

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра безопасности жизнедеятельности

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Для направления 44.03.05 Педагогическое образование

Составитель ОС и ММ
к.б.н., доцент кафедры

_____  С. С. Кислякова

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры от «30» августа 2024 г.

Зав. кафедрой

_____  Е. Г. Кокорева

Челябинск
2024

1 Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7
Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8

2 Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые блоки/разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства
1	Система оздоровительной тренировки. Основы обучения оздоровительным видам аэробики	УК-6, УК-7, ОПК-8	5	Теоретический вопрос на зачете Творческое задание Тестовые задания Устный опрос
2	Методика построения занятий по фитнесу	УК-6, УК-7, ОПК-8	5	Теоретический вопрос на зачете Ситуационные задачи Доклад с мультимедийной презентацией Тестовые задания Устный опрос
3	Основы обучения оздоровительным видам аэробики	УК-6, УК-7, ОПК-8	5	Теоретический вопрос на зачете Творческое задание Тестовые задания Доклад с мультимедийной презентацией Устный опрос
4	Изучение современных фитнес направлений	УК-6, УК-7, ОПК-8	5	Теоретический вопрос на зачете Творческое задание Тестовые задания Реферат Устный опрос
5	Принципы и методики построения оздоровительных программ	УК-6, УК-7, ОПК-8	5	Теоретический вопрос на зачете Устный опрос Тестовые задания Ситуационные задачи
6	Система самосовершенствования. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления человека.	УК-6, УК-7, ОПК-8	5	Теоретический вопрос на зачете Творческое задание Тестовые задания Доклад с мультимедийной презентацией Устный опрос
7	Диагностические методы определения культуры здоровья	УК-6, УК-7, ОПК-8	5	Теоретический вопрос на зачете Ситуационные задачи Доклад с мультимедийной презентацией

				Тестовые задания Устный опрос
--	--	--	--	----------------------------------

3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

УК 6 «Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни»

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений; - теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности; основные научные школы психологии и управления; - деятельностный подход в исследовании личностного развития; технологию и методику самооценки; - теоретические основы акмеологии, уровни анализа психических явлений. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности; - планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками определения эффективного направления действий в области профессиональной 	Пороговый (удовлетворительно)	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда в области фитнес-технологий; - важность и необходимость самовоспитания и самообразования, а также условий его реализации. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать навыки самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранным направлениям; - определять приоритеты профессиональной деятельности в сфере фитнес-технологий <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей; - методами реализации принципов самоорганизации в личностном и профессиональном развитии
	Продвинутый (хорошо)	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - собственный потенциал и приоритеты личностной деятельности, а также способы ее совершенствования на

<p>деятельности; способами принятия решений на уровне собственной профессиональной деятельности;</p> <p>- навыками планирования собственной профессиональной деятельности.</p>		<p>основе самоанализа;</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструменты и методы управления временем при выполнении поставленных задач, проектов, при достижении целей; - о своих внутренних ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять приоритетные задачи и направления саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы; - определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста; - оценивать требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного самообразования для профессионального роста; - строить профессиональную карьеру и определять стратегию личностного развития. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами оценивания своих ресурсов и их пределов (личностные, ситуативные и др.), а также грамотно и целесообразно их применяет; - методами выстраивания гибкой профессиональной траектории развития с учетом накопленного личностного опыта в условиях динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии саморазвития.
--	--	---

	<p>Высокий (отлично)</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - и понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; - навыки критической оценки эффективности использования времени и др. ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать и исполнять с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков; - планировать и решать задачи личностного и профессионального характера, включая задачи изменения карьерной и исследовательской траектории; - поддерживать необходимый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы ЗОЖ. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - и использует основы ФК для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной
--	--

		деятельности; - навыками успешной реализации намеченных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.
--	--	--

УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закономерности функционирования здорового организма; - принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни. <p>Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p> <p>Владеть: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми</p>	Пороговый (удовлетворительно)	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа; - основные принципы распределения физических нагрузок; - основы здорового образа жизни. <p>Умеет: подбирать индивидуальные программы физической подготовки, учитывая индивидуальные особенности развития организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределять физические нагрузки при осуществлении фитнес-технологий. <p>Владеет: основами пропаганды здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике.</p>
	Продвинутый (хорошо)	<p>Знает:</p> <p>здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормативы общей

<p>приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>		<p>физической подготовки с учетом возраста; - принципы распределения физических нагрузок с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>
	<p>Высокий (отлично)</p>	<p>Знает: - основные закономерности функционирования здорового организма; - принципы распределения физических нагрузок; - способы пропаганды здорового образа жизни. Умеет: - грамотно распределять нагрузки; - вырабатывать индивидуальные программы физической подготовки, с учетом индивидуальных особенностей развития организма. Владеет: грамотно средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; - приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>

ОПК-8 «Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний»

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных (педагогических) систем, роль и место образования в жизни личности и общества; - культурноисторические, нормативноправовые, аксиологические, этические, медикобиологические, эргономические, психологические основы (включая закономерности, законы, принципы) педагогической деятельности; - классические и инновационные педагогические концепции и теории; - теории социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях; - законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять педагогическое целеполагание и решать 	Пороговый (удовлетворительно)	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения научной организации педагогического труда <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выстраивать учебную деятельность с учетом научной организации педагогического труда <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способами педагогической рефлексии
	Продвинутый (хорошо)	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности педагогической деятельности, требования к субъектам педагогической деятельности; - результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать современные научные знания и результаты исследований для выборов методов в педагогической деятельности <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами, формами и средствами педагогической деятельности; - способами осуществлять их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научной деятельности
	Высокий (отлично)	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных

<p>задачи профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний;</p> <p>- оценивать результативность собственной педагогической деятельности.</p> <p>Владеть:</p> <p>- алгоритмами и технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний;</p> <p>- приемами педагогической рефлексии; навыками развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.</p>		<p>(педагогических) систем, роль и место образования в жизни личности и общества;</p> <p>- культурноисторические, нормативноправовые, аксиологические, этические, медикобиологические, эргономические, психологические основы (включая закономерности, законы, принципы) педагогической деятельности;</p> <p>- классические и инновационные педагогические концепции и теории;</p> <p>- теории социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики;</p> <p>- основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях;</p> <p>- законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития;</p> <p>Умеет:</p> <p>- осуществлять педагогическое целеполагание и решать задачи профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний;</p> <p>- оценивать результативность собственной педагогической деятельности;</p> <p>Владеет:</p> <p>- алгоритмами и</p>
--	--	--

		<p>технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемами педагогической рефлексии; - навыками развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей; - формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни
--	--	---

4 Описание шкал оценивания

Высокий уровень освоения, оценка «отлично» (80-100 баллов)

глубокие и твердые знания программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

полные, четкие, логически последовательные, правильные ответы на поставленные

вопросы; умение выделять главное и делать выводы;

умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии, обосновывать выдвигаемые предложения и

принимаемые решения; применять теоретические знания при решении практических задач;

безупречное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническим и другим обеспечением.

Продвинутый уровень освоения, оценка «хорошо» (65-79 баллов)

достаточно полные и твердые знания программного материала учебной дисциплины, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

последовательные, правильные, конкретные, без существенных неточностей ответы на поставленные вопросы, свободное устранение замечаний о недостаточно полном освещении отдельных положений при постановке дополнительных вопросов;

умение достаточно полно анализировать факты, события, явления и процессы, применять теоретические знания при решении практических задач; несущественные неточности при обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

правильное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническим и другим обеспечением;

безошибочное чтение схем, графиков.

Пороговый уровень освоения, оценка «удовлетворительно» (50-64 баллов)

знание основного программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи основных рассматриваемых явлений (процессов);

правильные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы, несущественные ошибки в чтении графиков, схем;

умение применять теоретические знания к решению основных практических задач, ограниченные навыки в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

отдельные неточности или недостаточно четкое выполнение приемов работы на оборудовании.

Компетенция не освоена, оценка «неудовлетворительно (менее 50 баллов)

отсутствие знаний значительной части программного материала;

неправильные ответы на вопросы, существенные и грубые ошибки в ответах, недопонимание сущности излагаемых вопросов, грубые ошибки в чтении графиков, схем;

неумение применять теоретические знания при решении практических задач, отсутствие навыков в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений.

№ п/п	Название контрольного мероприятия	Порядок начисления баллов	Контролируемые компетенции и их индикаторы
1	Устный опрос	80-100 баллов: если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал и материал дополнительных источников, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически отвечает на вопрос, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок и неточностей. 65-79 баллов: если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных ошибок и неточностей в ответе на вопрос. 50-64 балла: если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильно трактует формулировки, нарушает последовательность в изложении ответа на вопрос. менее 50 баллов если обучающийся демонстрирует отсутствие знаний по вопросу, допускает принципиальные ошибки, не может правильно применять теоретические положения.	УК-6 (знает, умеет); УК-7 (знает, умеет); ОПК-8 (знает, умеет)
2	Тестирование	80-100 б: если количество правильных ответов от 85-100%; 65-79 б: количество правильных ответов от 75 % - 84 %; 50-64 б: количество правильных ответов от 60% - 74%; менее 50 б: количество правильных ответов менее 60 %.	УК-6 (знает); УК-7 (знает)
3	Доклад с презентацией	80-100 баллов: содержание доклада соответствует заявленной теме и в	ОПК-8 (знает, умеет, владеет)

		<p>полной мере её раскрывает; тема раскрыта полностью; представлен обоснованный объём информации; изложение материала логично, доступно; на основе представленной презентации формируется полное понимание тематики исследования, раскрыты детали; презентация полностью соответствует установленным требованиям; все ответы на вопросы исчерпывающие, аргументированные, корректные; выступление докладчика (ораторское искусство: точность изложения, свободное владение материалом, эмоциональность выступления, культура речи (правильное произношение слов, постановка ударений в словах, отсутствие «слов-паразитов»), владение голосом (громкость, темп, интонация), умение привлечь внимание аудитории, лаконичность изложения) полностью соответствует данным критериям.</p> <p>65-79 баллов: содержание доклада, за исключением отдельных моментов, соответствует заявленной теме и в полной мере её раскрывает; тема раскрыта хорошо, но не в полном объёме; информации представлено недостаточно; в отдельных случаях нарушена логика в изложении материала, не совсем доступно; на основе представленной презентации формируется общее понимание тематики исследования, но не ясны детали; презентация частично соответствует установленным требованиям; ответы не на все вопросы были исчерпывающие, аргументированные, корректные; выступление докладчика большей частью соответствует данным критериям.</p> <p>50-64 балла: содержание доклада лишь частично соответствует заявленной теме; раскрыта малая часть темы; поиск информации проведён поверхностно; в изложении материала отсутствует логика, доступность; из представленной презентации не совсем понятна тематика исследования, детали не раскрыты; презентация не соответствует установленным требованиям; ответов на вопросы не было, или они не соответствовали заданным вопросам; выступление докладчика лишь частично соответствует данным критериям.</p> <p>менее 50 баллов: отсутствует доклад с презентацией, либо не</p>	
--	--	---	--

		соответствуют поставленным критериям (соответствие содержания доклада заявленной теме; степень раскрытия темы; умение доступно и понятно передать содержание доклада в виде презентации; соответствие оформления презентации установленным требованиям; ответы на вопросы; ораторское искусство).	
4	Ситуационные задачи	<p>80-100 баллов: если ответ на вопросы задачи дан правильно; объяснение хода ее решения подробное, последовательное, грамотное с теоретическими обоснованиями (в том числе из лекционного курса).</p> <p>65-79 баллов: если ответ на вопросы задачи дан правильно, объяснение хода ее решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании);</p> <p>50-64 балла: если ответы на вопросы задачи даны правильно; объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, в том числе лекционным материалом.</p> <p>менее 50 баллов: если ответы на вопросы задачи даны неправильно. Объяснение хода её решения дано частичное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования.</p>	УК-6 (умеет, владеет); УК-7 (умеет, владеет)
5	Творческое задание	<p>80-100 баллов: студент предоставляет самостоятельно составленное творческое задание, дает развернутый комментарий, показывает глубокое знание материала, вносит обоснованные предложения, легко отвечает на поставленные вопросы.</p> <p>65-79 баллов: студент предоставляет составленное творческое задание, дает комментарий, показывает знание материала, без особых затруднений отвечает на поставленные вопросы.</p> <p>50-64 балла: составленное творческое задание не полностью соответствует требованиям, базируется на практическом материале, но имеет поверхностный результат, в работе просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные положения, студент проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов, не всегда дает исчерпывающие</p>	УК-6 (знает, умеет, владеет); УК-7 (знает, умеет, владеет)

		<p>аргументированные ответы на заданные вопросы.</p> <p>менее 50 баллов: составленное творческое задание не соответствует требованиям, в работе нет последовательности. При представлении своей работы студент затрудняется отвечать на поставленные вопросы, не знает теории вопроса, при ответе допускает существенные ошибки.</p>	
6	Реферат	<p>80-100 баллов: реферат, который полностью соответствует заданию, имеет логичное, последовательное изложение материала с соответствующими выводами и обоснованными положениями. При защите студент показывает глубокое знание текста, вносит обоснованные предложения, легко отвечает на поставленные вопросы.</p> <p>65-79 баллов: выставляется за реферат, который полностью соответствует заданию, в нем представлены достаточно подробный анализ и критический разбор практической деятельности, последовательное изложение материала с соответствующими выводами, однако с не вполне обоснованными положениями. При его защите студент показывает знание вопросов темы, оперирует данными тематики, без особых затруднений отвечает на поставленные вопросы.</p> <p>50-64 балла: реферат, который не полностью соответствует заданию, работоспособен только в части режимов, базируется на практическом материале, но имеет поверхностный анализ, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные положения. При его защите студент проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов темы, не всегда дает исчерпывающие аргументированные ответы на заданные вопросы.</p> <p>менее 50 баллов: реферат, который не соответствует заданию, не работоспособна или работоспособна только в малой части режимов, В работе нет выводов либо они носят декларативный характер. При защите работы студент затрудняется отвечать на поставленные вопросы по его теме, не знает теории вопроса, при ответе допускает существенные ошибки.</p>	ОПК-8 (знает, умеет)

7	Зачет	<p>Зачтено: студенту, который освоил все темы, вынесенные на зачет. Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной работы и систематическая активная работа на практических занятиях.</p> <p>Не зачтено: студенту, который не освоил хотя бы одну тему.</p>	<p>УК-6 (знает, умеет, владеет);</p> <p>УК-7 (знает, умеет, владеет);</p> <p>ОПК-8 (знает, умеет, владеет)</p>
---	-------	---	--

5 Типовые контрольные задания, тесты и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.
2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
3. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
4. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.
5. Что входит в подготовительную, основную и заключительную части урока аэробики.
6. Атлетическая гимнастика, и какие упражнения в ней применяются.
7. Сущность методов повторных и максимальных усилий.
8. Из каких программ состоит силовая тренировка?
9. Шейпинг и его содержание.
10. Фитнес и какие программы он включает?
11. Динамические упражнения, асаны и дыхательные упражнения используемые в йоге.
12. Известны оздоровительные направления традиционного у-шу.
13. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
14. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на степе. Направление движений в степ-аэробике. Особенности построения занятий.
15. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
16. Классификация видов аэробики.
17. Виды оздоровительной аэробики. Что является структурной единицей в аэробике.
18. Структура построения занятия по аэробике.
19. Содержание занятия по аэробике.
20. Формы контроля на занятиях по аэробике.
21. Физиологические преимущества разминки. Цель и задачи разминки.
22. Цель и задачи основной части занятия.
23. Цель и задачи заключительной части занятия.
24. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
25. Методические особенности проведения с детьми.
26. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
27. Методические особенности проведения с взрослыми.
28. Развитие культуры чувств и здоровье.
29. Здоровье и болезнь в системе ценностных ориентаций современного человека.

30. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.
31. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.
32. Аква-аэробика. Особенности проведения занятий в воде.
33. Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга, их характеристика.
34. Йога. Характеристика программы.
35. Калланетик. Особенности программы.
36. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.
37. Типы тренажеров и их характеристики.
38. Роль физических упражнений в регулировании веса тела. Определение типа телосложения и нормального веса человека.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. История развития аэробики и ее задачи.
2. Влияние физических упражнений на организм человека.
3. Спортивная аэробика.
4. История возникновения и развития аэробики. К. Купер – создатель аэробики.
5. Понятие интенсивности в аэробике.
6. Основы питания.
7. Принципы рационального питания.
8. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
9. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.
10. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
11. Понятие о тренировочных эффектах в аэробике.
12. Методические приемы по обучению и управлению группой.
13. Функциональное тестирование занимающихся.
14. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
15. Развитие культуры чувств и здоровье.
16. Понятие интенсивности в аэробике.
17. Понятие о тренировочных эффектах в аэробике.
18. Музыкаотерапия.

ТЕМАТИКА ДОКЛАДОВ С ПРЕЗЕНТАЦИЕЙ

Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости: Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости.

Тема 2. Сенситивные периоды развития общей выносливости: Методы оценки выраженности общей выносливости. Контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы.

Тема 3. Средства и методы развития общей выносливости: Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

Тема 4. Понятие, структура и содержание скоростных способностей: Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей.

Тема 5. Методы оценки выраженности скоростных способностей: Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности

обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

Тема 6. Методы оценки и развития общих силовых способностей: Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей.

Тема 7. Организация общеразвивающих, специальных упражнений на уроке аэробики: обучение технике аэробики.

Тема 8. Проведение общеразвивающих, специальных упражнений на уроке аэробики: совершенствование техники аэробики.

Тема 9. Организация и проведение общеразвивающих, специальных упражнений на уроке аэробики: обучение технике обычная ходьба — марш.

Тема 10. Обучение технике аэробики: 1. Ходьба ноги врозь - ноги вместе (Straddle—стрэдл). 2. V-шаг (V-Step— ви-степ). 3. Совершенствование техники шагов. 4. Обучение технике стретчинга. 5. Обучение технике степ-аэробики. 6. Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы». 7. Совершенствование техники спринтерского бега. 8. Основы черлидинга.

Тема 11. Упражнения для развития силовых способностей: 1. Программа для развития силовых способностей. 2. Упражнения для развития силовых способностей. 3. Средства и методы самоконтроля.

Тема 12. Упражнения для развития гибкости: 1. Методы стандартного и переменного упражнения. 2. Круговой метод. 3. Упражнения для развития гибкости. 4. Программа для развития подвижности в суставах. 5. Средства и методы самоконтроля.

Тема 13. Упражнения для развития скоростных способностей: 1. Повторный метод тренировочной работы. 2. Переменный метод тренировочной работы. 3. Интервальный и смешанный методы тренировочной работы. 4. Программа для развития скоростных способностей. 5. Средства и методы самоконтроля.

Тема 14. Упражнения для развития общей выносливости: 1. Равномерный метод тренировочной работы. 2. Переменный метод тренировочной работы. 3. Кроссовый и смешанный метод тренировочной работы. 4. Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. 5. Программа для развития общей выносливости. 6. Средства и методы самоконтроля.

Тема 15. Методика проведения учебно-тренировочного задания: 1. Подготовка мест занятий. 2. Допуск к занятиям и спортивная форма. 3. Техника безопасности на занятиях. 4. Дозирование физической нагрузки у занимающихся.

УСТНЫЙ ОПРОС

1. Раскрыть исторические этапы развития аэробики.
2. Определить понятие «фитбол-гимнастика» и показать его отличие от понятия «фитбол-аэробика».
3. Чем объясняется оздоровительный эффект фитнес-занятий?
4. Дать определение «классификации» и перечислить классификации программ аэробики и ее средств по различным признакам.
5. Какое психоэмоциональное воздействие оказывают на занимающихся занятия по фитнесу?
6. Какие задачи решаются на занятиях аэробикой, стретчингом, шейпингом, силовых видах фитнеса?
7. Дать характеристику средств, используемых на занятиях силовых видов фитнеса.
8. Перечислить методы организации занятий аэробикой, шейпингом, стретчингом, силовых видах фитнеса.
9. Структура и построение занятия по аэробике.
10. Структура и построение занятия по шейпингу.

11. Структура и построение занятия по стретчингу.
12. Структура и построение занятия по силовым видам фитнеса.
13. Раскрыть задачи и средства подготовительной части фитнес-занятия.
14. Раскрыть задачи и средства основной части фитнес-занятия.
15. Раскрыть задачи и обосновать средства заключительной части фитнес-занятия.
16. Что такое фитнес?
17. Что такое стретчинг?
18. Что такое аэробика?
19. Что такое шейпинг?
20. Назовите виды аэробики.
21. Назовите виды силового фитнеса.
22. Охарактеризовать методы обучения на фитнес-занятиях.
23. Перечислить средства музыкальной выразительности.
24. Раскрыть требования к подбору музыкального сопровождения на фитнес-занятиях.
25. Дайте описание техники базовых шагов в аэробике.
26. Объясните, как движения руками могут влиять на увеличение пульса.
27. Назовите методы конструирования фитнес-программ.
28. Дать характеристику возрастным особенностям детей младшего школьного возраста.
29. Дать характеристику возрастным особенностям детей среднего и старшего школьного возраста.
30. Раскрыть особенности проведения фитнес-занятий у детей разного школьного возраста.
31. Охарактеризовать этапы проведения подвижной игры.
32. Врачебный и педагогический контроль на фитнес-занятиях.
33. Какие компоненты входят в систему фитнес-тренинга? Почему фитнес-тренинг сравнивают с бодибилдингом?
34. Что означает принцип разумного чередования физических нагрузок в фитнесе?
35. Какие виды фитнеса вы знаете? В чем их особенности?
36. Какие три уровня интенсивности упражнений рекомендуют использовать в фитнес?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЦЕЛЬ ЙОГИ?

Ответ:

1. В формировании гармоничной личности, полноценно развитого человека
2. В формировании правильной и красивой осанки, развитии и укреплении мышц, развитии гибкости и растяжки человеческого тела
3. В точном осознании своего внутреннего мира
4. В реализации практик и образа жизни, которые приводят организм к ситуационному и конституционному оптимуму

Задание №2

КАК НАЗЫВАЕТСЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ, В ОСНОВЕ КОТОРОЙ ЛЕЖАТ УПРАЖНЕНИЯ КОНДИЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ, СИСТЕМА, КОТОРАЯ УЧИТ СОЗНАТЕЛЬНОМУ КОНТРОЛЮ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕМ ДВИЖЕНИЙ, САМОКОНТРОЛЮ, ПОМОГАЕТ ОСВОИТЬ УМЕНИЕ ОЩУЩАТЬ СВОЕ ТЕЛО, МЫШЦЫ, РАССЛАБЛЯТЬСЯ?

Ответ:

1. Пилатес
2. Калланетика
3. Йога
4. Ушу

Задание №3

КТО ВПЕРВЫЕ ВВЕЛ ТЕРМИН «АЭРОБИКА»?

Ответ:

1. Джо Голд
2. Кеннет Купер
3. Джек Лалэйн
4. Джейн Фонда

Задание №4

КАКИЕ ДАННЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ УПРОЩЕННОГО РАСЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ВЕЛИЧИНЫ НАГРУЗКИ?

Ответ:

1. Максимальную величину ЧСС, величину нагрузки, продолжительность занятий, возраст
2. Возраст, величина ЧСС в покое, продолжительность занятий, максимальная ЧСС
3. Максимальную величину ЧСС, величину нагрузки, возраст
4. Величину нагрузки, продолжительность занятий, возраст

Задание №5

АЭРОБИКА КЛАССИФИЦИРУЕТСЯ:

Ответ:

1. Занимательная, развлекательная, танцевальная, массовая, спортивная
2. Оздоровительная, прикладная, спортивная
3. Танцевальная, спортивная, музыкальная, массовая
4. Дошкольная, школьная, юношеская, для взрослых, молодого, среднего, старшего возраста

Задание №6

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ – ЭТО:

Ответ:

1. Совокупность научно обоснованных способов и методических приемов, нацеленных на повышение оздоровительного процесса
2. Удовлетворение потребностей студентов в двигательной активности
3. Удовлетворение их потребностей в укреплении здоровья
4. Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, социальной успешности

Задание №7

ПИЛАТЕС – ЭТО:

Ответ:

1. Силовая тренировка на поверхностные крупные мышцы
2. Тренировка на растяжку
3. Тренировка мелких глубоких мышц стабилизаторов, гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата
4. Вид кардиотренировки

Задание №8

АЭРОБИКА С АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ПЕРЕВОДИТСЯ КАК:

Ответ:

1. Сильный, быстрый
2. Аэробный, связанный с улучшением кислородного обмена
3. Совокупность различных духовных, психических и физических практик
4. Соответствовать, быть в хорошей форме

Задание №9

ЧТО ОТНОСИТСЯ К ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ АТМОСФЕРЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ?

Ответ:

1. Музыкальное сопровождение, индивидуализация, интересные и доступные упражнения, высокая моторная плотность, отсутствие «командного» подхода
2. Формирование основ оздоровления
3. Отсутствие соревновательных форм фитнеса
4. Знания о правильном питании и упражнениях для укрепления определенных мышечных групп и их выполнений в домашних условиях

Задание №10

ВЫБЕРИТЕ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА. ВИДЫ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕСУ:

Ответ:

1. Martial Arts
2. Йога
3. Степ-аэробика
4. Самостоятельные занятия в тренажерном зале

Задание №11

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ НОРМА ШАГОВ В СУТКИ:

Ответ:

1. 15 тыс. шагов
2. 10 тыс. шагов
3. 25 тыс. шагов
4. 12 тыс. шагов

Задание №12

ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НЕДЕЛЮ:

Ответ:

1. 5-6 раз в неделю
2. 8-10 раз в неделю
3. 3-4 раза в неделю
4. 1-2 раза в неделю

Задание №13

РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК:

Ответ:

1. 1-1,5 л воды в день
2. 1,5-2 л воды в день
3. 2-2,5 л воды в день
4. На 30 кг массы тела – 1 л воды

Задание №14

ВЫБЕРИТЕ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА. К СРЕДСТВАМ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ДЛЯ ЮНОШЕЙ ОТНОСЯТСЯ:

Ответ:

1. Составление программ занятий, учитывая индивидуальные целевые установки занимающихся
2. Улучшение мышечного компонента тела, престижность занятий силовыми видами спорта
3. Подбор хаотичного порядка выполнения упражнения
4. Формирование культуры здоровья

Задание №15

ВЫБЕРИТЕ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА. К СРЕДСТВАМ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ДЛЯ ДЕВУШЕК ОТНОСЯТСЯ:

Ответ:

1. Улучшение фигуры, коррекция телосложения
2. Индивидуально-типологические программы («супер пресс», «спина, руки, пресс», «ноги, ягодичцы, пресс», кардио тренировка)
3. Замедление жиросжигания
4. Подбор хаотичного порядка выполнения упражнения

Задание №16

КРОССФИТ – ЭТО:

Ответ:

1. Тренировочные методики малоинтенсивного, функционального тренинга, отличающегося короткими интенсивными тренировками 45-60 минут, в комплексе с подготовительной частью и заключительной частью 15-20 минут
2. Тренировочные методики малоинтенсивного, функционального тренинга, отличающегося короткими интенсивными тренировками 15-30 минут, в комплексе с подготовительной частью и заключительной частью 45-60 минут
3. Тренировочные методики высокоинтенсивного, функционального тренинга, отличающегося короткими интенсивными тренировками 15-30 минут, в комплексе с подготовительной частью и заключительной частью 45-60 минут
4. Тренировочные методики высокоинтенсивного, отличающегося короткими интенсивными тренировками 45-60 минут, в комплексе с подготовительной частью и заключительной частью 15-30 минут

Задание №17

АКВАФИТНЕС – ЭТО:

Ответ:

1. Высокоэффективный вид выполнения упражнений в воде
2. Высокоэффективный вид выполнения упражнений в воде, с сочетанием оздоровительного и синхронного плавания, группировок, переворотов, бега, прыжков, аквааэробики, гребковых движений на основе оздоровительных технологий и фитнес оборудования, под музыкальное сопровождение 133-145 музыкальных акцентов
3. Вид выполнения упражнений в воде, с сочетанием оздоровительного и синхронного плавания, группировок, переворотов, гребковых движений на основе оздоровительных технологий и фитнес оборудования, под музыкальное сопровождение 133-145 музыкальных акцентов
4. Выполнение упражнений в воде, с сочетанием оздоровительного и синхронного плавания, аквааэробики, гребковых движений на основе оздоровительных технологий и фитнес оборудования

Задание №18

ВЫБЕРИТЕ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ АКВАФИТНЕСА – ЭТО:

Ответ:

1. Плавание и аквааэробика
2. Водные гимнастики, а также упражнения акваджоггинг
3. Прыжки с тумб
4. Аква-нудлс, аква ABS, аква-гантели

Задание №19

ВЫБЕРИТЕ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА. ПРЕИМУЩЕСТВА ЗАНЯТИЙ В ВОДЕ:

Ответ:

1. Возможность выполнять активные прыжки, ударные движения ногами
2. Отсутствие нагрузки на суставы и позвоночник
3. Улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
4. Улучшение ЧСС

Задание №20

АЭРОБИКА – ЭТО:

Ответ:

1. Направление оздоровительной физической культуры, сочетающее общеразвивающие упражнения
2. Формировании правильной и красивой осанки, развитии и укреплении мышц, развитии гибкости и растяжки человеческого тела
3. Направление оздоровительной физической культуры, сочетающее общеразвивающие, танцевальные и силовые упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение 120-160 акц/мин., объединенные в непрерывно выполняемый комплекс на 32-96 счетов
4. Упражнения, выполняемые в тишине

Задание №21

ЧТО МЫ ПОДРАЗУМЕВАЕМ ПОД СЛОВОМ «ФИТНЕС»:

Ответ:

1. Физическая культура и здоровый образ жизни
2. Аэробика
3. Культуризм
4. Спорт

Задание №22

ВЫБЕРИТЕ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА. ПЕРЕЧИСЛИТЕ ЗАДАЧИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА:

Ответ:

1. Изучение и отработка техники упражнений
2. Мышечная гипертрофия
3. Развитие силовых показателей
4. Капилляризация мышечной ткани

Задание №23

ДЛЯ ОЦЕНКИ ГИБКОСТИ ПРИМЕНЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ТЕСТЫ:

Ответ:

1. Висы на полусогнутых руках

2. Поднимание туловища из положения лежа
3. Наклон туловища из положения стоя на скамейке
4. Вис углом

Задание №24

СПОСОБНОСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ РАБОТУ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ В ТЕЧЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ЗА СЧЕТ АЭРОБНЫХ ИСТОЧНИКОВ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ – ЭТО ВЫНОСЛИВОСТЬ:

Ответ:

1. Силовая
2. Общая
3. Специальная
4. Координационная

Задание №25

СПОСОБНОСТЬ БЫСТРО, ТОЧНО, ЭКОНОМНО, РАЦИОНАЛЬНО РЕШАТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ В МЕНЯЮЩИХСЯ УСЛОВИЯХ – ЭТО

Ответ:

1. Сила
2. Выносливость
3. Ловкость
4. Быстрота

Задание №26

ШЕЙПИНГ – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА, ВКЛЮЧАЮЩАЯ В СЕБЯ:

Ответ:

1. Только растягивающие упражнения
2. Только силовые упражнения
3. Аэробные, силовые упражнения
4. Координационные упражнения

Задание №27

«ФИТНЕСС» В ПЕРЕВОДЕ С АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ОЗНАЧАЕТ:

Ответ:

1. Строительство
2. Соответствие
3. Оптимизация
4. Норма

Задание №28

ЧТО ТАКОЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ?

Ответ:

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях
2. Современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений, направленные на физическое совершенствование всех слоёв населения, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности, формирование физической и спортивной культуры

3. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки
4. Функциональных возможностей различных систем организма и развития основных физических качеств

Задание №29

ЧТО ОТНОСИТСЯ К СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ОСОБЕННОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЯМИ?

Ответ:

1. Небольшая стоимость
2. Индивидуальные занятия
3. Оздоровительная направленность
4. Много музыки

Задание №30

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНОЙ ЦЕЛЬЮ В ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЯХ?

Ответ:

1. Формирование у занимающихся осознанного отношения к оздоровительным занятиям, твёрдой уверенности, преодолению необходимых для оздоровления организма нагрузок, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни
2. Состоит в том, чтобы сбросить лишний вес
3. Улучшить состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем
4. Выявить у кого организм готов к большим аэробным нагрузкам

Задание №31

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ПРЕДПОЛАГАЕТ:

Ответ:

1. Обучение человека мышечной релаксации, самовнушению, развитию концентрации внимания и силы представления, умению контролировать непроизвольную умственную активность
2. Мысленное выполнение человеком двигательных действий
3. Самостоятельное выполнение двигательных действий во внеурочное время
4. Воздействие гипнозом на выполняющего двигательные действия человека

Задание №32

ЧТО ИЗ ЭТОГО НЕ ОТНОСИТСЯ К ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЯМ?

Ответ:

1. Степ-аэробика
2. Йога
3. Стретчинг
4. Спортивная ходьба

Задание №33

КАКУЮ ЗАДАЧУ МОЖНО ПОСТАВИТЬ ПРИ ЗАНЯТИИ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЯМИ С ДЕТЬМИ?

Ответ:

1. Формировать правильную осанку
2. Развивать ловкость
3. Развивать прыжковую выносливость
4. Формировать скорость

Задание №34

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА:

Ответ:

1. Разминочные, длительные, быстрые, вспомогательные
2. Образовательные, рекреационные, реабилитационные, спортивные
3. Двигательные, восстанавливающие, развивающие, формирующие
4. Воспитательные, оздоровительные, вспомогательные, динамичные

Задание №35

ЧТО ОТНОСИТСЯ К РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ?

Ответ:

1. Интервальные тренировки
2. Базовая аэробика
3. Пилатес
4. Степ-аэробика

Задание №36

КАКУЮ ГЛОБАЛЬНУЮ ЗАДАЧУ РЕШАЮТ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ?

Ответ:

1. Похудеть
2. Заменить все старые физические упражнения
3. Отказ от вредных привычек
4. Содействие оздоровлению человечества

Задание №37

ВЫБЕРИТЕ НЕПРАВИЛЬНУЮ РЕКОМЕНДАЦИЮ ПРИ ЗАНЯТИИ ФИТНЕСОМ:

Ответ:

1. Сон не менее 8 часов в сутки
2. Питание мелкими порциями 5-6 раз в сутки
3. Оптимальное количество занятий в неделю 3-4 раза
4. Рекомендуемое употребление воды в течение суток более 3 литров

Задание №38

ЧТО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО НЕ ОТНОСИТСЯ К ОСНОВНЫМ КОМПОНЕНТАМ ФИТНЕСА?

Ответ:

1. Элементы единоборств
2. Йога
3. Езда на лыжах
4. Плавание

Задание №39

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ РАЗВИТЬ У РЕБЁНКА СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА С ПОМОЩЬЮ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ, ТО НУЖНО ПРИМЕНИТЬ:

Ответ:

1. Пилатес
2. Йогу
3. Памп-аэробику
4. Степ-аэробика

Задание №40

ЧТО ТАКОЕ «СТРЕТЧИНГ»?

Ответ:

1. Комплекс упражнений, направленный на растяжение мышечной ткани
2. Силовые занятия с использованием мини-штанги
3. Вид аэробики с использованием степ-платформы
4. Выполнение физических упражнений в воде

Задание №41

СТРЕТЧИНГ С АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ПЕРЕВОДИТСЯ КАК:

Ответ:

1. Соответствовать, быть в хорошей форме
2. Аэробный, связанный с улучшением кислородного обмена
3. Совокупность различных духовных, психических и физических практик
4. Растягивание

Задание №42

КАКОЙ ПРЕДМЕТ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ «БОСУ»?

Ответ:

1. Резиновый мяч
2. Резиновая лента
3. Половина резинового мяча
4. Степ-платформа

Задание №43

КТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВАТЕЛЕМ ЗУМБЫ – ПОПУЛЯРНОГО ТАНЦЕВАЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ В ФИТНЕСЕ?

Ответ:

1. Бето Перес
2. Джозеф Пилатес
3. Грег Глассман
4. Джейн Фонда

Задание №44

ЧТО МОЖНО ОТНЕСТИ К СПЕЦИФИЧЕСКИМ ОСОБЕННОСТЯМ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ?

Ответ:

1. Доступность
2. Оздоровительная направленность
3. Внешняя привлекательность занятий, эмоциональность
4. Все варианты верны

Задание №45

ЧТО ОТНОСИТСЯ К ПРОТИВОПОКАЗАНИЮ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА ФИТБОЛЕ?

Ответ:

1. Заболевания суставов ног
2. Грыжи межпозвоночных дисков
3. Послеродовой период (3 месяца)
4. Варикозное расширение вен

Задание №46

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ РАЗВИТЬ У РЕБЁНКА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ, ТО НУЖНО ПРИМЕНИТЬ:

Ответ:

1. Базовые шаги
2. Базовые шаги с танцевальными упражнениями
3. Упражнение пистолетик
4. Упражнение ласточке

Задание №47

К КАКОЙ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ ОТНОСЯТ РАЗРАБОТКУ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ МНОЖЕСТВА РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ, ИГРОВЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ С ЦЕЛЮ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ, ЗАТРАЧЕННЫХ В ПРОЦЕССЕ ТРУДА, А ТАК ЖЕ ПОВЫШЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И ДУХОВНОГО ПОТЕНЦИАЛА?

Ответ:

1. Спортивной
2. Рекреационной
3. Воспитательной
4. Реабилитационной

Задание №48

КАКОЙ ВИД ЙОГИ СВЯЗАН С РАЗВИТИЕМ МЫШЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА, РАСШИРЯЮЩИЙ ГРАНИЦЫ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕГО ПОЗНАНИЯ?

Ответ:

1. Джнани-йога
2. Хатха-йога
3. Мантра-йога
4. Бхакти-йога

Задание №49

КАКОЙ ВИД НЕ ОТНОСИТСЯ К НАПРАВЛЕНИЮ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ?

Ответ:

1. Джаз-аэробика
2. Фанк-аэробика
3. Памп-аэробика
4. Сити-джем

Задание №50

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА БУДЕТ ЗАВИСЕТЬ:

Ответ:

1. От технической подготовленности занимающихся
2. От особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения
3. От величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп
4. От физической подготовленности занимающихся

СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

Задача 1

Для воспитания силовых способностей начинающего клиента на подготовительном этапе (стаж регулярных занятий менее трёх месяцев) инструктор применял упражнения со свободными весами с нагрузкой в 80 – 8% от 1 ПМ (1ПМ = 8 повторений x 1,27). Упражнения выполнялись повторным методом по 4 - 7 повторений в сете, с интервалами отдыха в 2 – 3 минуты. **Задание:** 1). Проанализируйте и

определите методическую ошибку инструктора. Какая силовая способность воспитывается данным видом тренинга? На каком этапе допустима такая тренировка?

2) Укажите, какую силовую способность нужно развивать у начинающего клиента на подготовительном этапе силовой тренировки (нагрузка в % от 1ПМ, количество повторений, сетов, интервалы отдыха, скорость).

Задача 2

Очень большое значение в проведении занятий имеет использование зеркала. Занимающиеся могут контролировать свои движения и сличать их с действиями тренера. На одном из групповых занятий в фитнес – клубе возникла ситуация, когда тренер все без исключения движения показывал лицом к занимающимся, зеркально, в связи с чем возникли сложности с координацией у большинства занимающихся, они буквально «встали». На следующем занятии по просьбе клиентов инструктор встал спиной к группе, и все действия показывал лицом к зеркалу, что у некоторых клиентов вызвало отрицательную реакцию. **Задание:** Объясните, какие движения следует показывать лицом к группе, а какие – лицом к зеркалу.

Задача 3

Процесс аэробных тренировок предназначен для повышения выносливости организма, подъема тонуса и укрепления сердечно – сосудистой системы. Бег, ходьба и поездки на велосипеде входят в комплекс типичных аэробных тренировок. Главное отличие аэробных тренировок заключается в продолжительности (постоянной мышечной работе, которая должна длиться не меньше двадцати минут), а комплекс упражнений при этом должен иметь присутствие динамического и повторяющегося характера. Аэробные упражнения являются наилучшим способом для процесса связанного с сжиганием лишних калорий. Точнее аэробные тренировки способствуют сжиганию жира и одновременно сохраняют (если не делаются в большом объеме) мышечную массу. При аэробных нагрузках понижается давление, уменьшается риск связанный с возникновением сердечной недостаточности, улучшается работа функции легких и появляется отличная перспектива в преодолении стрессового состояния организма. Главная же причина, по которой выполняется аэробная нагрузка в спортивном зале, заключается в процессе сжигания жира. **Задание:** 1 Рассчитайте целевой пульс для высокоинтенсивной аэробной работы двумя способами. 2. Рассчитайте целевой пульс для жиросжигающей аэробной работы двумя способами. Порекомендуйте виды аэробной тренировки. 3. Оцените адекватность физической нагрузки по разговорному тесту.

Задача 4

Клиентка 24 - летнего возраста, не курящая, посещает групповые занятия по аэробике в течение трёх месяцев. При этом она постоянно жалуется на одышку и сильное сердцебиение. При обращении к участковому терапевту оказалось, что у девушки анемия и пониженное давление. Врач же фитнес – клуба не заметил отклонений в состоянии здоровья этой клиентки. Она сомневается, посещать ли ей занятия или лучше от них отказаться. **Задание:** Проанализируйте адекватность физической нагрузки на занятиях. Объясните, какие действия должен предпринять инструктор, чтобы девушка смогла продолжить занятия.

Задача 5

Несмотря на то, что все мы понимаем и осознаем, насколько приятно иметь идеальное телосложение (ну и насколько вообще полезны занятия спортом) - все равно многие люди, даже сильно того желая, не могут регулярно посещать тренировки. Для этого, обычно, находятся «веские» отговорки и причины, которые мы сами же и

придумываем, причем лишь для того, чтобы успокоить собственную совесть. **Задание:** Посоветуйте, как наконец – то заставить себя тренироваться, и как не «перегореть» через пару недель

Задача 6

Клиенты, приходящие в зал кардио-тренажеров зачастую не знают, какой тренажёр выбрать для занятий, и чем они отличаются друг от друга. Одни клиенты категорически не желают бегать, хотя эффективной считается передвижение по дорожке со скоростью 12 км в час, другие имеют проблемы с суставами, третьи желают увеличить мышечную массу. **Задание:** 1. Посоветуйте кардио тренажёр для снижающей нагрузки на суставы; 2. для увеличения мышечной массы.

Задача 7

В последнее время в фитнес клубы приходит много клиентов с заболеваниями позвоночника и суставов. **Задание:** Посоветуйте виды тренировочных программ для таких клиентов с учётом противопоказаний (артрит, артроз, остеохондроз, межпозвоночная грыжа).

Задача 8

Во время выполнения аэробной нагрузки на степ-платформе в групповых занятиях (при разнородном составе группы) у некоторых клиентов появилась одышка, они не могли говорить без дополнительного вдыхания воздуха, в то время как другие не заметили никаких перемен, связанных со скоростью дыхания. **Задание:** объясните, какие действия следует предпринять инструктору, чтобы отрегулировать нагрузку на занятиях.

Задача 9

Три клиента обратились к персональному тренеру с целью разработки оптимальной тренировочной программы. Один из них изъявил желание добиться максимальных показателей силы, но хотел бы и сжечь лишний жир. Второй клиент сделал акцент на жиросжигание, но хотел бы улучшить и силовые показатели. Третий клиент пожелал улучшить общую тренированность и спортивные навыки. Всем трём клиентам тренер предложил перекрёстный тренинг (кардио + силовой). **Задание:** кому, по вашему мнению, данная программа подходит идеально, а кому необходимо её изменить и почему?

Задача 10

Клиент, не имеющий заболеваний, начинающий, обратился к персональному тренеру с целью снижения жирового компонента массы тела. Инструктор предложил клиенту методику интервальной тренировки, построенной по принципу «работа – отдых». **Задание:** обоснуйте эффективность данного метода. Дайте рекомендации по применению методики: длительность периода, продолжительность интенсивной фазы по отношению к фазе отдыха, длительность самого занятия, до какого пульса следует восстанавливаться в процентах от ЧСС_{max}.

ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Задание 1

Разработайте положение о проведении комплексного спортивного мероприятия (Спартакиада)

Задание 2

Подберите наиболее эффективные тренировочные задания для воспитания координационных способностей учащихся 14-16 лет. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора.

Задание 3

Составьте план фитнес-занятия для учащихся 11-12 лет с учетом возрастных особенностей. Обоснуйте целесообразность содержания предлагаемого Вами занятия.

Задание 4

Составьте комплекс упражнений, направленных на предупреждение травм и заболеваний учащихся 12-13 лет, и обоснуйте свой выбор с учетом способов и приемов предотвращения травматизма школьников.

Задание 5

Составьте тренировочное занятие для учащихся 16-18 лет с учетом возрастных особенностей. Обоснуйте целесообразность содержания предлагаемого Вами занятия.

Задание 6

Подберите средства и методы восстановления (повышения) работоспособности школьников 14-16 лет с учетом возрастных особенностей. Обоснуйте целесообразность и рациональность сделанного Вами выбора.

Задание 7

Подберите наиболее эффективные тренировочные задания для воспитания общей выносливости учащихся 11-13 лет с учетом возрастных особенностей и обоснуйте свой выбор.

Задание 8

Разработайте оперативный план и сценарий спортивного праздника для учащихся школ, направленного на приобщение к ЗОЖ.

Задание 9

Разработайте план организации спортивно-массовой и оздоровительной работы для учащихся школ.

Задание 10

Разработайте перечень оборудования, инвентаря и спортивных снарядов, применяемых на уроках физической культуры, с указанием их технических характеристик.

6 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Многообразие изучаемых тем, видов занятий, индивидуальных способностей студентов, обуславливает необходимость оценивания знаний, умений, навыков с помощью системы процедур, контрольных мероприятий, различных образовательных технологий и оценочных средств. Перечень используемых образовательных технологий и оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в рабочей программе дисциплины. В следующей таблице представлено описание возможных видов контрольных мероприятий.

Виды занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Описание процедуры оценивания
Посещение лекций	Знание теоретического материала по пройденным темам	Проверка конспектов лекций, тестирование
Выполнение практических работ	Основные умения и навыки, соответствующие теме работы	Проверка отчёта, защита выполненной работы, тестирование, решение задач
Самостоятельная работа (выполнение дополнительных заданий)	Знания, умения и навыки, сформированные во время самоподготовки	Проверка полученных результатов, рефератов, тестирование
Промежуточная аттестация	Знания, умения и навыки, соответствующие изученной дисциплине	Экзамен или зачёт, с учётом результатов текущего контроля, в традиционной форме или компьютерное тестирование

Задание для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации должны быть направлены *на оценивание*:

1 уровня освоения теоретических понятий, научных основ профессиональной деятельности;

2 степени готовности обучающегося применять теоретические знания и профессионально значимую информацию, сформированности когнитивных умений.

3 приобретенных умений, профессионально значимых для профессиональной деятельности.

Задания для оценивания когнитивных умений (знаний) должны предусматривать необходимость проведения аттестуемым интеллектуальных действий:

– по дифференциации информации на взаимозависимые части, выявлению взаимосвязей между ними и т.п.;

– по интерпретации и творческому усвоению информации из разных источников, ее системного структурирования;

– по выявлению значения предмета учебной дисциплины для достижения конкретной цели, на основе проникновения в суть общественных явлений и процессов;

– по комплексному использованию интеллектуальных инструментов учебной дисциплины для решения учебных и практических проблем.

При составлении заданий необходимо иметь в виду, что они должны носить практико-ориентированный комплексный характер, быть направлены на формирование и закрепление общекультурных и профессиональных компетенций.

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества формирования компетенций, стимулирования учебной работы обучаемых и совершенствования методики освоения новых знаний. Он обеспечивается проведением семинаров, оцениванием контрольных заданий, проверкой конспектов лекций, периодическим опросом на занятиях.

Формы, методы и периодичность текущего контроля определяет преподаватель в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения всего объема учебной дисциплины. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена, на котором оценивается уровень освоения дисциплины и степень сформированности компетенции.

При текущем и промежуточном контроле уровень освоения учебной дисциплины и степень сформированности компетенции определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».