

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Таганрогского института  
имени А.П. Чехова (филиала)  
РГЭУ (РИНХ)

\_\_\_\_\_ Голобородько А.Ю.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа дисциплины  
Организация работы тренера-инструктора фитнес-клуба**

направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
направленность (профиль) 44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное  
образование (спортивная подготовка)

Для набора 2023 года

Квалификация  
Бакалавр

**КАФЕДРА физической культуры****Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс Вид занятий	5		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	6	6	6	6
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	94	94	94	94
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2023 протокол № 1.

Программу составил(и): канд. пед. наук, Доц., Савченко Маргарита Борисовна; Ст. преп., Карякин Алексей Алексеевич \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. \_\_\_\_\_

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Формирование у студентов профессиональной компетентности, необходимой для ведения инновационной профессиональной деятельности, заключающейся в повышении эффективности организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы, учебных занятий и мероприятий с использованием кросс-фита, а также для получения знаний и компетенций по организации деятельности фитнес-клуба и работы в качестве тренера-инструктора
-----	---

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ПКР-3.1:	Анализирует и оценивает различные подходы к построению образовательного процесса для решения профессиональных задач и самообразования
ПКР-3.2:	Использует различные средства и способы распространения положительного опыта организации образовательной деятельности, в том числе с применением ИКТ
ПКР-3.3:	Оценивает качество программных материалов в соответствие с современными теоретическими и методическими требованиями к их разработке и реализации, с учетом образовательных потребностей обучающихся
ПКР-3.4:	Владеет законодательной базой для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями
ПКР-3.5:	Разрабатывает и реализует индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся
ОПК-2.1:	Знает и понимает структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования
ОПК-2.2:	Готов участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных её компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-2.3:	Владеет способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<b>Знать:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем;</li> <li>- основные принципы деятельностного подхода; педагогические закономерности организации образовательного процесса;</li> <li>- нормативно-правовые, аксиологические, психологические, дидактические и методические основы разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ;</li> <li>- специфику использования ИКТ в педагогической деятельности,</li> <li>- использовать различные средства и способы распространения положительного опыта организации образовательной деятельности, в том числе с применением ИКТ.</li> </ul>
<b>Уметь:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать цели, планируемые результаты, содержание, организационно-методический инструментарий, диагностические средства оценки результативности основных и дополнительных образовательных программ, отдельных их компонентов, в том числе с использованием ИКТ;</li> <li>- выбирать организационно-методические средства реализации дополнительных образовательных программ в соответствии с их особенностями,</li> <li>- оценивать качество программных материалов в соответствие с современными теоретическими и методическими требованиями к их разработке и реализации, с учетом образовательных потребностей обучающихся.</li> </ul>
<b>Владеть:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дидактическими и методическими приемами разработки и технологиями реализации основных и дополнительных образовательных программ;</li> <li>- приемами использования ИКТ,</li> <li>- владеть законодательной базой для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями,</li> <li>- разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов и индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей учащихся.</li> </ul>

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Организация деятельности тренера-инструктора фитнес-клуба и методика проведения практических занятий				

1.1	<p>Конституционные положения о развитии физической культуры и спорта. Федеральный закон РФ о «Физической культуре и спорте в РФ» - государственно-правовая база отраслевого управления. Роль закона «Об образовании» в развитии физической культуры и спорта. «Положение о расследовании несчастных случаев на занятиях физической культурой», «Закон о защите прав потребителей». Единая Всероссийская спортивная классификация. Календарный план спортивно-массовых мероприятий. Профессиональный стандарт «Тренер». Права и обязанности тренера и спортсменов, менеджеров команды и других специалистов. Трудовые отношения работников физкультурно-спортивных организаций.</p> <p>Дисциплинарная ответственность (понятие, порядок применения дисциплинарных взысканий, сроки и условия их наложения).</p> <p>Структура органов управления в сфере физической культуры и спорта, основные функции. Государственные образовательные стандарты общего и высшего профессионального образования и место физической культуры в них. Правовые и нормативные основы организации процесса физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях. Планирование в физкультурно-спортивных организациях государственного сектора экономики и коммерческих организациях. Нормативно-правовые особенности создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций различных организационно-правовых форм.</p> <p>/Лек/</p>	5	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.2	<p>Теория фитнес-тренировки. Социальная значимость фитнеса. История возникновения фитнеса. Фитнес как система занятий физической культурой, включающая поддержание хорошей физической формы, интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Значение слова "Fitness" буквально переводится с английского как «пригодность» или «соответствие». Выражение "To be fit", переводится как "быть в форме". Определение разных категорий фитнеса: «Общий фитнес - это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты. Термин «положительное здоровье»». «Физический фитнес - стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает достижение более высоких уровней подготовленности по состояниям тестирования, малый риск нарушений здоровья. Такое состояние известно также как хорошее физическое состояние, или физическая подготовленность». В русском языке слово фитнес имеет несколько значений: совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья (тренировки с отягощениями, направленные на развитие силовых способностей и увеличение мышечной массы, аэробные тренировки, направленные на развитие аэробных способностей, тренировка гибкости, формирование культуры питания и здорового образа жизни. Фитнескак вид спорта. /Пр/</p>	5	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4

1.3	<p>Финансирование в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Правовые основы, структура и принципы построения бюджетной системы в сфере физической культуры и спорта. Бюджетная классификация доходов и расходов, основные статьи и назначения расходов. Особенности формирования и использования бюджетов федерального, регионального и муниципального уровней.</p> <p>Спонсорство и другая деятельность, приносящая доход.</p> <p>Организация и проведение спортивных соревнований.</p> <p>Нормативно-правовые основы регулирования организации и проведения физкультурных и спортивных соревнований (правила видов спорта, положения о спортивных соревнованиях, смета мероприятия). Юридическая ответственность в области физической культуры и спорта за причинение вреда здоровью при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.</p> <p>Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Гигиена спортивных сооружений. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиенические основы спортивной тренировки.</p> <p>Гигиена питания. Закаливание и личная гигиена спортсмена.</p> <p>Определения понятия «здоровье». Компоненты здоровья: биологическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Норма и патология. Здоровье и болезнь.</p> <p>Переходное состояние. Критерии оценки индивидуального здоровья. Основные признаки нарушения здоровья. Мониторинг здоровья спортсменов с учетом возрастных групп. Введение в общую фармакологию. Предмет и задачи фармакологии.</p> <p>Фармакокинетика и фармакодинамика. Классификация фармакологических средств. Фармакологические средства, способные повышать работоспособность. Дополнительные факторы риска (режим и его нарушение, диета, гипер- и гиповитаминоз, интоксикация) ограничивающие работоспособность занимающегося. Цель, задачи и содержание врачебно-педагогического контроля. Методы и способы контроля состояния здоровья спортсменов. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом.</p> <p>Современные средства контроля за морфофункциональным состоянием спортсменов.</p> <p>/Ср/</p>	5	30	<p>ОПК-2.1</p> <p>ОПК-2.2</p> <p>ОПК-2.3</p> <p>ПКР-3.1</p> <p>ПКР-3.2</p> <p>ПКР-3.3</p> <p>ПКР-3.4</p> <p>ПКР-3.5</p>	<p>Л1.1 Л1.2 Л1.3</p> <p>Л1.4Л2.1 Л2.2</p> <p>Л2.3 Л2.4</p>
1.4	<p>Теория и методика фитнес-тренировки</p> <p>Определение понятие фитнеса. История развития фитнеса.</p> <p>Современное состояние индустрии в мире. Разные модели и форматы фитнеса. Истоки возникновения и основные отличия.</p> <p>Развитие физкультурно-оздоровительного направления для населения в России. Особенности развития фитнес-индустрии в РФ.</p> <p>Категориально-понятийный аппарат. Классификация основных понятий. Стандарты и правовое поле деятельности современного фитнесклуба.</p> <p>Организация основных видов фитнес-тренировок.</p> <p>Основные направления и методики физкультурно- оздоровительных и фитнес-занятий. Программы тренажерного зала и персональные тренировки. Базовые принципы. Основные направления групповых программ и их классификация. Программы фитнес-занятий с детьми в рамках современного фитнесклуба и их особенности. Другие популярные направления фитнес-программ: аквафитнес, фитнес-занятия на основе единоборств, реабилитационные направления и др. Оборудование для фитнес-тренировок: базовая классификация.</p> <p>/Лек/</p>	5	2	<p>ОПК-2.1</p> <p>ОПК-2.2</p> <p>ОПК-2.3</p> <p>ПКР-3.1</p> <p>ПКР-3.2</p> <p>ПКР-3.3</p> <p>ПКР-3.4</p> <p>ПКР-3.5</p>	<p>Л1.1 Л1.2 Л1.3</p> <p>Л1.4Л2.1 Л2.2</p> <p>Л2.3 Л2.4</p>

1.5	Теория тренировок и принципы фитнес-тренингов. Организм как единая система, способная к саморегуляции и поддержанию гомеостаза. Физическая нагрузка как и ее влияние на состояние мышц и деятельность всего организма через изменение в нем биохимических процессов. Характер нагрузок при занятиях фитнесом. Реакции организма на фитнес нагрузки. Адаптация организма на физические нагрузки (срочная, долговременная). Цели фитнес тренировок: двигательные, когнитивные, эмоциональные. Принципы спортивных тренировок: индивидуализация, вариативность, специализация, взаимодействие нагрузок, планирование тренировок по циклу, цикличность программ фитнес-тренингов. /Пр/	5	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.6	Организация основных видов фитнес-тренировок. Основные направления и методики физкультурно- оздоровительных и фитнес-занятий. Программы тренажерного зала и персональные тренировки. Базовые принципы. Основные направления групповых программ и их классификация. Программы фитнес-занятий с детьми в рамках современного фитнесклуба и их особенности. Другие популярные направления фитнес-программ: аквафитнес, фитнес-занятия на основе единоборств, реабилитационные направления и др. Оборудование для фитнес-тренировок: базовая классификация. Система физкультурно-спортивных услуг для населения. Классификация услуг в физической культуре и спорте. Понятие «услуга». Общие принципы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным услугам. Ценовая политика услуг, предоставляемых в физкультурно-спортивных организациях и на спортивных сооружениях. Общероссийские физкультурно-спортивные объединения. Физкультурноспортивные общества профессиональных союзов, физкультурно-спортивные общества органов государственной власти, федерации, союзы и ассоциации по различным видам спорта, физкультурно-спортивные организации. Федеральный закон «Об общественных объединениях». Организационно- правовые формы и формы собственности физкультурноспортивных организаций. Порядок образования, регистрации физкультурно-спортивных организаций и объединений. Уставы, особенности налогообложения, лицензирование и сертификация в области физической культуры и спорта.  /Ср/	5	30	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.7	Теоретические аспекты фитнеса Функции и особенности мышечной системы . Принципы фитнес-тренинга Особенности мужского и женского Теория тренировок и принципы фитнес- тренингов. Организм как единая система, способная к саморегуляции и поддержанию гомеостаза. Физическая нагрузка как и ее влияние на состояние мышц и деятельность всего организма через изменение в нем биохимических процессов. Характер нагрузок при занятиях фитнесом. Реакции организма на фитнес нагрузки. Адаптация организма на физические нагрузки (срочная, долговременная). Цели фитнес тренировок: двигательные, когнитивные, эмоциональные. Принципы спортивных тренировок: индивидуализация, вариативность, специализация, взаимодействие нагрузок, планирование тренировок по циклу, цикличность программ фитнес-тренингов.нского тренинга.  /Пр/	5	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4

1.8	<p>Фитнес технологии: классическая аэробика, степ аэробика, аэробика силовой направленности, танцевальные направления (латина, стрип, фанк, зумба, bodyballet и т.п.), аквааэробика, сайкл, тай-бо, различные виды единоборств, сайкл, jump/jumping – тренировка на батутах, kangoojump, функциональный тренинг, TRX, Crossfit, bodyart, пилатес, йога, стретчинг, portdebras, йогалатес.</p> <p>Практические аспекты при занятиях фитнесом. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом Критерии и методы фитнес-тестирования. Контроль процесса дыхания. Одежда и обувь для фитнеса .</p> <p>Педагогические и психологические принципы тренера/инструктора по фитнесу. Педагогические принципы фитнеса и физкультурно-оздоровительной деятельности. Педагогические технологии применительно к составлению программы тренировок и тренировочному процессу. Основы психологии человека: темперамент, характер, черты личности и особенности.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающемуся и общие для всех принципы. Работа с мотивацией занимающегося на достижение поставленной цели. Основы психологической совместимости.</p> <p>Психологическая задача фитнес-программы. Достижение результата программы и факторы реальности. Корректировка собственных установок. Педагогические и психологические принципы тренера/инструктора по фитнесу. Педагогические принципы фитнеса и физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Педагогические технологии применительно к составлению программы тренировок и тренировочному процессу. Основы психологии человека: темперамент, характер, черты личности и особенности. Индивидуальный подход к занимающемуся и общие для всех принципы. Работа с мотивацией занимающегося на достижение поставленной цели. Основы психологической совместимости. Психологическая задача фитнес-программы. Достижение результата программы и факторы реальности. Корректировка собственных установок.</p> <p>Степ-аэробика Понятия: аэробика и степ-аэробика. Цели и задачи степ-аэробики. Классификация базовых шагов аэробики и степ-аэробики. Шаги со сменой лидирующей ноги. Шаги без смены лидирующей ноги. Технические аспекты выполнения движений. Составление комбинаций. Методы разучивания комбинаций.</p> <p>Стретчинг Понятие «стретчинг». Гибкость, факторы, влияющие на гибкость. Методы стретчинга. Положительные эффекты от тренировок по стретчингу. Изучение и отработка упражнений, повышающих гибкость.</p> <p>/Ср/</p>	5	34	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.9	Проведение итогового тестирования. Зачет. /Зачёт/	5	4	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
---------------------	----------	-------------------	----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Холодов, Жорж Константинович, Кузнецов, В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник	М.: Академия, 2016	15
Л1.2	Пономарева Е. Ю.	Программа по физическому воспитанию для детей 5-7 лет дошкольных образовательных учреждений: с использованием средств фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272415">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272415</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.3	Василистова Т. В., Пономарев В. В.	Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов: монография	Красноярск: Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), 2011	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428893">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428893</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.4	Карась, Т. Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие	Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/85832.html">http://www.iprbookshop.ru/85832.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

### 5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Дюков В.	Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений: научно-популярное издание	Москва: Спорт, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430412">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430412</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Кафка Б., Йеневайн О.	Функциональная тренировка: спорт, фитнес: научно-популярное издание	Москва: Спорт, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461318">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461318</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.3	Плешакова Е. В.	Совершенствование системы работы с клиентами на примере фитнес-клуба "World Class Жуковский": выпускная квалификационная работа: студенческая научная работа	Москва, 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482980">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482980</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.4	Пигарева Я. В.	Базовый курс инструктора детского фитнеса: учебно-методическое пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=495075">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=495075</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

### 5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронные подписные ресурсы:

«Университетская библиотека онлайн», режим доступа: <https://biblioclub.ru/>;

«Национальная электронная библиотека (НЭБ)», режим доступа: <https://rusneb.ru/>;

Электронная библиотечная система издательства «Лань», режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

Научная электронная библиотека (eLIBRARY.RU)\, режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.

Ресурсы открытого доступа:

Электронная библиотечная система «Юрайт», режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/>;

Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия), режим доступа: <http://uisrussia.msu.ru/>;

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», режим доступа: <http://cyberleninka.ru/>;



Базе научных статей издательства «Грамота», режим доступа: <http://www.gramota.net/materials.html>.

#### 5.4. Перечень программного обеспечения

#### 5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

### 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Два спортивных зала (24x12; 18x9) оснащенных спортивным инвентарем и специальным оборудованием необходимым для проведения учебно-практических занятий.

2. Учебные аудитории для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

### 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

## Приложение 1

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

##### 1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			
Знать: основные принципы деятельностного подхода; психологические, дидактические и методические основы разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ; специфику использования ИКТ в педагогической деятельности; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем;	Осуществлять поиск и сбор необходимой информации, используя различные источники, умение аргументировать свою позицию	Студент четко аргументирует свой ответ, демонстрируя глубокие знания, подкрепляет их примером из практики.	Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) З - вопросы к зачету (1-68)

<p>основные принципы деятельностного подхода; педагогические закономерности организации образовательного процесса; нормативноправовые, аксиологические, психологические, дидактические и методические основы разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ; специфику использования ИКТ в педагогической деятельности.</p>			
<p>Уметь: разрабатывать содержание, организационно-методический инструментарий, диагностические средства оценки результативности основных и дополнительных образовательных программ, отдельных их компонентов, в том числе с использованием ИКТ; разрабатывать цели, планируемые результаты, содержание, организационно-методический инструментарий, диагностические средства оценки результативности основных и дополнительных образовательных программ, отдельных их компонентов, в том числе с использованием ИКТ; выбирать организационно-методические средства реализации дополнительных образовательных</p>	<p>Выбирать наиболее эффективные формы и методы для оценки результативности дополнительных образовательных программ, в том числе с использованием ИКТ; Разрабатывать содержание дополнительных образовательных программ.</p>	<p>Правильность выбора форм и методов в соответствии с требованиями к программам Обоснованность выбора информационных технологий</p>	<p>Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) З - вопросы к зачету (1-68)</p>

программ в соответствии с их особенностями.			
<p>Владеть: дидактическими и методическими приемами разработки и технологиями реализации основных и дополнительных образовательных программ; приемами использования ИКТ; дидактическими и методическими приемами разработки и технологиями реализации основных и дополнительных образовательных программ; приемами использования ИКТ, - владеет законодательной базой для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями,</p>	<p>Может использовать теоретические и методические технологии реализации дополнительных образовательных программ применительно к фитнесу.</p>	<p>Педагогических воспитательных технологий в соответствии с требованиями к дополнительными программами</p>	<p>Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) З - вопросы к зачету (1-68)</p>
<p>ПКР-3: Способен обеспечивать методическое сопровождение процесса достижения образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся</p>			
<p>Знать: требования образовательных стандартов, психологические и педагогические принципы, методы проектирования и организации совместной индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том</p>	<p>Формулирует ответы на поставленные вопросы со знанием методического материала; знает, какие принципы и методы для разработки дополнительных образовательных программ</p>	<p>Студент четко аргументирует свой ответ, демонстрируя глубокие знания, подкрепляет их примером</p>	<p>УО – устный опрос Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) З - вопросы к зачету (1-68)</p>

числе и для лиц с особыми образовательными потребностями.;			
Уметь: качественно осуществлять учебно-воспитательный процесс в условиях физкультурной и спортивной деятельности, исходя из действующих правовых норм и имеющихся социально-экономических ресурсов с различными категориями обучающихся; планировать и организовывать учебно-воспитательное взаимодействие с участниками образовательного процесса, в том числе, с особыми образовательными потребностями.	выбирать материал при подготовке презентаций и рефератов по заданию преподавателя; находить необходимую информацию в литературных источниках; правильно подбирать методы и технологии с учетом особенностей дополнительной образовательной программы	Студент четко формулирует задачи написания образовательных программ, подбирает методы и технологии, соответствующие педагогической деятельности, логика изложения материала.	УО – устный опрос Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) З - вопросы к зачету (1-68)
Владеть: Владеет навыками организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных стандартов индивидуальными приемами оказания адресной помощи обучающимся.	методиками и технологиями организации совместной и индивидуальной учебной деятельности в работе с разным контингентом занимающихся, включая обучающихся с особыми образовательными потребностями	Студент владеет методами и технологиями разработки дополнительных образовательных программ, обоснованность выбора методик в соответствии с педагогическими целями;	Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) З - вопросы к зачету (1-68)

### 1.2. Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

84-100 баллов (оценка «отлично»)

67-83 баллов (оценка «хорошо»)

50-66 баллов (оценка «удовлетворительно»)  
0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)

## 2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

### Устный опрос

1. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.
2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом. Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц). Классификация физических упражнений по расходу энергии (ккал/мин).
3. Процесс восстановления; фазы восстановления.
4. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
5. Аэробика. История развития.
6. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.
7. Общая структура урока аэробики (формы конструирования программ, части урока).
8. Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).
9. Основная часть урока (строение, содержание, задачи).
10. Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).
11. Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.
12. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.
13. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.
14. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам.
15. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.
16. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
17. Интенсивность занятий. Формула расчета физической нагрузки.
18. Особенности техники и выполнения упражнений в аэробике.
19. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
20. Шейпинг. Особенности структуры занятий.
21. Памп-аэробика и слайд-аэробика. Характеристика видов. Особенности техники.
22. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на ступеньках. Направление движений в степ-аэробике. Особенности построения занятий.
23. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.
24. Аква-аэробика. Особенности проведения занятий в воде.
25. Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга, их характеристика. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.
26. Йога. Характеристика программы.
27. Калланетик. Особенности программы.
28. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.
29. для вычисления минимального дневного потребления калорий.
30. Основы питания. Принципы рационального питания.

#### Критерии оценивания:

Ответ на каждый вопрос оценивается в 20 баллов:

**20 баллов** – ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя; студент приводит примеры из практики, активно участвует в дискуссии;

**15 баллов** – твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками; может связать теорию с практикой, активно участвует в дискуссии;

**10 баллов** – обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы; исправляется после наводящих вопросов, по степени готовности участвует в дискуссии;

**5 баллов** – отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя, пассивен.

## **Примерный перечень тем рефератов, сообщений (докладов) с презентацией**

1. Развитие аэробики и фитнес-гимнастики: исторический аспект.
2. Кондиционная гимнастика: её место в системе оздоровительных видов гимнастики и фитнесе.
3. Технология различных видов аэробики:
  - классическая аэробика,
  - степ-аэробика,
  - фит-бол аэробика,
  - велоаэробика;
  - аэробика с элементами восточных видов единоборства;
  - йога;
  - силовые виды аэробики;
  - система Пилатес и др.
  - координационная гимнастика.
4. Возрастные особенности проведения занятий аэробикой и фитнес гимнастикой.
5. Физиологические аспекты занятий аэробикой и фитнес гимнастикой.
6. Психологические аспекты занятий аэробикой и фитнес гимнастикой.
7. Реабилитационная аэробика и фитнес-гимнастика
8. Разработка и научное обоснование новых видов оздоровительной аэробики и фитнес гимнастики.
9. Спортивные виды аэробики и фитнеса и изменение состояния при занятиях ими.
10. Воздействие занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой на занимающихся разного возраста и состояния здоровья
11. Музыкальное обеспечение занятий аэробикой и фитнес гимнастикой.
12. Предпринимательство в сфере фитнес индустрии.

### **Требования к выполнению реферата, доклада и презентации**

Студентам, получившим задание подготовить реферат, рекомендуется выбрать тему из списка, разработанного преподавателем. Реферат должен иметь план, введение, два или три раздела, заключение, список использованной литературы, приложения. Не допускается использование готовых текстов или разделов учебных пособий, так как они хорошо известны и поэтому не могут быть допущены к защите как самостоятельная работа студента.

Объем реферата до 15 страниц машинописного текста.

Во введении дается обоснование актуальности выбранной темы, задачи, практическая значимость. Объем введения около 1-2 страниц.

Первый раздел должен носить теоретико-методологический характер. Здесь можно дать краткий обзор соответствующей литературы по проблеме объемом 5-6 страниц.

Содержание следующих разделов носит методический и практический характер. По тексту необходимо делать ссылки на используемую литературу.

В заключении содержатся выводы, авторское отношение к изучаемой проблеме.

Примерный объем заключения 1-2 страницы. После заключения дается список использованных источников, относящихся к теме работы. В приложении находятся варианты методических рекомендаций, методик, комплексов, иные материалы. Объем реферата до 15 машинописных страниц.

### **Критерии оценки:**

– **«отлично» (20 баллов):** глубокое и хорошо аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; широкое и правильное использование относящейся к теме литературы и примененных аналитических методов; содержание исследования и ход защиты указывают на наличие навыков работы студента в данной области; оформление работы хорошее с наличием расширенной библиографии; защита реферата (выступление с докладом) показала высокий уровень профессиональной подготовленности студента;

– **«хорошо» (15 баллов):** аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; использование ограниченного, но достаточного для проведения исследования количества источников; работа основана на среднем по глубине анализе изучаемой проблемы и при этом сделано незначительное число обобщений; содержание исследования и ход защивыступление с докладом указывают на наличие практических навыков работы студента в данной области; доклад хорошо оформлен с наличием необходимой библиографии; ход защиты выступления 7 с докладом показал достаточную научную и профессиональную подготовку студента;

– **«удовлетворительно» (10 баллов):** достаточное обоснование выбранной темы, но отсутствует глубокое понимание рассматриваемой проблемы; в библиографии преобладают ссылки на стандартные литературные источники; труды, необходимые для всестороннего изучения проблемы, использованы в ограниченном объеме; заметна нехватка компетентности студента в данной области знаний; оформление доклада содержит небрежности; защита выступление с докладом показала удовлетворительную профессиональную подготовку студента;

– «неудовлетворительно» (5 баллов): тема доклада представлена в общем виде; ограниченное число использованных литературных источников; шаблонное изложение материала; суждения по исследуемой проблеме не всегда компетентны; неточности и неверные выводы по рассматриваемой литературе; оформление доклада с элементами заметных отступлений от общих требований; во время выступления с докладом студентом проявлена ограниченная профессиональная эрудиция.

## Тест для оценки сформированности знаний и умений

(текущий контроль)

**Инструкция:** Выберите из предложенных вариантов правильные ответы

### 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.

### 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:

- 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:

- 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, сердечнососудистой, 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 сердечнососудистую систему.

**10. Целью заключительной части урока 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:**

- а) большие по амплитуде движения, резкие движения, быстрые движения;
- б) прыжки, бег, танцевальные шаги;
- в) прыжки, скачки, подскоки.

**13. Разминка 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:**

- а) веселые, громкие, задорные, краткие;
- б) информативные, предварительные, краткие, постоянные;
- в) постоянные, подробные, 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:**

- 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.

**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.

**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 фитболл-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.

**26. Калланетика это:**

- а) вид гимнастики, вызывающий активность глубоко расположенных мышечных групп;
- б) женский вид гимнастики, вызывающий активность глубоко расположенных мышечных групп;
- в) женский вид гимнастики, вызывающий активность поверхностных мышечных групп.

**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:**

- а) 20 – 25 %;
- б) 18 – 23 %;
- в) 25 – 30 %.

**29. От чего зависит вес тела человека:**

- а) роста, возраста, питания, энергозатрат, типа телосложения;
- б) питания, возраста, места жительства, национальных традиций;

**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 потребления пищи, увеличение количества высококалорийных продуктов, увеличение дробности питания.

**31. Предварительные умения и навыки учителя:**

- 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:**

- 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 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 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.

**Критерии оценивания тестового задания:**

Тестовые задания оцениваются по шкале:

1 балл за правильный ответ, 0 баллов за неправильный ответ.

**Итоговая оценка по тесту** формируется путем суммирования набранных баллов и отнесения их к общему количеству вопросов в задании.

**Пумножив полученное значение на 100%**, можно привести итоговую оценку к традиционной следующим образом:

### **Процент правильных ответов**

Оценка 90 - 100% 9-10 баллов и/или «отлично»

70 -89 % от 7 до8 баллов и/или «хорошо»

50 - 69 % от5 до6 баллов и/или «удовлетворительно»

менее 50 % От 0 до4 баллов и/или «неудовлетворительно»

## **Вопросы к зачету**

1. Кондиционная (ритмическая гимнастика) и её место в системе оздоровительных видов гимнастики и фитнесе.
2. Определение понятия кондиционная гимнастика, краткая историческая справка
3. Кондиционная гимнастика: структура урока, характеристика отдельных серий упражнений, состав средств.
4. Методические особенности составления комплексов упражнений кондиционной (ритмической) гимнастики.  
Характерные особенности вводной и заключительной частей занятия кондиционной гимнастикой.  
Длительность комплекса и его содержание.
5. Методика проведения занятий кондиционной ритмической гимнастикой.
6. Методика обучения упражнениям при проведении занятия потоком, использование всего арсенала методов обучения в гимнастике.
7. Проведение занятия кондиционной гимнастикой в различным возрастным контингентом.
8. Проведение занятия кондиционной гимнастикой с контингентом различной подготовленности. 9. Уроки кондиционной (ритмической) гимнастики различной направленности: на силу
10. Уроки кондиционной (ритмической) гимнастики различной направленности: гибкость
11. Уроки кондиционной (ритмической) гимнастики различной направленности: развитие координационных способностей
12. Уроки кондиционной (ритмической) гимнастики различной направленности: на выносливость, занятия смешанной направленности. Содержание, особенности методики, целевая направленность, применяемые средства.
13. Шейпинг как система оздоровительных физических упражнений.
14. Шейпинг: определение понятия, краткая история создания программы, отличительные особенности
15. Шейпинг: структура занятия, применяемые средства
16. Шейпинг: оборудование мест занятий
17. Методика проведения занятий шейпингом. Подготовительный и основной период, катаболическая и анаболическая тренировка, антропометрические исследования
18. Контроль за состоянием занимающихся при занятиях шейпингом.
19. Краткая характеристика системы «шейпинг-питание».
20. Музыкальная грамотность как одна из основных составляющих преподавателя оздоровительной аэробики и фитнес-гимнастики.
21. Музыкальность и ритмичность. Развитие ритмичности на занятиях аэробикой: методы и средства.
22. Основы музыкальной грамоты и её специфика в аэробике и фитнесгимнастике.
23. Специфика и методы составления музыкальных фонограмм для занятий аэробикой и фитнесом.
24. Гимнастика в системе физического воспитания. Оздоровительные и оздоровительно-ритмические виды гимнастики и их классификация и место в системе видов гимнастики. 25. Перспективы развития оздоровительных видов гимнастики.
26. Хореографическая подготовка в гимнастике спортивного и оздоровительного направления. Классификация средств: классический, историко-бытовой, современный и народный танец. 27. Перспективы развития хореографической подготовки в спорте и с различными контингентами населения.
28. Методика проведения урока хореографии.
29. Этапы хореографической подготовки в спорте. Использование хореографической подготовки в спортивной аэробике, акробатическом рок-н-ролле и других молодых видах спорта.
30. Фитнес-аэробика как новый вид в семействе гимнастических видов спорта. Характеристика вида, содержание программы и требования к её составлению.
31. Этапы подготовки в фитнес-аэробике.
32. Судейство программ по фитнес-аэробике. Общие вопросы судейства.
33. Критерии судейства техники, артистизма и специфики вида в фитнесаэробике. Ранговая оценка и её специфика.
34. Аэробика и фитнес – понятия и их соотношение. Характерные особенности современного фитнеса и роль технического прогресса в его развитии.

35. Направления и течения современного фитнеса, виды тренировок, их возрастная ориентация.
36. Оздоровительная аэробика: определение понятия и его физиологическая основа, краткая историческая справка,
37. Классификация видов оздоровительной аэробики и их краткая характеристика.
38. Классическая (базовая) аэробика: определение понятия, структура занятия, специфика отдельных частей.
39. Классическая (базовая) аэробика: содержание занятия. Использование средств (упражнений) в других видах оздоровительной аэробики.
40. Характеристика специалиста по оздоровительной аэробике. Специфические умения и навыки и их становление. Роль музыкально-ритмической подготовки.
41. Требования к физической подготовке преподавателя по оздоровительной аэробике. 42. Оздоровительная аэробика низкой и высокой интенсивности. Биомеханический аспект. Использование средств аэробики низкой и высокой интенсивности в занятиях различной направленности с различными контингентами занимающихся.
43. Классификация физических упражнений классической (базовой) аэробики: базовые шаги и прыжки.
44. Классификация физических упражнений классической (базовой) аэробики: движения руками.
45. Терминологический аспект классификации упражнений современной оздоровительной аэробики.
46. Техника движений в современной оздоровительной классической аэробике. Ошибки техники и безопасность уроков. Методика становления правильной техники движений на занятиях у клиентов оздоровительных центров.
47. Методика и техника силовых упражнений и упражнений на растягивание (стретчинг) в оздоровительной аэробике.
48. Методика составления комбинаций базовых шагов. Хореография в современной аэробике и стиль работы инструктора.
49. Методы изменения интенсивности занятия оздоровительной аэробикой с помощью различной хореографии.
50. Методика разучивания комбинаций в аэробике. Использование всего арсенала методов гимнастики. Специфические методы разучивания комбинаций в оздоровительной аэробике. 51. Вербальные команды и специфическая жестикация преподавателя оздоровительной аэробики.
52. Управление группой на занятиях по оздоровительной аэробике.
53. Мотивация к занятиям оздоровительной аэробикой. Контроль за состоянием клиентов. Методика удержания клиентов в группе.
54. Оздоровительная степ-аэробика и её место в системе оздоровительных занятий в фитнес-центрах. Характеристика занятий, характеристика степ-платформы как изделия.
55. Правила работы на степ-платформе.
56. Построение урока степ-аэробикой. Использование базовых шагов и их специфика в степ-аэробике.
57. Техника движений за занятиях степ-аэробикой. Специфика движений рук, ног, туловища и безопасность уроков.
58. Составление комбинаций в степ-аэробике и методика и специфика их разучивания. Специфика работы преподавателя по степ-аэробике.
59. Оздоровительная слайд-аэробика и её место в системе оздоровительных занятий в фитнес-центрах. Характеристика занятий, характеристика слайд-доски как изделия. Правила работы на слайд-доске.
60. Построение урока слайд-аэробикой. Использование базовых шагов и их специфика в слайд-аэробике. Техника движений за занятиях слайд-аэробикой. Специфика движений рук, ног, туловища и безопасность уроков.
61. Составление комбинаций в слайд-аэробике и методика и специфика их разучивания. Специфика работы преподавателя по слайд-аэробике.
62. Оздоровительная аэробика танцевального направления и её место в системе оздоровительных занятий в фитнес-центрах. Характеристика занятий. Построение урока, использование базовых шагов и их специфика.
63. Оздоровительная футбол-аэробика и её место в системе оздоровительных занятий в фитнес-центрах. Характеристика занятий, характеристика футбол-мяча как изделия. Правила работы на футбол-мяче. Построение урока футбол-аэробикой. Использование базовых шагов и их специфика.
64. Техника движений за занятиях футбол-аэробикой. Специфика движений рук, ног, туловища и безопасность уроков. Составление комбинаций в футбол-аэробике и методика и специфика их разучивания. Силовая тренировка на мяче.
65. Оздоровительная аэробика силовой направленности: разновидности, методика проведения занятий.
66. Оздоровительная аэробика с элементами спортивных единоборств: техника и методика проведения занятий.
67. Возрастные аспекты проведения занятий аэробикой и фитнесгимнастикой: детский, подростковый и молодёжный периоды.
68. Возрастные аспекты проведения занятий аэробикой и фитнесгимнастикой: зрелый, старший и пожилой возраст.
69. Другие виды оздоровительной аэробики и фитнеса: перечислить и дать краткую характеристику. Эффекты занятий.
70. Другие виды фитнес-гимнастики: перечислить и дать краткую характеристику.

71. Спортивная аэробика как вид спорта. Характеристика биомеханического и физиологического аспектов занятий. Возрастно-половой состав участников соревнований.

72. Состав обязательных упражнений. Критерии судейства техники и артистизма. Этапы подготовки.

### **Результаты обучения по дисциплине оцениваются путем сдачи зачета:**

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

– «зачтено» (50-100 баллов) выставляется студенту, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой;

– «не зачтено» (0-49 баллов) выставляется студенту, обнаружившему существенные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, давшему ответ, который не соответствует вопросу.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме зачета.

**Зачетное занятие** проводится по расписанию экзаменационной сессии в устном виде.. Проверка ответов и объявление результатов производится в день зачета.

**Результаты аттестации** заносятся в экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

## **Приложение 2**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебным планом предусмотрены:

- лекции,
- практические занятия:
- самостоятельная работа.

В ходе лекционных занятий рассматриваются теоретические вопросы воспитания детей в области физической культуры; основные понятия и термины; система физкультурно-оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях и программы по физической культуре; раскрываются особенности развития организма детей и этапы формирования у них движений; деятельность сотрудников дошкольных учреждений по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям. На этих занятиях студенты должны формировать понятийный аппарат и систему знаний по вопросам физического воспитания детей. С целью подготовки к занятиям от студентов требуется изучение рекомендованной дополнительной литературы, конспектов лекций.

От студента требуется обязательное посещение учебных занятий по данной дисциплине. В ходе лекционных и практических занятий студент должен стремиться к повышению уровня знаний, компетенций в области теории и методики физической культуры детей. В ходе изучения практического раздела дисциплины студент должен самостоятельно изучать и готовиться к обсуждению вопросов, которые предлагаются преподавателем. На учебных занятиях принимать активное участие в обсуждении изучаемой темы.

При подготовке к практическим занятиям выполнять все задания, которые дает преподаватель, разрабатывать презентации, ответы на вопросы по изучаемой теме.

По согласованию с преподавателем студент должен готовить реферат или доклады или сообщения по теме занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям студент может обращаться к преподавателю за консультацией по вопросам, изучаемым на теоретических и практических занятиях.

Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы.

С целью контроля успеваемости студентов преподаватель осуществляет устный или письменный (в форме тестов) опрос студентов.

Самостоятельная работа студентов предусматривает изучение дополнительной специальной литературы, а также литературы, методических материалов по рекомендациям преподавателя. В ходе самостоятельной работы каждый студент обязан стремиться самостоятельно повышать свой теоретический уровень знаний путем написания рефератов, конспектов уроков, разработки комплексов физических упражнений для детей дошкольного возраста.

Также студент обязан восстановить конспекты пропущенных лекций и материалы практических занятий и отчитаться перед преподавателем.

В случае отсутствия необходимых для изучения теоретических и методических материалов студент должен

воспользоваться библиотечным фондом или электронной библиотекой вуза.

### **Методические рекомендации по выполнению реферата**

Студенты при написании реферата необходимо выбрать тему из списка, разработанного преподавателем. Реферат должен состоять из следующих разделов: содержания, введения, двух или трех глав, выводов, заключения, списка использованной литературы, приложения. Не допускается использование готовых текстов или разделов учебных пособий, так как они хорошо известны и поэтому не могут быть допущены к защите как самостоятельная работа студента.

Объем реферата до 15 страниц машинописного текста.

**Во введении** дается обоснование актуальности выбранной темы, задачи, практическая значимость. Объем введения около 1-2 страниц.

**Первая глава** должна носить теоретико-методологический характер. Здесь можно дать краткий обзор соответствующей литературы по проблеме объемом 5-6 страниц.

**Содержание следующих разделов** носит методический и практический характер. По тексту необходимо делать ссылки на используемую литературу.

**В заключении** содержатся выводы, авторское отношение к изучаемой проблеме.

**Примерный объем заключения** 1-2 страницы. После заключения дается список использованных источников, относящихся к теме работы. В приложении находятся варианты методических рекомендаций, методик, комплексов, иные материалы. Объем реферата до 15 машинописных страниц.

Реферат оформляется в печатном виде на стандартных листах писчей бумаги в формате А4 с соблюдением следующих требований: шрифт – Times New Roman, размер - 14, межстрочный интервал - полуторный, выравнивание текста на странице — по ширине. Работа печатается на одной стороне листа формата А4 со следующими полями: левое — 25мм, верхнее, нижнее, правое - 20мм. Рекомендуемый объем реферата составляет 12-15 страниц печатного текста. Нумерация страниц - снизу, по центру. В конце реферата прилагается список использованной литературы, оформленный в соответствии с требованиями библиографии.

### **Методические указания по написанию, требования к оформлению презентации**

Цель выполнения презентации – самостоятельное глубокое изучение и анализ конкретных вопросов по изучаемой дисциплине. Презентация – это самостоятельное творческое исследование студентом конкретного вопроса, она должна носить целостный и законченный характер. Автор должен показать умение разбираться в проблеме, систематизировать научные знания, применять теоретические знания на практике.