоматизации умений и навыков).

**Когнитивный. Цель:** создать предварительное представление о разучиваемом движении. Движения выглядят некоординированными, занимающиеся выполняют их с явными ошибками.

**Особенности:** Используются словесные, наглядные, практические методы. Начинающие воспринимают аэробные движения как комбинацию большого количества шагов, каждый из которых требует полного внимания. Задача инструктора — объяснить, на что прежде всего стоит обратить внимание, например, на правильное положение тела.

Ассоциативный. **Цель:** углублённое разучивание. Занимающиеся способны выявлять некоторые ошибки и концентрировать внимание на совершенствовании умений и навыков.

**Особенности:** Используются методы, например, линейное программирование: вначале многократно повторяют элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движение руками. Можно усложнять элемент за счёт изменения направления, темпа и т.п. Применяется метод «от головы к хвосту»: вначале выполняется и многократно повторяется упражнение А, затем - Б, потом вновь возвращаются к упражнению А и соединяют его с упражнением Б.

Совершенствования. **Цель:** основные двигательные действия выполняются в автоматическом режиме. Занимающиеся могут сконцентрироваться на деталях, сочетании работы рук и ног, амплитуде выполнения, пространственном перемещении, выразительности движений.

**Особенности:** Используются методы, например, метод зигзага — использование комбинаций из различных элементов, который применяется на этапе, когда занимающиеся уже освоили отдельные элементы и соединения. Занимающиеся могут сами различать некоторые ошибки, и инструктор, как правило, реже их поправляет.

6. Методы обучения (особенности принципа поточности выполнения движений, целостный и расчлененный).

В аэробике используются два метода обучения: целостный и расчленённый.

**Целостный метод** применяют для разучивания относительно доступных движений, которые не требуют высокой координации. К ним относятся, например, ходьба, приставные шаги и их разновидности.

**Расчленённый метод** используют для высококоординированных движений. К ним относятся сложные сочетания рук и ног, танцевальные элементы и другие.

Особенности принципа поточности выполнения движений в аэробике заключаются в том, что все упражнения программы преподносятся поточным методом, исключая паузы для отдыха. Обучение происходит «на ходу», что повышает требования к тренеру: он должен лаконично и чётко объяснить технику, быстро заметить ошибки и исправить их.

Некоторые методические приёмы, которые используют в аэробике:

- **Оперативный комментарий и пояснение.** Тренер даёт указания в ходе выполнения упражнений, которые включают название движения, основные моменты техники, направление, подсчет и другие аспекты.

- **Визуальное управление.** Обычно его используют вместе со словесными указаниями.

- **Метод усложнения.** Упражнения подбирают в соответствии с определённой логической последовательностью, постепенно происходит усложнение за счёт новых деталей.

- **Метод сходства.** При составлении комплекса упражнений за основу берут какую-то одну двигательную тему, направление или стиль движений.

7. Оперативный комментарий и пояснение при проведении занятия, которые в ходе выполнения упражнений даёт тренер-инструктор.

Оперативный комментарий и пояснение, которые даёт тренер-инструктор в ходе выполнения упражнений в аэробике, играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут оперативно представить собственные действия.

Указания включают:

- название движения;
- основные моменты техники;
- направление;
- подсчёт и т.д.

Также в пояснениях тренер исправляет более или менее грубые ошибки, внося коррекцию и тем самым применяя принцип обратной связи.

Объяснять нужно в доступной, понятной форме, учитывая интеллектуальный средний уровень занимающихся в группе.

Обычно визуальное управление используется вместе со словесными указаниями. Например, показывается направление движения с пояснением, что делать.

#### 8. Визуальное управление группой на занятии оздоровительной аэробики.

Визуальное управление группой на занятиях оздоровительной аэробикой - это использование условной знаковой системы, разработанной в США. Обычно такое управление применяется вместе со словесными указаниями.

Чтобы жесты были понятны, их нужно выполнять с некоторым опережением (хотя бы за 2-4 счёта до начала следующего движения). Также необходимо сохранять жест некоторое время, чтобы занимающимся было ясно, какое движение последует.

Для визуального управления группой также важны выразительные движения телом и мимика: нельзя проводить занятия с выражением недовольства, раздражительности и усталости на лице.

#### 9. Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой.

Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой в оздоровительной аэробике предполагает использование различных методических приёмов, которые помогают обучающимся оперативно выполнять упражнения и корректировать ошибки.

Оперативный комментарий и пояснение включают в себя указания, что и как делать (название движения, основные моменты техники, направление, подсчет и т.д.). Объяснения даются в доступной, понятной форме. Некоторые требования к таким комментариям:

- они должны точно и кратко указывать характер каждого действия, количества повторений, направления движений либо перемещения;
- могут быть обращены как к одному двигательному действию, так и к аэробной связке (комбинации) в целом;
- все серии учебных заданий должны быть взаимосвязаны, и сложность их должна нарастать последовательно.

Визуальное управление группой (метод жестов) используется, когда на занятиях звучит музыка, которая не позволяет свободно общаться с занимающимися. Обычно такой метод применяется вместе со словесными указаниями.

#### 10. Симметричное обучение на занятии. Применение принципа зеркального показа движений.

Симметричное обучение в оздоровительной аэробике предполагает, что при составлении комбинаций необходимо соблюдать принцип равномерной нагрузки: выполнять движения в обе стороны. Для этого нужно учитывать элементы со сменой ведущей ноги. Такой подход способствует гармоничному развитию.

Принцип зеркального показа движений в аэробике заключается в том, что простые по координации движения преподаватель показывает лицом к группе в зеркальном отображении, с левой руки и ноги, а сложные — спиной. Однако длительное проведение упражнений спиной к занимающимся может вызвать негативную реакцию у некоторых людей.

#### 11. Характеристика основ хореографии в аэробике (модификация элементов, их соединения, комбинации).

Основа хореографии в аэробике - элемент. Это наименьшее, но законченное двигательное движение, которое имеет определённую структуру: начало, основное действие и окончание. Элементы в аэробике отличаются доступностью и простотой двигательных действий.

Некоторые пути создания модификаций элементов, которые позволяют разнообразить движения и изменять нагрузку:

- **Вертикальное перемещение общего центра тяжести.** Например, добавляются пружинные движения стопами, приседания.

- **Горизонтальное перемещение тела.** Движения могут выполняться с продвижением вперёд, назад, в стороны, по диагонали, по дуге.

- **Изменение плоскости выполнения движения.** Движения могут выполняться во фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостях.

- **Различные движения руками, головой, туловищем.** При этом возрастает координационная сложность движений и их нагрузка, особенно при движении руками с большой амплитудой.

- **Повороты всем телом.** Например, обычная ходьба с поворотом кругом.

Элементы могут образовывать соединения, где особое значение имеет логический переход от одного движения к другому.

## 12. Методика конструирования комбинаций.

Методика конструирования комбинаций в аэробике включает принципы построения аэробных комбинаций, использование определённых методов и учёт особенностей упражнений. Цель — облегчить процесс обучения движениям и обеспечить непрерывность на уроке аэробики.

Методы конструирования аэробных комбинаций в аэробике:

- **Метод линейной прогрессии.** Выстраивает последовательность движений: сначала многократно повторяется определённый элемент (например, базовый шаг), затем на выполнение движений ногами накладывается движение рук. Элемент можно усложнять за счёт изменения направления, темпа и т.п.

- **Метод сложения.** В комбинации повторяются не отдельные упражнения, а их соединения. Возможно составление комбинации из нескольких, обычно 4–8 элементов.

- **Блок-метод.** Комбинация состоит из четырёх элементов и более (не менее 32 счётов). На первом этапе разучивается упражнение «А», затем — «Б», на третьем этапе многократно повторяется соединение «А и Б» и т.д.

## 13. Структура занятия оздоровительной аэробики: подготовительная часть, основная часть и заключительная.

Структура занятия оздоровительной аэробики включает три части: подготовительную, основную и заключительную.

**Подготовительная часть** (разминка) состоит из двух частей:

1. **Общая.** Упражнения на суставы и большие группы мышц на месте и с минимальным перемещением.

2. **Специальная.** Посвящена тем группам мышц и связок, на которые приходится основная нагрузка во время предстоящего занятия. Длительность разминки — 8-10 минут, темп музыки — 128-140 ударов в минуту.

**Основная часть** составляет 75-80% всего времени занятия (около 40 минут). Упражнения проводятся в высоком темпе, частота сердечных сокращений (ЧСС) достигает зоны 80-90% от максимальной (максимум определяется по формуле:  $220 - \text{возраст}$ ). Основная часть включает в себя аэробный и силовой сегменты, но в зависимости от направленности занятия последовательность и продолжительность сегментов может быть различной.

**Заключительная часть** занятия предназначена для устранения психомоторной и общей напряжённости. Продолжительность заключительной части – 5-10 минут. В этой части используют стретчинг, который восстанавливает до исходного состояния длину мышечных волокон, развивает гибкость и обеспечивает эмоциональную разрядку после интенсивной физической нагрузки.

Схема занятия может видоизменяться в зависимости от целей, задач, вида аэробики и уровня подготовленности занимающихся.

14. Особенности выбора упражнений для занятий аэробикой: 1. Низкая (ударная) нагрузка (Lo). 2. Высокая (ударная) нагрузка (Hi).

Особенности выбора упражнений для занятий аэробикой с разной ударной нагрузкой (Lo и Hi):

- **Низкая (ударная) нагрузка (Lo).** При выполнении упражнений с такой нагрузкой одна стопа как минимум должна находиться на полу, а руки не должны подниматься выше уровня плеч (горизонтали). К упражнениям с низкой ударной нагрузкой относятся разновидности ходьбы, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения.

- **Высокая (ударная) нагрузка (Hi).** При движениях с такой нагрузкой обе ноги на короткое время отрываются от пола (то есть движение выполняется с фазой полёта), а руки поднимаются выше уровня плеч (горизонтали). К упражнениям с высокой ударной нагрузкой относятся ходьба, бег, прыжки, небольшие махи.

Выбор упражнений для конкретного урока аэробики зависит в первую очередь от возраста и уровня подготовленности занимающихся. Выбор нагрузки обязательно должен быть согласован с тренером.

15. Средства, рекомендуемые для использования на занятии аэробики.

Средства, которые рекомендуют использовать на занятиях аэробикой:

- **Фитболы.** Большой упругий мяч, диаметр которого обычно варьируется от 45 до 95 см. На фитболе можно выполнять упражнения на тренировку различных групп мышц, а также на исправление осанки и развитие гибкости.

- **Утяжелители.** Используют для ног, рук и талии. Они повышают выносливость мышц.

- **Бодибары.** Гимнастическая стальная палка, покрытая резиной, с набалдашниками. Помогает укрепить спину и мышцы рук.

- **Эспандеры.** Спортивные снаряды, на которых выполняются упражнения с сжиманием или натяжением. Во время тренировки с ними практически невозможно травмироваться: аксессуар не даёт большой нагрузки на суставы и связки

- **Массажеры.** Используются преимущественно после основных тренировок. Помогают снять мышечное напряжение, улучшают циркуляцию крови.

- **Коврики.** Используют для выполнения партерной части занятия.

- **Степы (скамейки).** Применяют для проведения занятий степ-аэробикой.

- **Слайды.** Используют для слайд-аэробики.

16. Классификация основных движений аэробной части занятия на основе разнообразных так называемых «базовых» шагов и прыжков.

В аэробной части занятия по аэробике используются разнообразные «базовые» шаги и прыжки. Эти движения имеют специфическую целевую направленность и технику исполнения, несут основную функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Классификация базовых шагов и прыжков в аэробике может включать разделение на группы по разным признакам, например по направлению движения, способу выполнения или изменению положения ног.

Некоторые группы базовых шагов в аэробной части занятия:

- **Шаги без смены лидирующей ноги.** Лидирующей называется нога, с которой начинается движение. Например: **March** - простой шаг на месте, выполняется на 4 счёта.

- **Mambo** - вариация шага march с выносом лидирующей ноги сначала вперёд, потом назад.

- **Шаги со сменой лидирующей ноги.** Каждый следующий шаг начинается с другой ноги. Например: **Double Step-touch** - два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги).

- **Step-tap** - шаг-касание: шаг одной ногой в сторону, второй ногой коснуться пола перед первой ногой.

Некоторые группы прыжков в аэробной части занятия:

- **Одиночные прыжки** (на двух, на одной, врозь - вместе и др.).

- **Серийные и комбинированные прыжки** в различном темпе на месте, с продвижением и поворотом.

- **Смена положения ног прыжком** («ножницы», «лыжи»). Например, **Pendulum** - прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону - вниз, прыжок на две ноги, повторить движение в другую сторону.

17. Структура средств и движений в партерной части занятия.

Партерная часть занятия по аэробике (силовая часть) выполняется в положениях сидя и лёжа. Она состоит из комплекса силовых упражнений с чётко регламентированной техникой выполнения.

Обычно партерная часть включает пять блоков:

- Упражнения для формирования мышц брюшного пресса. Последовательно прорабатываются мышцы верхнего отдела брюшного пресса, мышцы нижнего отдела брюшного пресса, косые мышцы брюшного пресса.

- Упражнения для формирования мышц внутренней поверхности бедра.

- Упражнения, прорабатывающие боковую поверхность бедра.

- Упражнения, формирующие мышцы задней поверхности бедра и ягодичные мышцы.

Проработку мышц в силовой части начинают, как правило, с мышц ног, ягодиц и спины, заканчивая более мелкими мышцами — мышцами рук.

Для выполнения упражнений могут использоваться свободные отягощения (гантели, бодибары, утяжелители и т. д.), резиновые амортизаторы, мячи, эспандеры и другие предметы.

Доля упражнений в партере, чтобы не снижать интенсивность занятия, не должна превышать 20% от общего количества силовых упражнений.

18. Использование упражнений на гибкость (стретчинг) тех мышц, которые подвергались силовой тренировке.

Упражнения на гибкость (стретчинг) можно использовать для мышц, которые подвергались силовой тренировке по аэробике, чтобы расслабить их после интенсивных нагрузок и увеличить амплитуду движений. Это помогает:

- снять мышечное напряжение, которое часто возникает после силовых тренировок;

- снизить риск травматизации - гибкие и расслабленные мышцы меньше подвержены разрывам, растяжению, перенапряжению;

- улучшить кровообращение в мышцах, что способствует их лучшему питанию.

Для мышц, которые были задействованы во время тренировки, подходят упражнения, имитирующие движения, имитирующие силовые упражнения.

Например:

- после жимов ногами и приседаний - мышцы передней и задней поверхности бёдер и подколенные сухожилия;

- после жимов лёжа и разводки гантелей в стороны - грудные мышцы.

Также можно использовать статическую растяжку - длительную фиксацию позы с максимальным растяжением мышц в течение некоторого времени (от 15 секунд до 1 минуты).

### *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**

#### *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.

1. Аэробика – это.....:
  - a)
2. Аэробика делится на следующие виды (выбрать 3 правильных ответа):
  - b)
  - c)
  - d)
3. Что означает понятие «фитнес»?
  - b)
4. Что такое фитбол?
  - c)
5. Что такое «стретчинг»?
  - a)
6. 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.
  - c)

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

b)

8. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед:

a)

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

c)

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

b)

### *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 и провести проект фитнес-программы на развитие физических способностей с учетом пола, возраста и физической подготовленности. Вам надлежит, на первом (подготовительном) этапе разработать фрагмент урочного (внеурочного) занятия на развитие физических способностей с учетом пола, возраста и физической подготовленности и заполнить нижеследующую таблицу («План проведения фрагмента занятия по фитнесу»). Затем, (на втором этапе) провести демонстрацию разработанного фрагмента в реальных педагогических условиях.

### *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.

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.

### План проведения фрагмента занятия по фитнесу

Название переменных	Значения
<b>Контингент</b> (возрастная группа дошкольников)	
<b>Развивающая способность</b>	
<b>Форма организации занятий физическими упражнениями</b> (урочная / внеурочная)	
<b>Средство (по выбору студента)</b> (Упражнение, метод, часть занятия, вид деятельности, форма организации занятия, антураж учебного задания, анимационная составляющая и т.п.)	
<b>Задачи</b> ...	
<b>Описание упражнения</b> ...	
<b>Методические рекомендации</b> ...	
<b>Этапы освоения упражнения</b> ...	

### Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	5	Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендует анной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует 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

### 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.

#### Тест 1

1. Что такое аэробика? Напишите правильный ответ:

(вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).

2. Для чего нужна разминка? Напишите правильный ответ:

(Чтобы разогреть мышцы и подготовить их к последующей работе).

3. Поперечный и продольный, это виды...:

Б)

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

А)

5. Соотнесите упражнения на картинке с их названиями:

1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б

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

(однотонная футболка, шорты, кроссовки).

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

(Направление аэробики, в котором используется степ-платформа).

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

(Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики).

9. Что такое стретчинг?

А)

10. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?

А)

11. Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий?

Б)

12. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа:

В)

13. Какие упражнения относятся к стретчингу?

А)

14. Какой прыжок не используется в аэробике?

В)

15. Отжимание со шпагатом – это..

А)

#### Тест 2

1. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как:

а)

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

- a)
3. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений...:
- b)
4. Какого направления фитнеса не существует?
- c)
5. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...:
- b)
1. Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...:
- b)
2. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:
- a)
3. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)?
- a)
4. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса:
- b)
5. Что такое «памп-аэробика»?
- b)
6. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:
- c)
7. Что такое Фитнес?
- b)
8. Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это...:
- a)
9. Результат физической подготовки:
- c)
10. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях:
- c)
11. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени:
- b)
12. Двигательные (физические) способности – это ...:
- d)
13. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется ...:
- a)
14. Сила – это:
- c)
15. Под техникой физических упражнений понимают ...:

### Тест 3

1. Процесс энергообеспечения мышечной деятельности при участии кислорода называется:

c)

2. Аэробные процессы энергообеспечения мышечной деятельности протекают:

e)

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

1-b; 2-g; 3-a; 4-b.

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

b)

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

1-d; 2-g; 3-g; 4-a; 5-b.

4. Выберите формулу определения ЧСС во время основной части тренировки:

d)

5. 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):

b)

6. Выберите вариант:

1-e; 2-b; 3-c; 4-a; 5-d.

9. 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 состояния покоя ее пульс составил 65 уд/мин:

d)

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

b), d)

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

a), c), f).

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

a), d).

13. Физические качества – это ...:

c)

14. Осанка – это ...:

b)

15. Частота сердечных сокращений в покое у здоровых людей не должна превышать ... уд/мин.:

b)

16. Пульс для начинающих заниматься оздоровительным бегом (в среднем) во время бега не должен превышать ... уд/мин.:

b)

17. Основные виды физической рекреации:

a)

18. Мышечная сила кистей (динамометрия) ...:

b)

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

d)

20. Мерилем выносливости является ...:

a)

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

d)

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

d)

23. Биологические показатели нормы здоровья для человека:

b)

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

c)

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

a)

26. Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности:

d)

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

- a) 28. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений...:
- a) 29. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...:
- b) 30. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...:
- a)

*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