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

Кафедра теории и методики физического воспитания

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (ФИТНЕС)

Для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки «Физкультурное образование»

Составитель ФОС

Доцент, к.п.н. Ю. Мищенко

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры от «21» марта 2022 г.

Зав. кафедрой теории и методики
физического воспитания Л. В. Пигалова

Челябинск

2024

(2022-2026)

1 Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7:
Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1
Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2
Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4
Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7
Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9
Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	ОПК-11
Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК-13
Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14
Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	ОПК-15

2 Структура фонда оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые блоки/разделы	Контролируемые компетен-	Количество	Другие оценочные средства

	(темы) дисциплины	ции (или их части)	тестовых заданий	
Раздел 1. Теоретические основы фитнеса				
1.1	Введение в теорию и методику фитнеса	УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-7; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	2	Комплект вопросов для устного опроса студентов. Перечень вопросов к практическому занятию. Вопросы для самостоятельного изучения. Контрольная работа. Теоретический вопрос на зачете
1.2	Классификация видов и направлений фитнеса	УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-7; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	4	Комплект вопросов для устного опроса студентов. Перечень вопросов к практическому занятию. Вопросы для самостоятельного изучения. Контрольная работа. Теоретический вопрос на зачете
1.3	Стратегическая роль фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях	УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-7; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	2	Комплект вопросов для устного опроса студентов. Перечень вопросов к практическому занятию. Вопросы для самостоятельного изучения. Контрольная работа. Теоретический вопрос на зачете
1.4	Фитнес-аэробика	УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-7; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	4	Комплект вопросов для устного опроса студентов. Перечень вопросов к практическому занятию. Вопросы для самостоятельного изучения. Контрольная работа. Теоретический вопрос на зачете
1.5	Аква-аэробика	УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-7; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-	2	Комплект вопросов для устного опроса студентов. Перечень вопросов к практическому занятию. Вопросы для самостоя-

		13; ОПК-14; ОПК-15		тельного изучения. Контрольная работа. Теоретический вопрос на зачете
1.6	Силовой тренинг в фитнесе	УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-7; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	2	Комплект вопросов для устного опроса студентов. Перечень вопросов к практическому занятию. Вопросы для самостоятельного изучения. Контрольная работа. Теоретический вопрос на зачете
1.7	Характеристика стретчинга как одного из направлений фитнеса	УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-7; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	2	Комплект вопросов для устного опроса студентов. Перечень вопросов к практическому занятию. Вопросы для самостоятельного изучения. Контрольная работа. Теоретический вопрос на зачете
1.8	Характеристика пилатеса как одного из направлений фитнеса	УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-7; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	2	Комплект вопросов для устного опроса студентов. Перечень вопросов к практическому занятию. Вопросы для самостоятельного изучения. Контрольная работа. Теоретический вопрос на зачете
9	Организация фитнес-тренировки в тренажерном зале	УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-7; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	2	Комплект вопросов для устного опроса студентов. Перечень вопросов к практическому занятию. Вопросы для самостоятельного изучения. Контрольная работа. Теоретический вопрос на зачете
Раздел 2 Интеграция фитнес-технологий в систему дошкольного физического воспитания				
2.1	Роль детского фитнеса в модернизации до-	УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4;	2	Комплект вопросов для устного опроса студентов. Перечень вопросов к

	школьного физического воспитания	ОПК-7; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15		практическому занятию. Вопросы для самостоятельного изучения. Контрольная работа. Теоретический вопрос на экзамене
2.2	Характеристика ритмической гимнастики как разновидности детского фитнеса	УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-7; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	2	Комплект вопросов для устного опроса студентов. Перечень вопросов к практическому занятию. Вопросы для самостоятельного изучения. Контрольная работа. Теоретический вопрос на экзамене
2.3	Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста	УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-7; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	2	Комплект вопросов для устного опроса студентов. Перечень вопросов к практическому занятию. Вопросы для самостоятельного изучения. Контрольная работа. Теоретический вопрос на экзамене
2.4	Аэробная гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста	УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-7; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	2	Комплект вопросов для устного опроса студентов. Перечень вопросов к практическому занятию. Вопросы для самостоятельного изучения. Контрольная работа. Теоретический вопрос на экзамене
2.5	Степ-аэробика в физическом воспитании детей дошкольного возраста	УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-7; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	2	Комплект вопросов для устного опроса студентов. Перечень вопросов к практическому занятию. Вопросы для самостоятельного изучения. Контрольная работа. Теоретический вопрос на экзамене
2.6	Игровой стретчинг в физическом воспитании	УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4;	2	Комплект вопросов для устного опроса студентов. Перечень вопросов к

	детей дошкольного возраста	ОПК-7; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15		практическому занятию. Вопросы для самостоятельного изучения. Контрольная работа. Теоретический вопрос на экзамене
2.7	Фитнес-йога в физическом воспитании детей дошкольного возраста	УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-7; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	2	Комплект вопросов для устного опроса студентов. Перечень вопросов к практическому занятию. Вопросы для самостоятельного изучения. Контрольная работа. Теоретический вопрос на экзамене
2.8	Хореографический фитнес в физическом воспитании детей дошкольного возраст	УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-7; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	2	Комплект вопросов для устного опроса студентов. Перечень вопросов к практическому занятию. Вопросы для самостоятельного изучения. Контрольная работа. Теоретический вопрос на экзамене
2.9	Фитнес коррекционно-профилактической направленности в физическом воспитании детей дошкольного возраста	УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-7; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15	2	Комплект вопросов для устного опроса студентов. Перечень вопросов к практическому занятию. Вопросы для самостоятельного изучения. Контрольная работа. Теоретический вопрос на экзамене

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

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
УК-7.1 Знает здоровьесберегающие технологии для	**Пороговый (удовлетворительно)**	**Знать**: имеет представление о здоровьесберегающих технологиях для обеспече-

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **УК-7.2 Умеет** применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. **УК-7.3 Имеет опыт** владения здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной активности.		ния полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Уметь:** частично способен применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. **Владеть:** частично владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной активности.
УК-7.1 Знает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **УК-7.2 Умеет** применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. **УК-7.3 Имеет опыт**	**Продвинутый (хорошо)**	**Знать:** демонстрирует знание о здоровьесберегающих технологиях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Уметь:** в целом способен применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. **Владеть:** в основном владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полно-

владения здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной активности.		ценной социальной и профессиональной активности.
УК-7.1 Знает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **УК-7.2 Умеет** применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. **УК-7.3 Имеет опыт** владения здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной активности.	**Высокий (отлично)**	**Знать:** анализирует и систематизирует научные подходы о здоровьесберегающих технологиях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Уметь:** способен творчески применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. **Владеть:** творчески владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной активности;

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

Индикаторы достиже-	Показатели сфор-	Основные критерии сфор-

ния компетенции	мированности компетенции	мированности компетенции
ОПК-1.1 Знает: положение теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузок, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста. **ОПК-1.2. Умеет:** планировать тренировочный процесс на различных этапах спортивной подготовки, с учётом занимающихся различного пола и возраста. **ОПК-1.3. Имеет опыт:** планирование тренировочного процесса ориентируясь на положение теории физической культуры и спорта.	**Пороговый (удовлетворительно)**	**Знать:** имеет представление о положении теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузок, анатомо-морфологических и психологических особенностях занимающихся различного пола и возраста. **Уметь:** частично способен планировать тренировочный процесс на различных этапах спортивной подготовки, с учетом занимающихся различного пола и возраста. **Владеть:** частично владеет навыками планирования тренировочного процесса ориентируясь на положение теории физической культуры и спорта.
ОПК-1.1 Знает: положение теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузок, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного по-	**Продвинутый (хорошо)**	**Знать:** демонстрирует знание о положении теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузок, анатомо-морфологических и психологических особенностях занимающихся различного пола и возраста. **Уметь:** в целом способен планировать тренировочный процесс на различных этапах спортивной подготовки,

ла и возраста. **ОПК-1.2. Умеет:** планировать тренировочный процесс на различных этапах спортивной подготовки, с учётом занимающихся различного пола и возраста. **ОПК-1.3. Имеет опыт:** планирование тренировочного процесса ориентируясь на положение теории физической культуры и спорта.		с учетом занимающихся различного пола и возраста. **Владеть:** в основном владеет навыками планирования тренировочного процесса ориентируясь на положение теории физической культуры и спорта.
ОПК-1.1 Знает: положение теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузок, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста. **ОПК-1.2. Умеет:** планировать тренировочный процесс на различных этапах спортивной подготовки, с учётом занимающихся различного пола и возраста. **ОПК-1.3. Имеет опыт:** планирование тренировочного про-	**Высокий (отлично)**	**Знать:** анализирует, обобщает, систематизирует знания о положении теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузок, анатомо-морфологических и психологических особенностях занимающихся различного пола и возраста. **Уметь:** способен творчески планировать тренировочный процесс на различных этапах спортивной подготовки, с учетом занимающихся различного пола и возраста. **Владеть:** творчески владеет навыками планирования тренировочного процесса ориентируясь на положение теории физической культуры и спорта.

цесса ориентируясь на положение теории физической культуры и спорта.		

ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
ОПК-2.1 Знает: методики спортивного отбора, критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. **ОПК-2.2 Умеет:** подбирать и применять методики спортивного отбора. **ОПК-2.3. Имеет опыт:** проведения спортивного набора и отбора занимающихся.	**Пороговый (удовлетворительно)**	**Знать:** имеет представление о методике спортивного отбора, критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. **Уметь:** частично способен подбирать и применять методики спортивного отбора. **Владеть:** частично владеет навыками организации отбора с использованием спортивного оборудования, методами выявления способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта; опытом формирования спортивной ориентации занимающихся
ОПК-2.1 Знает: методики спортивного отбора, критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. **ОПК-2.2 Умеет:** подбирать и применять методики спортивного отбора. **ОПК-2.3. Имеет опыт:** проведения	**Продвинутый (хорошо)**	**Знать:** демонстрирует знание о методике спортивного отбора, критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. **Уметь:** в целом способен подбирать и применять методики спортивного отбора. **Владеть:** в основном владеет навыками организации отбора с использованием спортивного оборудования, методами выявления способностей, отвечающих требованиям специфики вида

спортивного набора и отбора занимающихся		спорта; опытом формирования спортивной ориентации занимающихся.
ОПК-2.1 Знает: методики спортивного отбора, критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. **ОПК-2.2 Умеет:** подбирать и применять методики спортивного отбора. **ОПК-2.3. Имеет опыт:** проведения спортивного набора и отбора занимающихся	**Высокий (отлично)**	**Знать:** анализирует, обобщает и систематизирует знание о методике спортивного отбора, критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. **Уметь:** способен творчески подбирать и применять методики спортивного отбора. **Владеть:** творчески владеет навыками организации отбора с использованием спортивного оборудования, методами выявления способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта; опытом формирования спортивной ориентации занимающихся.

ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
ОПК-4.1 Знает: особенности проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта, особенности построения соревновательной деятельности. **ОПК-4.2 Умеет:** составлять программы	**Пороговый (удовлетворительно)**	**Знать:** имеет представление о технологии проведения тренировочных занятий различной направленности на этапах многолетней тренировки, особенностей построения соревновательной деятельности. **Уметь:** частично способен составлять программы тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта; применять методы органи-

тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта; применять методы организации, контроля и оценки деятельности занимающихся на занятиях, для коррекции процесса подготовки по избранному виду спорта. **ОПК-4.3 Имеет опыт:** проведения тренировочных занятий различной направленности и организации занимающихся в соревнованиях в избранном виде спорта.		зации, контроля и оценки деятельности занимающихся на занятиях, для коррекции процесса подготовки по избранному виду спорта. **Владеть:** частично владеет опытом проведения тренировочных занятий различной направленности и организации занимающихся в соревнованиях в избранном виде спорта.
ОПК-4.1 Знает: особенности проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта, особенности построения соревновательной деятельности. **ОПК-4.2 Умеет:** составлять программы тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта;	**Продвинутый (хорошо)**	**Знать:** демонстрирует знание о технологии проведения тренировочных занятий различной направленности на этапах многолетней тренировки, особенностей построения соревновательной деятельности. **Уметь:** в целом способен составлять программы тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта; применять методы организации, контроля и оценки деятельности занимающихся на занятиях, для коррекции процесса подготовки по из-

применять методы организации, контроля и оценки деятельности занимающихся на занятиях, для коррекции процесса подготовки по избранному виду спорта. **ОПК-4.3 Имеет опыт:** проведения тренировочных занятий различной направленности и организации занимающихся в соревнованиях в избранном виде спорта.		бранному виду спорта. **Владеть:** в основном владеет опытом проведения тренировочных занятий различной направленности и организации занимающихся в соревнованиях в избранном виде спорта.
ОПК-4.1 Знает: особенности проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта, особенности построения соревновательной деятельности. **ОПК-4.2 Умеет:** составлять программы тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта; применять методы организации, контроля и оценки деятельности занимающихся на за-	**Высокий (отлично)**	**Знать:** анализирует, обобщает, систематизирует знания о технологии проведения тренировочных занятий различной направленности на этапах многолетней тренировки, особенностей построения соревновательной деятельности. **Уметь:** способен творчески составлять программы тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта; применять методы организации, контроля и оценки деятельности занимающихся на занятиях, для коррекции процесса подготовки по избранному виду спорта. **Владеть:** творчески владеет опытом проведения тренировочных занятий различ-

нятиях, для коррекции процесса подготовки по избранному виду спорта. **ОПК-4.3 Имеет опыт:** проведения тренировочных занятий различной направленности и организации занимающихся в соревнованиях в избранном виде спорта.		ной направленности и организации занимающихся в соревнованиях в избранном виде спорта.

ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
ОПК-7.1 Знает: правила техники безопасности, факторы и причины травматизма, оказание первой доврачебной помощи. **ОПК-7.2 Умеет:** обеспечивать технику безопасности на занятиях, оказывать первую помощь. **ОПК-7.3 Имеет опыт:** обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований;	**Пороговый (удовлетворительно)**	**Знать:** имеет представление о санитарно-гигиенических требованиях, правилах техники безопасности при проведении тренировочных занятий; техники страховки и самостраховки, безопасности техники выполнения упражнений; приемах оказания первой доврачебной помощи. **Уметь:** частично способен разъяснять занимающимся соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений; демонстрировать технику страховки и самостраховки, безопасные техники выполнения упражнений; предупреждать, выявлять и анализировать слу-

оказание первой доврачебной помощи.		чаи травматизма во время проведения занятий; контролировать безопасное выполнение занимающимися физических упражнений; оказывать первую доврачебную помощь. **Владеть:** частично владеет навыками обеспечения соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма; оказания первой доврачебной помощи.
ОПК-7.1 Знает: правила техники безопасности, факторы и причины травматизма, оказание первой доврачебной помощи. **ОПК-7.2 Умеет:** обеспечивать технику безопасности на занятиях, оказывать первую помощь. **ОПК-7.3 Имеет опыт:** обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований; оказание первой доврачебной помощи.	**Продвинутый (хорошо)**	**Знать:** демонстрирует знание о санитарно-гигиенических требованиях, правилах техники безопасности при проведении тренировочных занятий; техники страховки и самостраховки, безопасности техники выполнения упражнений; приемах оказания первой доврачебной помощи. **Уметь:** в целом способен разъяснять занимающимся соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений; демонстрировать технику страховки и самостраховки, безопасные техники выполнения упражнений; предупреждать, выявлять и анализировать случаи травматизма во время проведения занятий; контролировать безопасное выполнение занимающимися физических упражнений; оказывать первую доврачебную помощь. **Владеть:** в основном владеет навыками обеспечения соблюдения техники безопасности, профилактики

		травматизма; оказания первую доврачебной помощи.
ОПК-7.1 Знает: правила техники безопасности, факторы и причины травматизма, оказание первой доврачебной помощи. **ОПК-7.2 Умеет:** обеспечивать технику безопасности на занятиях, оказывать первую помощь. **ОПК-7.3 Имеет опыт:** обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований; оказание первой доврачебной помощи.	**Высокий (отлично)**	**Знать:** анализирует, обобщает, систематизирует знания о санитарно-гигиенических требованиях, правилах техники безопасности при проведении тренировочных занятий; техники страховки и самостраховки, без-опасности техники выполнения упражнений; приемах оказания первой доврачебной помощи. **Уметь:** способен творчески разъяснять занимающимся соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений; демонстрировать технику страховки и самостраховки, безопасные техники выполнения упражнений; предупреждать, выявлять и анализировать случаи травматизма во время проведения занятий; контролировать безопасное выполнение занимающимися физических упражнений; оказывать первую доврачебную помощь. **Владеть:** творчески владеет навыками обеспечения соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма; оказания первой доврачебной помощи

ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции

ОПК-9.1 Знает: методики контроля и оценки физического развития, технической и физической подготовленности и психического состояния занимающихся. **ОПК-9.2 Умеет:** подбирать методы измерения и оценки физического развития, технической физической подготовленности, психического состояния занимающихся. **ОПК-9.3 Имеет опыт:** применения методов контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	**Пороговый (удовлетворительно)**	**Знать:** имеет представление о системе тестов для контроля и оценки уровня физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся. **Уметь:** частично способен использовать систему тестов для контроля и оценки подготовленности занимающегося, соответствующих федеральным стандартам спортивной подготовки; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров у занимающихся. **Владеть:** частично владеет навыками проведения контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;
ОПК-9.1 Знает: методики контроля и оценки физического развития, технической и физической подготовленности и психического состояния занимающихся. **ОПК-9.2 Умеет:** подбирать методы измерения и оценки физического развития, тех-	**Продвинутый (хорошо)**	**Знать:** демонстрирует знание о системе тестов для контроля и оценки уровня физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся. **Уметь:** в целом способен использовать систему тестов для контроля и оценки подготовленности занимающегося, соответствующих федеральным стандартам

нической физической подготовленности, психического состояния занимающихся. **ОПК-9.3 Имеет опыт:** применения методов контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.		спортивной подготовки; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров у занимающихся. **Владеть:** в основном владеет навыками проведения контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.
ОПК-9.1 Знает: методики контроля и оценки физического развития, технической и физической подготовленности и психического состояния занимающихся. **ОПК-9.2 Умеет:** подбирать методы измерения и оценки физического развития, технической физической подготовленности, психического состояния занимающихся. **ОПК-9.3 Имеет опыт:** применения методов контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического	**Высокий (отлично)**	**Знать:** анализирует и систематизирует научные подходы о системе тестов для контроля и оценки уровня физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся. **Уметь:** способен творчески использовать систему тестов для контроля и оценки подготовленности занимающегося, соответствующих федеральным стандартам спортивной подготовки; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров у занимающихся. **Владеть:** творчески владеет навыками проведения контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психическо-

состояния занимающихся.		го состояния занимающихся;

ОПК-11: Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
ОПК-11.1. Знает: основы научно-исследовательской деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологии организации научного исследования в области физической культуры и спорта. **ОПК-11.2 Умеет:** разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности; собирать, анализировать и интерпретировать данные; формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические реко-	**Пороговый (удовлетворительно)**	**Знать:** имеет представление об основах научно-исследовательской деятельности, научной терминологии, принципах, средствах, методах и технологии организации научного исследования в области физической культуры и спорта. **Уметь:** частично способен разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности; собирать, анализировать и интерпретировать данные; формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации. **Владеть:** частично владеет опытом сбора, анализа и систематизации научной информации; проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

мендации. **ОПК-11.3 Имеет опыт:** сбора, анализа и систематизации научной информации; проведение научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.		
ОПК-11.1. Знает: основы научно-исследовательской деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологии организации научного исследования в области физической культуры и спорта. **ОПК-11.2 Умеет:** разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности; собирать, анализировать и интерпретировать данные; формулировать и аргументировать обобщения и выводы,	**Продвинутый (хорошо)**	**Знать:** демонстрирует знание об основах научно-исследовательской деятельности, научной терминологии, принципах, средствах, методах и технологии организации научного исследования в области физической культуры и спорта. **Уметь:** в целом способен разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности; собирать, анализировать и интерпретировать данные; формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации. **Владеть:** в основном владеет опытом сбора, анализа и систематизации научной информации; проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

практические рекомендации. **ОПК-11.3 Имеет опыт:** сбора, анализа и систематизации научной информации; проведение научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности		
ОПК-11.1. Знает: основы научно-исследовательской деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологии организации научного исследования в области физической культуры и спорта. **ОПК-11.2 Умеет:** разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности; собирать, анализировать и интерпретировать данные; формулировать и аргументировать	**Высокий (отлично)**	**Знать:** анализирует и систематизирует научные подходы об основах научно-исследовательской деятельности, научной терминологии, принципах, средствах, методах и технологии организации научного исследования в области физической культуры и спорта. **Уметь:** способен творчески разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности; собирать, анализировать и интерпретировать данные; формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации. **Владеть:** творчески владеет опытом сбора, анализа и систематизации научной информации; проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и

обобщения и выводы, практические рекомендации. **ОПК-11.3 Имеет опыт:** сбора, анализа и систематизации научной информации; проведение научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности		методов физкультурно-спортивной деятельности.

ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
ОПК-13.1 Знает: регламент, правила соревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий; виды и организацию соревнований в избранном виде спорта. **ОПК-13.2 Умеет:** планировать, организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта и физкультурно-спортивные мероприятия, осуществлять их	**Пороговый (удовлетворительно)**	**Знать:** имеет представление о правилах вида спорта; основных документах, регламентирующих проведение соревнований, технологии организации и проведения соревнований по избранному виду спорта. **Уметь:** частично способен планировать, организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта и физкультурно-спортивные мероприятия, осуществлять их судейство. **Владеть:** частично имеет опыт организации и судейства соревнований по избранному виду спорта и физкультурно-спортивных мероприятий

судейство. **ОПК-13.3 Имеет опыт:** организации и судейства соревнований по избранному виду спорта и физкультурно-спортивных мероприятий.		
ОПК-13.1 Знает: регламент, правила соревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий; виды и организацию соревнований в избранном виде спорта. **ОПК-13.2 Умеет:** планировать, организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта и физкультурно-спортивные мероприятия, осуществлять их судейство. **ОПК-13.3 Имеет опыт:** организации и судейства соревнований по избранному виду спорта и физкультурно-спортивных мероприятий.	**Продвинутый (хорошо)**	**Знать:** демонстрирует знание о правилах вида спорта; основных документах, регламентирующих проведение соревнований, технологии организации и проведения соревнований по избранному виду спорта. **Уметь:** в целом способен планировать, организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта и физкультурно-спортивные мероприятия, осуществлять их судейство. **Владеть:** демонстрирует опыт организации и судейства соревнований по избранному виду спорта и физкультурно-спортивных мероприятий.
ОПК-13.1 Знает: регламент, правила со-	**Высокий (отлично)**	**Знать:** анализирует и систематизирует научные подходы о правилах вида спор-

ревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий; виды и организацию соревнований в избранном виде спорта. **ОПК-13.2 Умеет:** планировать, организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта и физкультурно-спортивные мероприятия, осуществлять их судейство. **ОПК-13.3 Имеет опыт:** организации и судейства соревнований по избранному виду спорта и физкультурно-спортивных мероприятий.		та; основных документах, регламентирующих проведение соревнований, технологии организации и проведения соревнований по избранному виду спорта. **Уметь:** творчески способен планировать, организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта и физкультурно-спортивные мероприятия, осуществлять их судейство. **Владеть:** творчески владеет опытом организации и судейства соревнований по избранному виду спорта и физкультурно-спортивных мероприятий

ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
ОПК-14.1 Знает: требования Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического	**Пороговый (удовлетворительно)**	**Знать:** имеет представление о методическом обеспечении, методах контроля тренировочного и образовательного процесса в физкультурно-спортивных организациях. **Уметь:** частично способен разрабатывать методические

обеспечения спортивной подготовки, принципы и порядок разработки программной документации; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного и образовательного процесса. **ОПК-14.2 Умеет:** изучать, анализировать, обобщать информацию, интерпретировать и использовать в работе результаты контроля для коррекции тренировочного и образовательного процесса. **ОПК-14.3 Имеет опыт:** разработки методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса.		материалы по совершенствованию спортивной подготовки; использовать методы контроля тренировочного и образовательного процесса. **Владеть:** частично владеет навыками методического сопровождения и контроля тренировочного и образовательного процесса.
ОПК-14.1 Знает: требования Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения спортивной подготовки, принципы и порядок разработки программной документации; алго-	**Продвинутый (хорошо)**	**Знать:** демонстрирует знание в вопросах методического обеспечения, методах контроля тренировочного и образовательного процесса в физкультурно-спортивных организациях. **Уметь:** в целом способен разрабатывать методические материалы по совершенствованию спортивной подготовки; использовать методы контроля тренировочного и образовательного про-

ритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного и образовательного процесса. **ОПК-14.2 Умеет:** изучать, анализировать, обобщать информацию, интерпретировать и использовать в работе результаты контроля для коррекции тренировочного и образовательного процесса. **ОПК-14.3 Имеет опыт:** разработки методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса.		цесса. **Владеть:** в целом владеет навыками методического сопровождения и контроля тренировочного и образовательного процесса.
ОПК-14.1 Знает: требования Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения спортивной подготовки, принципы и порядок разработки программной документации; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного и образовательного процесса.	**Высокий (отлично)**	**Знать:** анализирует и систематизирует научные подходы методического обеспечения, методах контроля тренировочного и образовательного процесса в физкультурно-спортивных организациях. **Уметь:** способен творчески разрабатывать методические материалы по совершенствованию спортивной подготовки; использовать методы контроля тренировочного и образовательного процесса. **Владеть:** творчески владеет навыками методического сопровождения и контроля тренировочного и образова-

ОПК-14.2 Умеет: изучать, анализировать, обобщать информацию, интерпретировать и использовать в работе результаты контроля для коррекции тренировочного и образовательного процесса. **ОПК-14.3 Имеет опыт:** разработки методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса.		тельного процесса.

ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
ОПК-15.1 Знает: требования к материально-техническому оснащению занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий. **ОПК-15.2 Умеет:** планировать и выбирать средства материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий. **ОПК-15.3 Имеет опыт:** планирования	**Пороговый (удовлетворительно)**	**Знать:** имеет представление об основных требованиях к материально-техническому оснащению занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий, технологических требованиях к их эксплуатации. **Уметь:** частично способен планировать и выбирать средства материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий. **Владеть:** частично владеет опытом планирования материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-

материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий		массовых мероприятий.
ОПК-15.1 Знает: требования к материально-техническому оснащению занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий. **ОПК-15.2 Умеет:** планировать и выбирать средства материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий. **ОПК-15.3 Имеет опыт:** планирования материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	**Продвинутый (хорошо)**	**Знать:** демонстрирует знание об основных требованиях к материально-техническому оснащению занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий, технологических требованиях к их эксплуатации. **Уметь:** в целом способен планировать и выбирать средства материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий. **Владеть:** в основном владеет опытом планирования материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.
ОПК-15.1 Знает: требования к материально-техническому оснащению занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий. **ОПК-15.2 Умеет:** планировать и выбирать средства матери-	**Высокий (отлично)**	**Знать:** анализирует и систематизирует научные подходы об основных требованиях к материально-техническому оснащению занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий, технологических требованиях к их эксплуатации. **Уметь:** творчески способен планировать и выбирать

ально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий. **ОПК-15.3 Имеет опыт:** планирования материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий		средства материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий. **Владеть:** творчески владеет опытом планирования материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

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 твёрдые 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.

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.

1 КУРС

Примерные вопросы к экзамену

1 Дайте определение понятию «фитнес». Охарактеризуйте объективные основания возникновения и развития фитнеса.

2 Дайте определение понятию «фитнес». Охарактеризуйте социокультурные детерминанты возникновения и развития фитнеса.

3 Дайте определение понятию «фитнес». Дайте ретроспективный анализ видов и направлений фитнеса.

4 Дайте определение понятию «фитнес». Раскройте актуальные проблемы фитнеса.

5 Изложите концептуальные основы фитнеса.

6 Изложите методологию фитнеса.

7 Охарактеризуйте фитнес как социокультурное явление.

8 Охарактеризуйте структурно-организационные основы фитнеса.

9 Изложите классификацию фитнес-программ на основе различных признаков: по целевому, возрастному, технической оснащенности, функциональному воздействию.

10 Охарактеризуйте основные признаки фитнес-программ.

11 Дайте характеристику основных направлений фитнеса.

12 Раскройте объективные основания интеграции фитнеса в систему физического воспитания.

13 Охарактеризуйте роль фитнеса в модернизации физического воспитания.

14 Раскройте пути и условия интеграции фитнес-технологий в систему физического воспитания в образовательных учреждениях.

15 Охарактеризуйте сферу применения детского фитнеса в образовательных организациях разных типов и видов.

16 Изложите алгоритм построения фитнес-программ.

17 Раскройте специфику и основные положения фитнес-аэробики.

18 Охарактеризуйте виды фитнес-аэробики.

19 Раскройте классификацию базовых элементов фитнес-аэробики, варианты их комбинирования и усложнения.

20 Охарактеризуйте структуру занятия фитнес-аэробикой.

21 Изложите методику составления комплексов фитнес-аэробики.

22 Раскройте динамические и энергетические характеристики двигательных действий в фитнес-аэробике и методы их измерений.

23 Охарактеризуйте контроль физической нагрузки в фитнес-аэробике (субъектив-ные признаки аэробно-анаэробного порога).

24 Охарактеризуйте запрещенные упражнения и движения повышенной травмо-опасности в фитнес-аэробике.

25 Изложите теоретико-методические основы степ-аэробики.

26 Охарактеризуйте отличительные особенности занятий в воде от занятий на суше. Изложите специфику, основные положения, цели и задачи аква-аэробики.

27 Охарактеризуйте использование свойств воды и площади опоры, способы из-менения центра тяжести тела для регулирования интенсивности нагрузки в аква-аэробике.

28 Охарактеризуйте основные этапы обучения занимающихся упражнениям аква-аэробики.

29 Изложите методику составление мини-связок в аква-аэробике, способы наслоения по элементам, основы проектирования программ.

30 Охарактеризуйте акваслим и аквапачинг как современные направления аква-аэробики.

31 Изложите общие основы теории и методики силового тренинга в фитнесе.

32 Изложите терминологию и классификацию силовых упражнений.

33 Дайте общую характеристику групповых программ и разновидностей силовых групповых программ.

34 Охарактеризуйте методы силовой тренировки.

35 раскройте методику проведения занятий силовым тренингом.

36 Дайте обоснование необходимости применения стретчинга в фитнесе.

37 Раскройте анатомо-физиологические основы гибкости.

38 Изложите терминология и классификация упражнений стретчинга.

39 Охарактеризуйте методы тренировки гибкости.

40 Охарактеризуйте использование рефлексов расслабления и сокращения мышцы для развития гибкости: метод PNF («расслабление-сокращение»).

41 Изложите правила выполнения упражнений стретчинга и типичные ошибки.

42 Раскройте параметры и стандарты дозирования нагрузки при тренировке гибкости.

43 Изложите историю возникновения, отличительные особенности, базовые принципы пилатеса.

44 Изложите теорию «Оценка осанки» и охарактеризуйте базовые упражнения пилатеса.

45 Раскройте методику проектирования тренировочных программ в пилатесе.

46 Охарактеризуйте нормативно-правовые и программно-нормативные документы организации деятельности инструктора тренажерного зала.

47 Кратко охарактеризуйте оборудование тренажерного зала.

48 Изложите основы техники безопасности при проведении занятий в тренажерном зале и требования по организации дежурства в тренажерном зале.

49 Раскройте содержание и формы проведения инструктажей и вводных тренировок при проведении занятий в тренажерном зале.

50 Изложите методику составления программ фитнес-тренировок различной направленности при проведении занятий в тренажерном зале.

51 Раскройте приоритетные направления модернизации дошкольного физического воспитания.

52 Изложите методологию интеграции фитнеса в систему дошкольного физического воспитания.

53 Раскройте сферу применения детского фитнеса в образовательных организациях дошкольного образования.

54 Охарактеризуйте программно-методическое обеспечение детского фитнеса в образовательных организациях дошкольного образования.

55 Изложите историю развития и специфику ритмической гимнастики.

56 Дайте характеристику средств ритмической гимнастики.

57 Раскройте технологию организации и проведения занятий ритмической гимнастикой с детьми дошкольного возраста.

58 Охарактеризуйте двигательно-ритмическое воспитание дошкольников в процессе занятий ритмической гимнастикой.

59 Изложите технологию проектирования программы занятий ритмической гимнастикой в образовательных организациях дошкольного образования.

60 Раскройте историю развития фитбол-гимнастики, охарактеризуйте инвентарь, механизмы действия и эффекты применения фитбола.

61 Охарактеризуйте условия и порядок проведения занятий фитбол-

гимнастикой, основные исходные положения при выполнении упражнений на фитболах.

62 Охарактеризуйте этапы обучения детей дошкольного возраста упражнениям фитбол-гимнастики.

63 Раскройте технологию проектирования программы занятий фитбол-гимнастикой в образовательных организациях дошкольного образования.

64 Охарактеризуйте средства и специфику аэробной гимнастики.

65 Раскройте структуру и содержание занятий аэробной гимнастикой.

66 Изложите основы методики занятий и обучения базовым элементам аэробной гимнастики детей дошкольного возраста.

67 Раскройте технологию проектирования программы занятий аэробной гимнасти-кой в образовательных организациях дошкольного образования.

68 Охарактеризуйте условия и порядок проведения занятий степ-аэробикой с детьми дошкольного возраст.

69 Охарактеризуйте основные исходные положения и движения при выполнении упражнений на степ-платформах.

70 Изложите основы методики занятий и обучения базовым элементам степ-аэробики детей дошкольного возраста.

71 Раскройте технологию проектирования программы занятий степ-аэробикой в образовательных организациях дошкольного образования.

72 Изложите общую характеристику и специфику игрового стретчинга. Охарактеризуйте технику выполнения базовых упражнений игрового стретчинга.

74 Раскройте структуру и содержание занятий игровым стретчингом.

75 Изложите основы методики занятий и обучения базовым элементам игрового стретчинга детей дошкольного возраста.

76 Раскройте технологию проектирования программы занятий игровым стретчингом в образовательных организациях дошкольного образования.

77 Изложите общую характеристику и специфику детской йоги.

78 Охарактеризуйте технику выполнения базовых упражнений детской йоги.

79 Раскройте структуру и содержание занятий детской йогой.

80 Изложите основы методики занятий и обучения базовым элементам детской йоги детей дошкольного возраста.

81 Раскройте технологию проектирования программы занятий детской йогой в образовательных организациях дошкольного образования.

82 Изложите общую характеристику и специфику хореографического фитнеса.

83 Охарактеризуйте виды хореографического фитнеса. Дайте характеристику танцевальных стилей. Раскройте основы стилизации физических упражнений.

84 Изложите основы методики обучения дошкольников базовым элементам хореографического фитнеса.

85 Изложите основы методики развитие музыкальных способностей у

детей дошкольного возраста в процессе занятий хореографическим фитнесом.

86 Раскройте требования к подбор музыкального материала при проектировании фитнес-программ в образовательных организациях дошкольного образования.

87 Изложите общую характеристику и специфику коррекционно-профилактического фитнеса.

88 Охарактеризуйте средства коррекционно-профилактического фитнеса.

89 Раскройте цели, задачи, структура и содержание занятий коррекционно-профилактическим фитнесом.

90 Раскройте технологию проектирования программы занятий коррекционно-профилактическим фитнесом в образовательных организациях дошкольного образования.

ЗНАТЬ (УК-7)

1 По объему активной мышечной массы все физические упражнения подразделяются:

а) на локальные, региональные и глобальные;

б) на активные, пассивные, активно-пассивные;

в) на тяжелые, легкие и средней тяжести.

2 По расходу энергии физические упражнения классифицируются на:

а) энергозатратные, малозатратные, высокозатратные;

б) на активные, пассивные, активно-пассивные;

в) легкие, умеренные (средние), тяжелые, очень тяжелые.

3 Фазы восстановления общих функций организма:

а) быстрое восстановление, медленное восстановление, затяжное восстановление;

б) активное восстановление, пассивное восстановление, пассивноактивное восстановление;

в) быстрое восстановление, замедленное восстановление, суперкомпенсация («перевосстановление»), длительное (позднее) восстановление.

Знать (ОПК-1)

4 Аэробика классифицируется:

а) занимательная, развлекательная, танцевальная, массовая, спортивная;

б) оздоровительная, прикладная, спортивная;

в) танцевальная, спортивная, музыкальная, массовая.

5 Требования и средства аэробики:

а) хорошая вентиляция, деревянный пол или ковровое покрытие, не менее 4 кв. м площади на каждого занимающегося, зеркала, музыкальный центр, душевые, набор гантелей, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.

б) не менее 3 кв. метра площади на каждого занимающегося, деревянное или ковровое покрытие, музыкальный центр, яркое освещение;

в) не менее 5 кв. метров площади на каждого занимающегося, линолеум, музыкальный центр, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.

6 Структура урока аэробики:

а) подготовительная, заключительная, основная части;

б) разминка, аэробная, 1-я заминка, силовая, 2-я заминка;

в) разминка, силовая, аэробная, расслабление.

7 Задача подготовительной части урока аэробики:

а) разогреть суставы, отвлечь от бытовых проблем, воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);

б) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;

в) используя высокоударные упражнения, включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;

8 Задача основной части урока аэробики:

а) увеличение ЧСС до целевого уровня и сохранение ее в течение длительного промежутка времени, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание гибкости с помощью стретчинга, воспитание физических и психических качеств;

б) увеличение ЧСС до уровня «целевой зоны» и сохранения ее в течение длительного промежутка времени, воспитание физических и психических качеств; повышения функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

в) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям; достижение «пиковой» нагрузки, увеличение подвижности опорно-связочного аппарата, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание физических и психических качеств.

9 Целью аэробной части на занятиях по аэробике является:

а) развлечение занимающихся веселой эмоциональной музыкой;

б) воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);

в) достижение «целевой» ЧСС, воздействие на сердечно-сосудистую систему.

10 Целью заключительной части урока аэробики является:

а) снижение ЧСС до нормального значения, восстановление длины мышц до исходного состояния, умеренное развитие гибкости; создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки и облегчение психологического перехода к обыденной жизни;

б) создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки, снижение ЧСС до «целевого» значения, воспитание гибкости и координации;

в) увеличение подвижности суставов и повышение амплитуды движений средствами хореографии, снижение ЧСС до «целевого» значения.

11 К основным базовым шагам аэробики относятся:

а) марш, переменный шаг, галоп, приставной шаг;

б) v-step, step touch, open step, cross step, grape wine, step line;

в) вальсовый шаг, русский переменный шаг, v-step, мазурка.

12 Высокоударные упражнения в классической аэробики:

а) большие по амплитуде движения, резкие движения, быстрые движения;

б) прыжки, бег, подскоки;

в) прыжки, скачки, подскоки.

13 Разминка в классической аэробике содержит упражнения:

а) низкой ударности, низкой интенсивности, мягкий стретчинг;

б) высокой интенсивности, высокоударные, быстрые;

в) на дыхание, стретчинг, высокоударные, активный стретчинг.

14 Вторую заминку составляют упражнения:

а) низкоударные, медленные, выразительные, плавные, прыжковые;

б) на восстановление дыхания, увеличение гибкости, развитие координации;

в) высокоударные, высокоинтенсивные.

15 Требования к командам инструктора по фитнесу:

а) веселые, громкие, задорные, краткие;

б) информативные, предварительные, краткие, постоянные;

в) вербальные, невербальные.

16 Требования к музыке, звучащей на занятиях аэробикой:

а) ритмичная, соответствующая форме проведения занятий, громкая, задорная, современная, соответствующая возрасту;

б) соответствующая возрасту, уровню подготовленности и форме проведения занятий, не имеющая пауз, ритмичная, не заглушающая голос инструктора;

в) веселая, громкая, современная, ритмичная, соответствующая возрасту, соответствующая форме проведения занятий.

17 Утомление при физических нагрузках определяется по:

а) внешнему виду, самоощущениям, сохранению темпа движений, настроению;

б) потоотделению, частоте дыхания, настроению, способности говорить;

в) окраске кожи, потоотделению, частоте дыхания, координации движений, внешнему виду, мимике, пульсу.

18 Способы уменьшения травматизма при занятиях аэробикой:

а) снизить интенсивность нагрузки, увеличить продолжительность занятий, изменить форму одежды, увеличить скорость выполнения упражнений;

б) использовать низкоударную нагрузку, увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, сократить продолжительность занятий;

в) увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, ограничить амплитуду движений, исключить упражнения, требующие напряжения, увеличить количество занятий в неделю.

ЗНАТЬ (ОПК-7)

19 Противопоказанными в оздоровительной аэробике упражнениями

являются:

а) «плуг», подъем прямых ног в положении лежа на спине, круговые движения головой, чрезмерная амплитуда движений;

б) полуприседы, махи до горизонтали, прыжки, наклоны с опорой руками о бедра;

в) бег, танцевальные шаги, взмахи руками, подскоки, упражнения на растяжку.

Знать (ОПК-4)

20 Основной целью любой программы шейпинга является:

а) физическая тренировка, призванная исправить имеющиеся физические недостатки фигуры и приблизиться, насколько возможно, к параметрам «шейпинг-модели»;

б) физическая тренировка, главной целью которой является увеличение подвижности суставов и амплитуды движений;

в) физическая тренировка, суть которой увеличить объем мышечной массы.

21 Степ-аэробика это:

а) вид оздоровительной аэробики, комплексы упражнений которой построены на различных шагах;

б) вид спортивной ходьбы, которая используется в закрытых помещениях;

в) низкоударный высокоинтенсивный вид оздоровительной аэробики с использованием специальной степ-платформы.

22 Преимуществом силового сегмента в фитбол-аэробике является:

а) существенное снижение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;

б) существенное увеличение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;

в) существенное увеличение ударной нагрузки на плечевой пояс;

23 При проведении занятий по аква-аэробике инструктор находится:

а) на суше;

б) в воде;

в) не имеет значения.

24 Стретчинг является:

а) эффективным методом развития силы;

б) эффективным методом развития гибкости;

в) эффективным методом развития скоростно-силовой выносливости.

25 Фитнес-йога представляет собой:

а) сочетание древней гимнастики и медитации;

б) сочетание здорового образа жизни и медитации;

в) интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения. Эта система сводится к правильному выполнению поз (асан) и общей тренировке тела.

26 Калланетика это:

а) вид гимнастики, вызывающий активность глубоко расположенных мышечных групп;

б) женский вид гимнастики, вызывающий активность глубоко распо-

ложенных мышечных групп;

в) женский вид гимнастики, вызывающий активность поверхностных мышечных групп.

г) это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц.

27 Суть метода Пилатеса это:

а) релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость;

б) статическая нагрузка, выполнение упражнений сидя или лежа, правильное дыхание;

в) регулярность нагрузки, плавность движений, координация, центрирование.

28 Норма содержания жира в организме женщин до 30 лет по Джексону-Поллоку:

а) 20 – 25 %;

б) 18 – 19,3 %;

в) 25 – 30 %.

29 От чего зависит вес тела человека:

а) роста, возраста, питания, энергозатрат, типа телосложения;

б) питания, возраста, места жительства, национальных традиций;

в) роста, продолжительности сна, питания, типа нервной системы.

30 Принципы рационального питания:

а) низкая калорийность питания, употребление пищи по желанию, не есть на ночь;

б) баланс энергии, разнообразие пищи и удовлетворение потребностей в основных пищевых веществах, соблюдение режима приема пищи;

в) ограничение количества потребление пищи, увеличение количества высококалорийных продуктов, увеличение дробности питания.

31 Предварительные умения и навыки инструктора по фитнесу:

а) иметь чувство ритма и уметь двигаться под музыку, уметь показывать упражнения «зеркально», уметь, двигаясь, подсчитывать и подсказывать в такт музыки, иметь достаточную физическую и техническую подготовку, уметь разработать свою программу, уметь подсчитывать пульс;

б) иметь чувство ритма и уметь двигаться под музыку, громко командовать, пользоваться музыкальным центром, уверенность в себе, знать основные базовые шаги, иметь достаточную физическую и техническую подготовку.

в) иметь достаточную физическую и техническую подготовку, командный голос, желание вести занятия.

32 Для аэробной части занятий аэробикой количество музыкальных тактов в одну минуту равно:

а) 120 – 140 уд./мин.;

б) 118 – 120 уд./мин.;

в) 140 – 180 уд./мин.

33 Задача основной части занятий по аэробике:

а) увеличение ЧСС до целевого уровня и сохранение ее в течение длительного промежутка времени, достижение «пиковой» нагрузки, воспитание физических и психических качеств;

б) достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание гибкости с помощью стретчинга, воспитание физических и психических качеств;

в) увеличение подвижности опорно-связочного аппарата, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание физических и психических качеств.

34 Вербальные команды инструктора:

а) прямой и обратный счет, название движения, показ направления движения рукой, отбивание ритма хлопком;

б) методические указания, отбивание ритма хлопком, пальцевой счет, показ движения, направление движения;

в) прямой и обратный счет, название движения, методические указания, указание направления движения и ведущей ноги.

35 Порядок составления комплекса аэробики:

а) основная часть, 2-я заминка, разминка;

б) разминка, основная часть, 2-я заминка;

в) основная часть; разминка, 2-я заминка.

36 Целевая зона ЧСС это:

а) максимальная запланированная ЧСС в мин.;

б) допустимые колебания ЧСС в мин.;

в) минимальная запланированная ЧСС в мин.

37 Какие данные используют для упрощенного расчета индивидуальной величины физической нагрузки:

а) максимальную величину ЧСС, величину нагрузки, продолжительность занятий, возраст;

б) возраст, величина ЧСС в покое, продолжительность занятий, максимальная ЧСС;

в) максимальную величину ЧСС, величину нагрузки, возраст.

38 Для увеличения физической нагрузки необходимо:

а) использовать отягощения, увеличить амплитуду движений, перемещений, количество повторений, сложность движений, темп исполнения;

б) продлить время занятий, увеличить количество занятий в неделю и вес отягощений, увеличить продолжительность аэробной части, дать статическую нагрузку;

в) чаще менять интенсивность и характер упражнений, постоянно использовать новые движения и связки, увеличить громкость музыки, активизировать действия инструктора.

39 В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления:

1) оздоровительной, спортивное, рекреационное, гигиеническое;

2) оздоровительно-реабилитационной, оздоровительно-рекреационное, спортивно-реабилитационной, гигиеническое;

3) лечебное, профилактическое, восстановительное;

4) оздоровительное, прикладное, атлетическое.

40 Автором понятия «аэробика» является:

а) Кеннет Купер;

б) Стефании Моррис;

в) Билли Бланке;

г) Каллаи Пинкней.

41 Вид аэробики с использование большого резинового мяча называется:

а) слайд-аэробика;

б) фитбол-аэробика;

в) памп-аэробика;

г) степ-аэробика.

42 К восточным оздоровительным технология относятся:

а) шейпинг, калланетика;

б) пилатес, стретчинг;

в) бодилилдинг, ритмическая гимнастика;

г) йога, цигун.

43 Какое направление оздоровительной физической культуры используется в качестве восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок особенно при перетренировки и ликвидации последствий спортивных травм:

а) оздоровительное;

б) лечебное;

в) восстановительное;

г) спортивно-реабилитационное.

44 В основу, какой теории легла работа Франсуа Дельсарта?

а) теория выразительного движения;

б) теория быстрого скачка;

в) теория маленького шага;

г) теория легкого взмаха;

д) теория хорошей осанки.

45 Для чего в античном мире применялись танцы, физические упражнения, в частности, выполняемые под музыку?

а) Развития смекалки.

б) формирования осанки;

в) формирования походки;

г) формирования интеллекта;

д) формирования пластичности движений;

е) развития силы;

ж) развития скоростных характеристик человека;

з) развития выносливости.

46 В чем заключается цель йоги?

а) в формировании гармоничной личности, полноценно развитого че-

ловека;

б) в формировании правильной и красивой осанки, развитии и укрепление мышц, развитии гибкости и растяжки человеческого тела;

в) в точном осознании своего внутреннего мира, в реализации практик и образа жизни, которые приводят организм к ситуационному и конституционному оптимуму.

47 Сколько существует ступеней в классической йоге?

а) 1;

б) 3;

в) 5;

г) 7;

д) 8.

48 Что характерно для так называемой сокольской гимнастика, которую разработал профессор эстетики Пражского университета М. Тырш?

а) статичность;

б) резкость движений;

в) динамичность;

г) прямолинейность;

д) скачкообразность;

е) плавность движений;

ж) условность поз и положений.

49 Как зовут создателя системы детской гимнастики, которая направлена на одновременное развитие физических качеств и творческих способностей с помощью игрового метода?

а) Сидерский А. В.;

б) Лесгафт П. Ф.;

в) Джон Мид;

г) Карл Орф;

д) Иммануил Кант.

50 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?

а) Пилатес;

б) Калланетика;

в) Йога;

г) ушу;

д) тайцзи цюань.

51 Что разработал доктор Университета Иллинойса Д. Куретон?

а) фитнес-тренировки для развития выносливости, мышечной силы и гибкости;

б) теоретические основы развития выносливости, мышечной силы и гибкости.

В) фитнес-тесты для оценки кардио-респираторной выносливости, мышечной силы и гибкости.

51 Кто впервые ввел термин «аэробика»?

а) Джо Голд;

б) Кеннет Купер;

в) Джек Лалэйн.

г) Джейн Фонда;

д) Игорь Лукащов.

УМЕТЬ

Вопросы и задания для контрольной работы:

1 Назовите основные этапы развития фитнеса в России и в мире **(ОПК-1).**

2 Дайте определение понятию «фитнес», на какие три категории он делится **(ОПК-1).**

3 Какова роль фитнеса в отечественной системе физического воспитания? **(ОПК-1).**

4 Где возник термин «fitness»? С какого периода времени термин «fitness» используется в России? **(ОПК-1).**

5 Перечислите 6 причин интеграции термина «fitness» в отечественную науку **(ОПК-1).**

6 Перечислите фамилии отечественных исследователей и практиков, внесших значительный вклад в изучение фитнеса? **(ОПК-1).**

7 Почему явления, обозначаемы термином «fitness» в США и России не идентичны? **(ОПК-1).**

8 Дайте определение понятию «фитнес-программа» **(ОПК-1).**

9 Перечислите классические программы аэробики с использованием низкоударных, высокоударных и комбинированных упражнений **(ОПК-1).**

10 Перечислите системы занятий стретчингом (Stretching and/or flexibility) **(ОПК-1).**

11 Перечислите программы степ-аэробики различной направленности (как правило 3-4 уровня интенсивности) **(ОПК-1).**

12 Перечислите программы комплексных занятий (степ-аэробика чередуется с силовыми упражнениями, слайд-аэробика - также с силовыми и т. д.) **(ОПК-1).**

13 Перечислите программы семейства Dance **(ОПК-1).**

14 Перечислите программы силовой подготовки Strength Training **(ОПК-1).**

.

15 Перечислите программы оздоровительных занятий на основе восточных оздоровительных систем и единоборств (Martial-arts-based aerobics) **(ОПК-1).**

16 Перечислите программы аква-аэробики и гимнастики в водной среде, водный фитнес (Water fitness) **(ОПК-1).**

17 Перечислите занятия на специальных тренажерах **(ОПК-1).**

18 Перечислите занятия с женщинами в до- и послеродовом периоде **(ОПК-1).**

19 Перечислите программы занятий для инвалидов и лиц, перенесших травмы или тяжелые заболевания, и другие целевые реабилитационные программы **(ОПК-1).**

20 Перечислите программы занятий, рассчитанные на определенный возраст **(ОПК-1).**

21 Перечислите целевые программы **(ОПК-1).**

22 Программы Sport-specific **(ОПК-1).**

23 Перечислите Ourdoor group activities – физические упражнения на свежем воздухе. Проводятся в групповом формате **(ОПК-1).**

24 Перечислите программы с использованием мячей **(ОПК-1).**

25 Назовите исторические этапы развития ритмической гимнастики в России **(ОПК-1).**

26 Кто является основателем ритмической гимнастики? **(ОПК-1).**

27 Назовите особенности и содержание частей занятия по ритмической гимнастике **(ОПК-1).**

28 Назовите способы регулирования физической нагрузки на занятии по ритмической гимнастике **(ОПК-1).**

29 Перечислите условия для занятий ритмической гимнастикой **(ОПК-1).**

30 Охарактеризуйте этапы обучения двигательным действиям в ритмической гимнастике **(ОПК-1).**

31 Из каких частей состоит занятие по классической аэробике, их продолжительность? **(ОПК-1).**

32 На какие две части делится оборудование для занятий классической аэробикой? Перечислите оборудование каждой части **(ОПК-1).**

33 Каким образом регулируется физическая нагрузка на занятии классической аэробикой? **(ОПК-1).**

34 Перечислите маршевые шаги базовой аэробики **(ОПК-1).**

35 Перечислите приставные шаги базовой аэробики **(ОПК-1).**

36. Перечислите шаги со сменой ноги в базовой аэробике **(ОПК-1).**

37 Какими параметрами характеризуется физическая нагрузка низкой, 12 средней и высокой интенсивности? **(ОПК-1).**

38. Какие запрещенные движения в классической аэробике вы знаете? **(ОПК-1).**

39 Назовите факторы, объясняющие популярность программ степ-аэробики **(ОПК-1).**

40 Каким образом регулируется физическая нагрузка на занятиях по степ-аэробике? **(ОПК-1).**

41 Назовите основные исходные положения занимающихся относительно степ-платформы **(ОПК-1).**

42 Раскройте классификацию упражнений степ-аэробики **(ОПК-1).**

43 Перечислите маршевые шаги степ-аэробики **(ОПК-1).**

44 Перечислите приставные шаги степ-аэробики **(ОПК-1).**

45 Перечислите шаги со сменой ноги в степ-аэробике **(ОПК-1).**

46 Какие основные рекомендации по проведению занятий степ-аэробикой вы знаете? **(ОПК-1).**

47 Назовите основные правила техники безопасности на занятиях степ-аэробикой **(ОПК-1).**

Задания:

1 Определить и оформить в виде глоссария основные понятия дисциплины ТиМИВС (фитнес) **(ОПК-1).**

2 Определить интегрирующую роль фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях на основе анализа научно-методической литературы **(ОПК-1).**

3 Подготовить сообщение на тему «Личности, оказавшие существенное влияние на становление фитнеса» **(ОПК-1).**

4 Подготовить сообщение на тему «Личности в истории развития ритмической гимнастики» **(ОПК-1).**

5 Представить перечень асан хатха-йоги в соответствии с классификацией: графическое изображение упражнений, название, техника выполнения, воздействие на группы мышц (реферат) **(ОПК-1).**

6 Представить перечень упражнений на фитболах и их описание в соответствии с классификацией **(ОПК-1).**

7 Продемонстрировать правила смены лидирующей ноги при выполнении базовых шагов оздоровительной классической аэробики **(ОПК-4)**.

8 Продемонстрировать изучение техники базовых шагов классической аэробики линейным методом **(ОПК-4)**.

9 Продемонстрировать соединение двух шагов методом пирамиды **(ОПК-4)**.

10 Продемонстрировать музыкальную грамотность. (По определённому звуковому сигналу показать начало музыкального квадрата, музыкальной фразы, такта). Разучить технику базового шага в пределах музыкального квадрата **(ОПК-4)**.

11 Разучить соединения двух, трёх, четырёх шагов альтернативной части методом сложения **(ОПК-4)**.

12 Методика построения комбинаций. Метод связывания. Составить связку на 32 счёта со сменой лидирующей ноги. Разучить под музыкальное сопровождение **(ОПК-1; ОПК-4).**

13 Составить и разучить связку на 32 счёта со сменой лидирующей ноги с использованием модификаций базовых шагов и изменений направления с добавлением прыжков, подскоков, поворотов, движений руками **(ОПК-1; ОПк-4).**

14 Составить фрагмент занятия (подготовительную часть) урока оздоровительной классической аэробики **(ОПК-1).**

15 Составить комплекс упражнений заключительной части занятия (стретчинг) **(ОПК-1).**.

16 Составить фрагмент основной части (аэробную часть) занятий оздоровительной классической аэробики **(ОПК-1).**.

17 Составить урок оздоровительной классической аэробики (60 минут) **(ОПК-1).**.

18 Составить комплекс упражнений кондиционной гимнастики для фрагмента основной части (силовой части) занятий **(ОПК-1).**.

19 Продемонстрировать технику изученных базовых шагов степ – аэробики семейств «Knee – up», «Repeat knee – up», «Basic», «Double basic».

20 Продемонстрировать методику разучивания базовых шагов степ – аэробики линейным методом **(ОПК-4)**.

21 Метод пирамиды. Продемонстрировать методику соединения двух шагов степ – аэробики методом пирамиды **(ОПК-4)**.

22 Метод сложения. Разучить соединения двух, трёх, четырёх шагов альтернативной части связки степ – аэробики методом сложения **(ОПК-4)**.

23 Составить и разучить фрагмент основной части занятия оздоровительной степ-аэробики (комбинации на 32 счёта со сменой лидирующей ноги) **(ОПК-1; ОПК-4).**

24 Составить и разучить фрагмент основной части занятия оздоровительной степ - аэробики (комбинации на 32 счёта со сменой лидирующей ноги с использованием модификаций базовых шагов добавлением прыжков, подскоков, поворотов, движений руками и изменений направления) **(ОПК-1; ОПК-4).**

25 Составить и разучить фрагмент основной части занятия (аэробную часть) танцевальной аэробикой **(ОПК-1).**

26 Составить урок аэробики для детей дошкольного возраста **(ОПК-1).**

27 Составить план-конспект занятия по ритмической гимнастике для детей дошкольного возраста. **(ОПК-1).**

28 Составить план-конспект занятия по степ-аэробике для детей дошкольного возраста **(ОПК-1).**

29 Составить план-конспект занятия по фитбол-аэробике для детей дошкольного возраста **(ОПК-1).**

30 Составить план-конспект занятия по фитнес-йоге для детей дошкольного возраста **(ОПК-1).**

31 Составить план-конспект занятия по игровому стретчингу для детей дошкольного возраста **(ОПК-1).**

32 Составить план-конспект занятия по хореографическому фитнесу для детей дошкольного возраста **(ОПК-1).**

33 Составить план-конспект по фитнесу коррекционно-профилактической направленности для детей дошкольного возраста **(ОПК-1).**

ВЛАДЕТЬ

1 Провести на группе разучивание техники базовых шагов оздоровительной классической аэробики, используя правила смены лидирующей ноги **(ОПК-4).**

2 Провести на группе изучение техники базовых шагов классической

аэробики линейным методом **(ОПК-4)**.

3 Провести на группе соединение двух шагов методом пирамиды **(ОПК-4)**.

4 Провести на группе изучение техники базового шага в пределах музыкального квадрата **(ОПК-4)**.

5 Провести на группе соединения двух, трёх, четырёх шагов альтернативной части методом сложения **(ОПК-4)**.

6 Методика построения комбинаций. Метод связывания. Провести на группе разучивание связки на 32 счёта со сменой лидирующей ноги под музыкальное сопровождение **(ОПК-4)**.

7 Провести на группе разучивание связки на 32 счёта со сменой лидирующей ноги с использованием модификаций базовых шагов и изменений направления с добавлением прыжков, подскоков, поворотов, движений руками **(ОПК-4)**.

8 Провести на группе фрагмент занятия (подготовительную часть) урока оздоровительной классической аэробики **(ОПК-4)**.

9 Провести на группе комплекс упражнений заключительной части занятия (стретчинг) **(ОПК-4)**.

10 Провести на группе фрагмент основной части (аэробную часть) занятий оздоровительной классической аэробики **(ОПК-4).**

11 Провести урок оздоровительной классической аэробики (60 минут) **(ОПК-4)**.

12 Провести на группе фрагмент основной части занятия – силового класса (комплекс упражнений кондиционной гимнастики) **(ОПК-4)**.

13 Провести на группе разучивание техники базовых шагов степ – аэробики семейств «Knee – up», «Repeat knee – up», «Basic», «Double basic» **(ОПК-4)**.

14 Провести на группе методику разучивания базовых шагов степ – аэробики линейным методом **(ОПК-4)**.

15 Метод пирамиды. Провести на группе методику соединения двух шагов степ – аэробики методом пирамиды **(ОПК-4)**.

16 Метод сложения. Провести на группе разучивание соединения двух, трёх, четырёх шагов альтернативной части связки степ – аэробики методом сложения **(ОПК-4)**.

17 Провести на группе фрагмент основной части занятия оздоровительной степ - аэробики (комбинации на 32 счёта со сменой лидирующей ноги) **(ОПК-4)**.

18 Провести на группе фрагмент основной части занятия оздоровительной степ-аэробики (комбинации на 32 счёта со сменой лидирующей ноги с использованием модификаций базовых шагов добавлением прыжков, подскоков, поворотов, движений руками и изменений направления) **(ОПК-4)**.

19 Провести на группе фрагмент основной части занятия (аэробную часть) танцевальной аэробикой **(ОПК-4)**.

20 Провести на группе урок аэробики для детей дошкольного возраста **(ОПК-4)**.

21 Провести на группе занятие по ритмической гимнастике для детей дошкольного возраста **(ОПК-4)**.

22 Провести на группе занятие по степ-аэробике для детей дошкольного возраста **(ОПК-4)**.

23 Провести на группе занятие по фитбол-аэробике для детей дошкольного возраста **(ОПК-4)**.

24 Провести на группе занятие по фитнес-йоге для детей дошкольного возраста **(ОПК-4)**.

25 Провести на группе занятие по игровому стретчингу для детей дошкольного возраста **(ОПК-4)**.

26 Провести на группе занятие по хореографическому фитнесу для детей дошкольного возраста **(ОПК-4)**.

27 Провести на группе занятие по фитнесу коррекционно-профилактической направленности для детей дошкольного возраста **(ОПК-4)**.

2 Курс

Примерные вопросы к экзамену

1 Раскройте приоритетные направления модернизации физического воспитания в общеобразовательной школе.

2 Изложите методологию интеграции фитнеса в систему физического воспитания школьников.

3 Раскройте сферу применения детского фитнеса в образовательных организациях общего образования.

4 Изложите программно-методическое обеспечение детского фитнеса в образовательных организациях общего образования.

5 Охарактеризуйте особенности использования фитнес-технологий на уроках физической культуры легкоатлетической направленности.

6 Охарактеризуйте особенности использования фитнес-технологий на уроках физической культуры игровой направленности.

7 Охарактеризуйте особенности использования фитнес-технологий на уроках физической культуры гимнастической направленности.

8 Раскройте диверсификацию содержания подготовительной и заключительной частей урока посредством применения фитес-технологий.

9 Охарактеризуйте особенности использования фитнес-технологий во внеклассной работе.

10 Дайте общую характеристику скоростных способностей и раскройте особенности использования фитнес-технологий в их развитии.

11 Изложите основы учета специфики возраста учащихся (младший школьный, подростковый, юношеский) при определении направлений фитнеса во внеклассной работе и проектировании содержания фитнес-программ.

12 Дайте общую характеристику силовых способностей и раскройте особенности использования фитнес-технологий в их развитии.

13 Дайте общую характеристику координационных способностей и

раскройте особенности использования фитнес-технологий в их развитии.

14 Дайте общую характеристику скоростно-силовых способностей и раскройте особенности использования фитнес-технологий в их развитии.

15 Дайте общую характеристику гибкости и раскройте особенности использования фитнес-технологий в ее развитии.

16 Дайте общую характеристику выносливости и раскройте особенности использования фитнес-технологий в ее развитии.

17 Охарактеризуйте психофизиологические механизмы воздействия на человека средств музыкальной выразительности и танца.

18 Дайте характеристику танца как особой формы экспрессивного поведения личности и танцевальных упражнений, направленных на выражение базовых эмоций.

19 Изложите основы организации и методику проведения занятий по музыкально-танцевальной терапии в фитнесе.

20 Охарактеризуйте основные техники и методические приемы музыкально-танцевальной терапии.

21 Изложите основы использования невербальных ритуалов и организации различных видов обратной связи в танцевальном фитнесе.

22 Охарактеризуйте групповые, индивидуальные и парные упражнения психорегулирующей направленности в танцевальном фитнесе.

23 Охарактеризуйте игру как ведущую линию развития детей и оздоровительные игры в фитнесе.

24 Охарактеризуйте игру как ведущую линию развития детей и музыкально-подвижные игры в фитнесе.

25 Охарактеризуйте игро-гимнастику «Са-Фи-Дансе» и игро-аэробику.

26 Охарактеризуйте креативно-игровой раздел «Фитбол-игра» в детском фитнесе.

27 Охарактеризуйте оздоровительно-развивающую танцевально-игровую программу «FITNESS-GYMNASTICS».

28 Изложите теоретические аспекты функционального тренинга на открытом воздухе.

29 Раскройте методику составления комплексов функционального тренинга на открытом воздухе.

30 Охарактеризуйте содержание функционального тренинга на открытом воздухе (приседание и тяга с Life TNT Cable System; перешагивание через барьеры Speed Hurdles; отжимания с подвесными петлями Jungle Gym; выбегание с SledDawg; удары в землю с набивным мячом Medball; ходьба с резиновым амортизатором MINIBAND; тяга в наклоне и жим с Sand Bag или ViPR; выпрыгивание и отжимание с поясом с отягощением VEST).

31 Охарактеризуйте возможные форматы уроков функционального тренинга на открытом воздухе.

32 Раскройте особенности проведения занятий фитнесом с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

33 Раскройте методику фитнес-тренировки при дисгармоничном физическом развитии (отклонении массы тела от нормы).

34 Раскройте методику фитнес-тренировки при функциональных нарушениях опорно-двигательного аппарата.

35 Раскройте методику фитнес-тренировки при сахарном диабете.

36 Раскройте методику фитнес-тренировки при бронхиальной астме.

37 Дайте характеристику комплексной оздоровительной программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов «Школа здоровья» (цели, задачи, специфика, содержание, условия реализации).

38 Дайте характеристику комплексной оздоровительной программы по фитнесу для вариативной части программы по физической культуры с направленным развитием двигательных способностей для учащихся 1-11 классов (цели, задачи, специфика, содержание, условия реализации).

39 Дайте определение понятию «фитнес». Выполните ретроспективный анализ видов и направлений фитнеса в образовательных организациях общего образования.

40 Раскройте пути и условия интеграции фитнес-технологий в систему физического воспитания в образовательных организациях общего образования.

41 Раскройте приоритетные направления модернизации физического воспитания студенческой молодежи.

42 Изложите методологию интеграции фитнеса в систему физического воспитания студентов.

43 Охарактеризуйте фитнес как инструмент социализации студентов.

44 Раскройте сферу применения и программно-методическое обеспечение фитнеса в структуре профессионального образования.

45 Дайте сравнительную характеристику классического и функционального тренинга.

46 Охарактеризуйте современные системы финес-тренировки (CrossFit, Kettlebell fitness, Suspension training, Combine training).

47 Изложите основы подвесного тренинга (Jungle gym).

48 Раскройте теоретико-методические аспекты плиометрической тренировки.

49 Раскройте теоретико-методические аспекты выполнения упражнений с малым оборудованием в фитнесе.

50 Изложите основы скоростной подготовки в фитнесе.

51 Изложите основы круговой тренировки в фитнесе.

52 Изложите современные подходы к составлению тренировочных программ функционального тренинга в фитнесе.

53 Раскройте физиологические и биомеханические аспекты велотренировки.

54 Изложите правила индивидуальной настройки велотренажера, выбора одежды и обуви для велотренировки.

55 Охарактеризуйте базовую технику работы на велотренажере (положение рук, туловища), основные составляющие велотренировки.

56 Изложите принципы программирования нагрузки при велотренировке, показатели интенсивности нагрузки и способы ее изменения. Охарактери-

зуйте оценку напряжения, целевые зоны.

57 Изложите правила работы с монитором сердечного пульса Polar при велотренировке, критерии оценки интенсивности нагрузки, способы ее дозирования и регулирования.

58 Изложите методику проведения занятий различной направленности, охарактеризуйте форматы велотренировок.

59 Перечислите правила техники безопасности при проведении велотренировки.

60 Изложите преимущества и особенности занятий с использованием балансировочного оборудования BOSU, механизмы их воздействия на организм.

61 Раскройте методику использования специального оборудования BOSU. Охарактеризуйте основные компоненты занятия, способы дозирования и регулирования нагрузки на уроке с использованием BOSU.

62 Изложите технику безопасности при использовании оборудования BOSU.

63 Раскройте методику составления и разучивания упражнений с использованием BOSU.

64 Раскройте методику применения полусферы BOSU при проведении персональ-ных занятий в тренажерном зале.

65 Раскройте историю развития, основные стили Bellydance.

66 Охарактеризуйте особенности классического Bellydance в рамках фитнес-тренировки.

67 Раскройте физиологические и психологические эффекты Bellydance.

68 Охарактеризуйте базовые элементы Bellydance, проходки и связки, типичные ошибки в их выполнении.

69 Изложите методику преподавания классического Bellydance в рамках фитнес-тренировки.

70 Дайте характеристику танцевальных направлений, объединенных термином «Club Dance».

71 Изложите технику базовых элементов клубных танцев и принципы их сочетания.

72 Раскройте особенности разучивания танцевальных комбинаций.

73 Раскройте основы планирования и методики проведения занятий «Club Dance» в рамках фитнес-тренировки.

74 Дайте характеристику бодибилдинга.

75 Раскройте методику формирование эстетического телосложения с учетом соматотипа (эктоморфный, мезоморфный, эндоморфный СТ).

76 Изложите физиологические основы бодибилдинга.

77 Раскройте специфику и принципы тренировки в бодибилдинге.

78 Раскройте особенности питания и восстановления в бодибилдинге.

79 Дайте характеристику направления тай-бо в фитнесе.

80 Изложите основы техники базовых упражнений тай-бо в фитнесе: стойки, движения (удары) руками и ногами, защиты.

81 Изложите методику составления комбинаций для различных форма-

тов урока тай-бо (равномерный, интервальный, круговой).

82 Раскройте технологию сочетания аэробных связок в стиле тай-бо с силовыми фрагментами.

83 Охарактеризуйте Men Workout (силовой тренинг для мужчин с элементами тай-бо и степ-аэробики).

84 Дайте характеристику танцевальных направлений, объединенных термином «Zumba Fitness», видов Zumba Fitness.

85 Изложите технику 24 базовых элементов Zumba Fitness.

86 Раскройте принципы составления комбинаций Zumba Fitness.

87 Раскройте структуру базовой тренировки Zumba Fitness (дайте характеристику основных блоков).

88 Дайте сравнительную характеристику Zumba Toning, Zumba in the Circuit, Zumba Gold.

89 Дайте определение понятию «фитнес». Выполните ретроспективный анализ видов и направлений фитнеса в образовательных организациях профессионального образования.

90 Охарактеризуйте основные признаки фитнес-программ.

91 Раскройте пути и условия интеграции фитнес-технологий в систему физического воспитания в образовательных организациях профессионального образования.

ЗНАТЬ (ОПК-1)

1 Оздоровительная аэробика, - это...

а) новая форма занятий танцами;

б) одна из форм массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой;

в) нетрадиционный вид гимнастики;

г) кислородная гимнастика.

2 Автором базовой классической аэробики разной интенсивности является...

а) Ричард Симсон;

б) Джейн Фонда;

в) Ивонн Лиин;

г) Джин Миллер.

3 Впервые термин «аэробика» был введен в 70-е годы...

а) кинозвездой Джейн Фондой;

б) американским врачом Кеннет Купером;

в) специалистом по танцам Дж. Соренсен;

г) кинозвездой Сидне Ром.

4 Кардиореспираторный компонент занятия (основная часть) комбинированного урока аэробики по длительности составляет...

а) 10-15 минут;

б) 15-25 минут;

в) 20-45 минут;

г) 45-60 минут.

5 Подготовительная часть комплексного урока базовой аэробики состоит из... блоков

а) 2-х;

б) 3-х;

в) 4-х;

г) 5-ти.

6. Темп в музыке в подготовительной части комплексного урока базовой аэробики составляет ... акцентов в минуту

а) 80-120;

б) 118-122;

в) 124-136;

г) 140-160.

7 Основная часть комплексного урока базовой аэробики состоит из ...блоков

а) 2-х;

б) 3-х;

в) 5-ти;

г) 4-х.

8 Занятие по программе базовой классической аэробики состоит из...структурных компонентов:

а) 3-х;

б) 4-х;

в) 5-ти;

г) 7-и.

9. В аэробике при высокой ударной нагрузке используют термин...

а) Low Impakt;

б) Hiqh Impakt;

в) Non Impakt;

г) Cool Down.

10 Разучивание движений без соединения их в комбинацию в аэробике называется...

а) метод линейной прогрессии;

б) блок-метод;

в) метод наслоения (сложение);

г) целостный.

11 В переводе с английского «фитнес» означает...

а) «здоровый», «приспособленный»;

б) «пригодность», «соответствие»;

в) «пригодность», «формирование»;

г) «быть в форме».

12 Фитнес это...

а) система физических упражнений атлетической направленности;

б) разнообразные формы оздоровительных физических тренировок;

в) нетрадиционный вид гимнастики;

г) система физических упражнений аэробной направленности.

13 В переводе с английского «шейпинг» (shape) означает...

а) «придавать вид», «создавать»;

б) «исправлять», «привлекательность»;

в) «модель телосложения»;

г) «формировать», «придавать форму».

14 Местом рождения шейпинг обязан...

а) Санкт-Петербургу;

б) Москве;

в) США;

г) Канаде.

15 Шейпинг-модель это...

а) девушка, занимающаяся шейпингом;

б) параметры телосложения по объективным критериям;

в) компьютерный робот, моделирующий упражнения аэробного характера;

г) красивая фигура.

16 Изначально шейпинг создали...

а) для спортсменок, закончивших спортивную карьеру;

б) для девушек 18-29 лет;

в) для женщин 30-50 лет;

г) для мужчин.

17 Для определения шейпинг-модели выявлено...конституционных типов фигуры

а) 5;

б) 9;

в) 14;

г) 22.

18 Общую оценку фигуры определяют по... показателям:

а) 3;

б) 9;

в) 14;

г) 22.

19 Термин «состав тела» в шейпинге означает...

а) пропорциональное развитие верхних и нижних конечностей;

б) пропорциональное развитие мышечных групп или скелетных мышц;

в) соотношение жира к общей массе тела;

г) величина кожно-жировых складок.

20 Акценты воздействия физическими упражнениями в шейпинге определяют...

а) четыре области (бедро, тазовая область, туловище, голень);

б) три области (грудь, талия, бедро);

в) две области (мышцы живота, ягодичные мышцы);

г) одна область (мышцы туловища).

21 Занятия шейпингом, как правило, делятся на ... этапа:

а) 2;

б) 3;

в) 4;

г) 5.

22 Изометрический режим работы предполагает...

а) сокращение, укорачивающее мышцу;

б) сокращение, удлиняющее мышцу;

в) сокращение мышцы при полном напряжении, с изменением ее величины;

г) изменение тонуса мышц без изменения ее длины.

23. Интегральным показателем аэробной производительности является...

а) максимальное количество кислорода, которое человек способен потреблять в течение одной минуты; проявляется в упражнениях большой и умеренной интенсивности;

б) аэробным показателем является мощность систем тканевого дыхания, зависящая от структурной организации и активности ферментов; проявляется в упражнениях высокой интенсивности;

в) циркуляторная производительность сердца; проявляется в упражнениях максимальной и субмаксимальной интенсивности;

г) эффективность работы системы внешнего дыхания проявляется в кратковременных упражнениях высокой интенсивности.

24 Анаэробную производительность определяют...

а) уровень развития тканевых адаптаций, позволяющих выполнять напряженную работу при резко выраженных изменениях внутренней среды организма; проявляется в упражнениях умеренной интенсивности;

б) мощность внутриклеточных анаэробных ферментативных систем; отражаются в показателях максимального кислородного долга и максимума накопления лактата в крови;

в) общие запасы энергетических веществ, служащих субстратом анаэробных превращений в мышцах: в качестве «анаэробных средств» используются все виды циклических локомоций;

в) психическое состояние человека и его мотивация, от которой зависит способность сопротивляться утомлению и которая проявляется в упражнениях субмаксимальной интенсивности.

25 Спортивная аэробика это:

а) вид спорта, который характеризуется способностью спортсменов исполнять в сочетании с музыкой непрерывные, сложные и высоко интенсивные соединения движений, демонстрировать гибкость, силу и семь базовых аэробных шагов, сочетающихся с элементами сложности;

б) ациклический сложно-координированный вид спорта с выраженной атлетической направленностью;

в) циклический вид спорта с выраженной атлетической направленностью;

г) силовой вид спорта.

26 Упражнение спортивной аэробики оценивается по критериям:

а) артистичность, внешний вид, творчество;

б) оригинальность, творчество, исполнение;

в) трудность программы, исполнение, артистичность;

г) исполнение.

27 Спортивная аэробика включает следующие виды соревнований:

а) соло женщины, соло мужчины, смешанные пары, трио;

б) индивидуальные выступления женщин, индивидуальные выступления мужчин, смешанные пары, трио, группы;

в) смешанные пары, трио, группы;

г) соло женщин, соло мужчин.

28 Длительность соревновательной программы по спортивной аэробики для взрослых составляет:

а) 1.30 ± 5 сек;

б) 1.45 ± 10 сек;

в) 1.45 ± 5 сек;

г) 1.15 ± 5 сек

29 Размер соревновательной площадки для выступлений трио и группа составляет:

а) 8 х 8 и 14 х 14 метров;

б) 6 х 6 и 12 х 12 метров;

в) 7 х 7 и 10 х 10 метров;

г) 5 х 5 и 10 х 10 метров.

30.Группы трудности упражнения в спортивной аэробике называются:

а) равновесие, гибкость, динамическая сила;

б) динамическая сила, статическая сила, прыжки, равновесие и гибкость;

в) статическая сила, гибкость, динамическая сила;

г) статическая сила, динамическая сила.

31 Конгресс Международной Федерации гимнастики (ФИЖ) признал спортивную аэробику одним из видов гимнастики в:

а) 1994;

б) 1995;

в) 1996;

г) 1997.

32 Международным Олимпийским комитетом (МОК) спортивная аэробика была признана официальной дисциплиной в Международной Федерации гимнастики в:

а) 1994;

б) 1995;

в) 1996;

г) 1997.

33 В России развитием и проведением соревнований по спортивной аэробике руководит:

а) Ассоциация спортивной аэробики России;

б) Всероссийская Федерация спортивно-оздоровительной аэробики;

в) Всероссийская Федерация спортивной гимнастики;

г) Ассоциация спортивной гимнастики.

34 Правила для детских соревнований по спортивной аэробике и классификационные характеристики были разработаны в:

а) 1996;

б) 1997;

в) 1998;

г) 1999.

35 В России начинают открываться первые отделения спортивной аэробики в ДЮСШ с:

а) 1994;

б) 1995;

в) 1996;

г) 1997.

36 Фитнес – это …

а) это инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования, способствующих оздоровлению, повышению физической работоспособности;

б) комплексная система собственно соревновательной деятельности, специальная подготовка к ней, а также специфические, межчеловеческие отношения, нормы и достижения ей присущие;

в) вид воспитания, специфическим содержанием которого является: обучение движениям; овладение специальными физкультурными знаниями

г) комплексная система воспитания физических качеств, а также формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

37 Ритмическая гимнастика – это …

а) часть художественной гимнастики;

б) комплекс упражнений оздоровительной направленности, исполняемый под музыку с заданным ритмом и темпом;

в) традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности;

г) самостоятельный вид развивающей направленности.

38 Какое движение относится к низкой (ударной) интенсивности в аэробике …

а) Подъем колено вверх (knee-up – ни-ап);

б) Прыжки (jump);

в) марш (march);

г) бег (jogging – джоггинг).

39 По К. Куперу сколько положительных сдвигов в состоянии здоровья занимающихся можно выделить …

а) три;

б) пять;

в) семь;

г) девять.

40 Аквааэробика как часть фитнеса – это …

а) повышение плавучести на воде;

б) аэробика в воде;

в) система оздоровительных технологий;

г) отличается высокой интенсивностью занятий (ЧСС 130–170 уд/мин), сложно-координационной направленностью, включением танцевальных движений и упражнений синхронного плавания, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в комплекс на 32–96 счетов.

41 Что представляет собой спиннинг-аэробика …

а) оздоровительная аэробика на велотренажерах;

б) динамическая аэробика с силовой направленностью;

в) элемент шейпинга;

г) элемент аквааэробики.

42 Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие ….части занятия:

а) ритмической;

б) динамической;

в) аэробной;

г) циклической.

43. Какое количество человек занимается фитнесом в России в настоящее время …

а) 3,8 млн.;

б) 5 млн.;

в) 10 млн.;

г) 15 млн.

44 Какое движение относится к низкой ударности, высокой интенсивности в аэробике…

а) выброс ноги вперед (kick);

б) шаг с касанием (step touch);

в) марш (march);

г) мамбо (mambo).

45 Какой вид растягивающих упражнений характерен для финеса …

а) статическое растягивание;

б) динамическое растягивание;

в) растягивание смешанного типа;

г) все, указанные выше.

46 Главные факторы профессионализма тренера по фитнесу …

а) внешний вид;

б) специфическая терминология;

в) профессиональные компетенции;

г) эмоциональность.

47 К аэробике с элементами единоборств относится …

а) интервальная аэробика, терааэробика;

б) йога-аэробика, пилатес;

в) ки-бо, тай-бо;

г) майн-боди, стрейч.

48 Разработка рабочих программ в фитнесе предполагает три условных уровня интенсивности занятий для людей разной подготовленности, это …

а) малая; нормальная; завышенная;

б) начальная; оптимальная; повышенная;

в) низкая; средняя; высокая;

г) стартовая; подготовительная; заключительная.

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

а) резист-аэробика;

б) памп-аэробика;

в) шейпин;

г) фитбол-аэробика.

50 Что такое «памп-аэробика»?

а) выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение;

б) силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»;

в) комплекс упражнений оздоровительной направленности, исполняемый под музыку с заданным ритмом и темпом;

г) все ответы верны.

УМЕТЬ

Задания:

1 Составить и записать комплекс упражнений оздоровительной аэробики для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

2 Составить и записать соревновательное упражнение по спортивной аэробике **(ОПК-1)**

3 Разработать положение о проведении соревнований по аэробике для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

4 Подготовить план-конспект силовой части аэробного класса, партерной части аэробного класса для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

5 Составить программу кардио – аэробики (на выбор) для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

6 Составить комплекс упражнений для проведения фрагмента основной части занятий (силовой части) с гантелями для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

7 Составить комплекс упражнений для фрагмента основной части (силовой части) занятий с резиновым амортизатором для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

8 Составить комплекс силовых упражнений для фрагмента основной части (силовой части) занятий с «body bar» и мини – штангой для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

9 Составить комплекс силовых упражнений для фрагмента основной части (силовой части) занятий с медицинболом для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

10 Составить план аэробной тренировки на кардиотренажёрах. Выбрать программы в зависимости от цели и состояния здоровья. Рассчитать интенсивность нагрузки **(ОПК-1)**

11 Составить тренировочную программу для начинающих (девушки; мужчины; дети школьного возраста) **(ОПК-1)**

12 Продемонстрировать технику силовых упражнений на тренажёрах, помощь, страховку в зависимости от величины поднимаемого веса **(ОПК-4)**

13 Составить тренировочную программу силовой тренировки в тренажёрном зале для начинающих (девушек; мужчин; детей школьного возраста) **(ОПК-1)**

14 Составить тренировочную программу силовой тренировки в тренажёрном зале для среднего уровня подготовленности (девушки) в зависимости от цели **(ОПК-1)**

15 Составить тренировочную программу силовой тренировки в тренажёрном зале для среднего уровня подготовленности (юноши) в зависимости от цели **(ОПК-1)**

16 Составить комплекс упражнений круговой тренировки для мышц всего тела в тренажёрном зале (для девушек; юношей; детей школьного возраста) **(ОПК-1)**

17 Составить комплексное тренировочное занятие в тренажёрном зале (для детей школьного возраста; девушек; юношей) **(ОПК-1)**

18 Составить комплекс упражнений на растягивание для заключительной части урока аэробики **(ОПК-1)**

19 Составить комплекс упражнений стретчинга как отдельного занятия для всех основных групп мышц (детей школьного возраста; девушек: юношей) **(ОПК-1)**

20 Составить комбинацию классической аэробики, используя методы замены, ожидания, зеркального показа с обязательным включением модификаций базовых шагов, движений руками, добавлением усилений (для детей школьного возраста, девушек; юношей) **(ОПК-1)**

21 Составить комбинацию степ-аэробики, используя методы: поэтапный, переходов, одной минуты, замены, ожидания, зеркального показа с обязательным включением модификаций базовых шагов, движений руками, добавлением усилений (для детей школьного возраста; юношей; девушек) **(ОПК-1)**

22 Составить комбинацию танцевальной аэробики, используя методы второго уровня на выбор (для детей школьного возраста; девушек; юношей). **(ОПК-1)**

23 Составить комплекс силовых упражнений с использованием фитбола для фрагмента основной части занятия фитбол- аэробикой (для детей школьного возраста; девушек; юношей) **(ОПК-1)**

24 Обосновать выбор размера мяча в зависимости от роста занимающе-

гося. Продемонстрировать технику базовых исходных положений на мяче **(ОПК-1)**

25 Составить фрагмент основной части (аэробную часть) занятия - связку фитбол-аэробики на 32 счёта (для детей школьного возраста; юношей; девушек) **(ОПК-1)**

26 Составить урок аэробики для детей младшего школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

27 Составить программу для развития координационных способностей с использованием или без использования оборудования для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

28 Составить оздоровительную программу силовой направленности с использованием оборудования для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

29 Составить оздоровительное занятие по системе «Изотон» (с использованием или без использования оборудования), учитывая основные компоненты системы для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

30 Система «Пилатес». Продемонстрировать изученную технику дыхания **(ОПК-4)**

31 Система «Пилатес». Продемонстрировать программы упражнений базового и начального уровней **(ОПК-4)**

34 Система «Пилатес». Продемонстрировать программу упражнений среднего уровня **(ОПК-4)**

35. Фитнес – йога. Продемонстрировать изученные дыхательные техники на выбор **(ОПК-4)**

36. Фитнес – йога. Продемонстрировать все изученные дыхательные техники **(ОПК-1)**

37. Составить программу фитнес - йоги для начинающих, используя модификации и последовательность обучения **(ОПК-1)**

38. Продемонстрировать упражнения фитнес - йоги среднего уровня сложности, последовательность обучения в совокупности с правильным дыханием **(ОПК-4)**

39. Составить программу фитнес – йоги с оборудованием (фитболы) для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

40 Составить групповое оздоровительное занятие круговым методом для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

41 Составить групповое оздоровительное занятие интервальным методом для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

42 Составить урок аэробики с использованием элементов единоборств для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

43 Составить урок аквааэробики для начинающих (детей школьного возраста; студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

44 Составить комбинацию фитнес – аэробики для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

45 Составить фрагмент комбинации спортивной аэробики **(ОПК-1)**

46 Составить урок аэробики со скакалкой для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-1)**

ВЛАДЕТЬ

1 Провести на группе программу кардио – аэробики (на выбор) **(ОПК-4)**

2 Провести на группе фрагмент основной части занятий (силовую часть) с гантелями **(ОПК-4)**

3 Провести на группе фрагмент основной части занятий (силовую часть) с резиновым амортизатором **(ОПК-4)**

4 Провести на группе фрагмент основной части занятий (силовую часть) с «body bar» и мини – штангой **(ОПК-4)**

5 Провести на группе фрагмент основной части занятий (силовую часть) с медицинболом **(ОПК-4)**

6 Продемонстрировать и объяснить правила работы с кардиотренажерами (включение, установка данных, выбор тренировочной программы) **(ОПК-7)**

7 Провести аэробную тренировку на кардиотренажёре (на выбор) по заданной интенсивности с учётом индивидуальных особенностей занимающихся **(ОПК-4)**

8 Продемонстрировать технику силовых упражнений на тренажёрах, помощь, страховку в зависимости от величины поднимаемого веса **(ОПК-4)**

9 Провести тренировочное занятие силовой тренировкой в тренажёрном зале для начинающих (юноши) **(ОПК-4)**

10 Обучить занимающихся технике силовых упражнений на тренажёрах и со свободным весом, показать способы помощи и страховки при различной величине поднимаемого веса **(ОПК-14)**

11 Провести тренировочное занятие силовой тренировкой в тренажёрном зале для среднего уровня подготовленности (девушки) в зависимости от цели **(ОПК-4)**

12.Провести тренировочное занятие силовой тренировкой в тренажёрном зале для среднего уровня подготовленности (юноши) в зависимости от цели **(ОПК-4)**

13.Провести круговую тренировку в тренажёрном зале для мышц всего тела **(ОПК-4)**

14 Провести комплексное тренировочное занятие в тренажёрном зале **(ОПК-4)**

15 Провести фрагмент занятия (заключительную часть) урока аэробики **(ОПК-4)**

16 Провести урок стретчинга как отдельного занятия для всех основных групп мышц **(ОПК-4)**

17 Провести фрагмент основной части занятия (аэробную часть) - комбинацию классической аэробики, используя методы замены, ожидания, зер-

кального показа с обязательным включением модификаций базовых шагов, движений руками, добавлением усилений **(ОПК-4)**

18 Провести фрагмент основной части (аэробную часть) занятия степ - аэробикой, используя методы: поэтапный, переходов, одной минуты, замены, ожидания, зеркального показа с обязательным включением модификаций базовых шагов, движений руками, добавлением усилений **(ОПК-4)**

19 Провести фрагмент основной части занятия (аэробную часть) - комбинацию танцевальной аэробики, используя методы второго уровня на выбор **(ОПК-4)**

20 Провести фрагмент основной части занятия (силовую часть) занятия фитбол – аэробикой, используя базовые исходные положения на мяче. Подобрать размер мяча в зависимости от роста занимающегося **(ОПК-4)**

21 Провести фрагмент основной части (аэробную часть) занятия - связку фитбол - аэробики на 32 счёта **(ОПК-4)**

22 Провести урок аэробики для детей младшего школьного возраста (стденческой молодежи) **(ОПК-4)**

23 Провести фитнес-занятие для развития координационных способностей с использованием или без использования оборудования **(ОПК-4)**

24 Провести оздоровительное занятие силовой направленности с использованием оборудования **(ОПК-4)**

25 Провести оздоровительное занятие по системе «Изотон» (с использованием или без использования оборудования), учитывая основные компоненты системы **(ОПК-4)**

26 Провести обучение технике дыхания по системе «Пилатес» **(ОПК-14)**

27 Провести обучение технике упражнений программ базового и начального уровней по системе «Пилатес» **(ОПК-14)**

28 Провести обучение технике упражнений программы среднего уровня по системе «Пилатес» **(ОПК-14)**

29 Провести обучение технике дыхания фитнес – йоги **(ОПК-14)**

30 Провести обучение технике основных поз фитнес – йоги, используя дыхательные техники **(ОПК-14)**

31 Провести обучение программе фитнес - йоги для начинающих, используя модификации и последовательность обучения **(ОПК-14)**

32 Провести обучение программе фитнес - йоги среднего уровня сложности, используя последовательность обучения в совокупности с правильным дыханием **(ОПК-14)**

33 Провести оздоровительное занятие фитнес – йоги с оборудованием (фитболы) **(ОПК-4)**

34 Провести оздоровительное занятие для лиц школьного возраста, студенческой молодежи (на выбор) с учётом возрастных особенностей выбранного периода **(ОПК-4)**

35 Провести оздоровительное занятие для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья с учётом особенностей заболеваний и противопоказаний (для лиц школьного возраста; студенческой молодежи) **(ОПК-4)**

36 Провести групповое фитнес-занятие для развития физических качеств (по выбору) круговым методом для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-4)**

37 Провести групповое оздоровительное занятие интервальным методом для лиц школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-4)**

38 Провести персональную тренировку для занимающегося, учитывая стаж регулярных занятий, возраст, состояние здоровья, цель занятий **(ОПК-4)**

39 Провести комплексы упражнений шейпинга для начинающих, среднего уровня, подготовленных занимающихся **(ОПК-4)**

40 Провести урок аэробики с использованием элементов единоборств для детей школьного возраста (студенческой молодежи) **(ОПК-4)**

41 Провести урок аквааэробики для начинающих (детей школьного возраста; студенческой молодежи) **(ОПК-4)**

42 Провести обучение технике всех основных видов базовых прыжков со скакалкой (детей школьного возраста; студенческой молодежи) **(ОПК-4)**

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

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» осуществляется по регламентам текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы студентов. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине.

Текущий контроль предусматривает проведение следующих мероприятий:

– тестирование по темам и разделам дисциплины;

– решение практических задач;

– подготовка докладов и рефератов;

– опрос;

– выполнение контрольных работ;

– выполнение творческого задания.

Экзамен является заключительным этапом процесса формирования компетенций студента при изучении дисциплины или её части и имеет целью проверку и оценку знаний студентов по теории и применению полученных знаний, умений и навыков.