

 <p>СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ</p>	МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
	Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ в г. Анапе Краснодарского края

Кафедра управления, экономики и социально-гуманитарных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по подготовке к практическим занятиям и организации самостоятельной работы
студентов по дисциплине

**Б1.В.ДВ.10.02 Элективные дисциплины по физической
культуре и спорту. Фитнес**

38.03.01 Экономика

Уровень подготовки – бакалавриат

Форма обучения – очная/заочная

Содержание

Введение.....	3
Содержание практических занятий.....	5
Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине (специально-тренировочный модуль).....	6
Методические указания к написанию докладов.....	7
Доклад. Примерные темы.....	8
Требования к оформлению доклада.....	9
Тестовые задания для совершенствования изученной техники выполнения упражнений по различным видам спорта и сдачи зачета по дисциплине.....	11
Тематика контрольных работ (для студентов заочной формы обучения).....	16
Примерные вопросы для целей тестирования по дисциплине.....	20
Примерные вопросы к зачету.....	26
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	28

Введение

1. Цели освоения дисциплины

Целью учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Фитнес» является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи: формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

Основной задачей физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня вуза является создание условий для восстановления физической и умственной работоспособности учащихся. Решение указанной задачи возможно при полном соблюдении санитарно-гигиенических норм и требований, обеспечивающих оздоровительный эффект каждого мероприятия. Организация каждого физкультурно-оздоровительного мероприятия должна сопровождаться строгим выполнением Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденных постановлением Министерства спорта и туризма от 06.10.2014 № 61.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК- 8). В результате изучения дисциплины обучающийся должен знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Основным принципом проведения практических занятий по «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Фитнес» является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся. Программный материал на учебный год распределяется с учетом климатических условий и наличия учебно-спортивной базы.

Практические и семинарские занятия учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Фитнес» для более детальной проработки сложных тем учебного курса. Они помогают понять теоретический материал, увидеть возможность его применения для решения конкретных практических проблем и ситуаций, возникающих в работе управленцев и сформировать следующие компетенции:

ОК-8 – Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Подготовка к промежуточной аттестации (зачету). Формой промежуточной аттестации обучающихся являются зачеты, в ходе которых оценивается уровень теоретических знаний и навыков, развитие основных физических качеств и освоение жизненно необходимых умений и навыков. Условием допуска к зачету и его получения для обучающихся в основном отделении, является: прохождение медицинского осмотра; регулярное посещение учебных занятий; выполнение обязательных (федеральный компонент) и дополнительных (кафедральных) нормативов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке.

Учащиеся в специальном учебном отделении, выполнившие учебную программу, в каждом семестре так же сдают зачет по физической культуре. Для оценки успеваемости

обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья используются функциональные пробы, контрольные упражнения и тесты, а не нормативы, отражающие развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия.

Контрольные упражнения и тесты проводятся два раза в год – в сентябре (начало учебных занятий) и в конце учебного года – для оценки физического развития, физического состояния, общей физической подготовленности обучающихся. Основным критерием оценки успеваемости является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально каждого обучающегося.

Инвалиды и обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический раздел, который проводится в форме лекций и бесед, а также самостоятельно изучают специальную литературу. В конце семестра они сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и пишут доклад.

Обучающейся, завершивший курс по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Фитнес», должен обнаружить теоретические знания, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта поколения 3+ высшего образования по данной обязательной дисциплине, с оценкой не ниже «удовлетворительно».

Практические внеучебные занятия проводятся в следующих формах:

- физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и др.;

- занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств и т.д.;

- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя;

- участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства;

- занятия в спортивных секциях организуются не целью повышения спортивной квалификации тех студентов, для которых содержание, объём, и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в группах учебных отделений не могут обеспечить дальнейшего роста их спортивных результатов.

Содержание практических занятий

Тема 1. Атлетическая гимнастика

Цель: научить технике выполнения общеподготовительных упражнений, составлению комплексов упражнений различной направленности. (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания:

Учебно-тренировочный подраздел. Выполнение строевых команд на месте и в движении; передвижения строевым шагом. Повороты направо, налево, кругом; строевые команды.

Общеподготовительные (О.П.У.) упражнения, выполняемые группой; в парах, индивидуально, О.П.У, с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели и др.), О.П.У. у гимнастической стенки, с использованием гимнастических скамеек и других гимнастических снарядов.

Упражнения для развития гибкости; для развития быстроты и ловкости; для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию; комплексы корригирующих упражнений для позвоночника мышц спины, живота, плечевого пояса импровизированные танцевальные движения в заданном ритме.

Прикладные упражнения; упражнения в равновесии; упражнения в висах и упорах.

Преодоление специальных гимнастических полос препятствий.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Принципы составления и практическое выполнение комплексов упражнений с группой и индивидуально.

Физкультурная пауза (минутка). Принцип подбора упражнений, способствующих снятию утомления, Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально и с группой.

Производственная гимнастика вводная и в режиме рабочего дня. Принцип составления и практическое выполнение комплексов упражнений с группой и индивидуально.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; мост из положения лежа (девушки), стойка на голове и руках (юноши); в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°. Комбинации с использованием освоенного учебного материала.

Вольные упражнения: комбинации на 32 и 48 счетов с использованием общеподготовительных упражнений, освоенных акробатических элементов, с включением танцевальных элементов.

Общая, специальная, спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Средства и методы ППФП. Развитие основных и профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков. Комплексы физических упражнений с профессионально-прикладной направленностью. Прикладные виды спорта.

Тема 2. Аэробика

Цель: научить технике выполнения базовых шагов, составлению комбинаций по степ-аэробике, подбору музыки для нагрузки различной интенсивности, разных направлений. (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания:

Базовые шаги: бэйсик-степ, приставной шаг, V-степ, L-степ, кик. Правила составления комбинации на 8 тактов, комбинации на 16 тактов, комбинации на 32 такта. Выполнение упражнений в партере на развитие гибкости, силы. Выполнение комплексов упражнений с гантелями, с эспандерами, с эластичной резиной. Комплекс аутогенной тренировки. Комплекс силовой тренировки с использованием степ-платформы. Оздоровительная тренировка в физкультурном воспитании студентов. Освоение

и обучение основным физкультурно-оздоровительным технологиям. Аэробная (кардиореспираторная) тренировка, атлетическая (мышечная) гимнастика, дыхательные практики, суставная гимнастика, мышечная релаксация, гимнастика для глаз, стретчинг. Особенности развития физических качеств и способностей с оздоровительной направленностью. Дозирование физических нагрузок. Подбор упражнений оздоровительной направленности с учетом состояния здоровья.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине (специально-тренировочный модуль)

Mix-dance

Цель: обучиться методике овладения искусством современных танцев. (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания: развитие обще танцевальных навыков, чувства ритма, координации и пластики, элементам актерского мастерства, импровизации и акробатики.

Художественная и эстетическая гимнастика

Цель: способствовать гармоничному физическому развитию, совершенствовать гибкость и пластику движений. (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания:

Обучение и совершенствование упражнениям с булавами, мячом, скакалкой, лентой. Составление комбинаций, совершенствование работы телом - волны, взмахи, сжатия, скручивания, работа таза, обучение правильному дыханию.

Плавание.

Цель: совершенствовать технику плавания. (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания: техника плавания способом кроль на груди (дыхание, скольжение, техника работы рук и ног). Техника плавания способом кроль на груди в полной координации. Техника старта в воду. Техника плавания способом брасс (техника работы рук и ног, слитное выполнение способа). Техника плавания способом кроль на спине (техника работы ног, техника работы рук, выполнение способа в полной координации). Техника старта из воды. Свободное плавание (совершенствование избранного способа плавания. Проплавание 100 м без учета времени). Игры на воде.

Черлидинг

Цель: обучиться методике привлечения зрителей с целью популяризации физической культуры и спорта.

Перечень изучаемых элементов содержания: элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки, спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии, грации и синхронности.

Танцевальные курсы

Цель: обучиться методике овладения искусством балльных танцев. (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания: медленный вальс, квикстеп (быстрый фокстрот), венский вальс, танго, медленный фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв, румба и пасодобль.

Бочча.

Цель: совершенствовать ловкость, развивать глазомер и умение концентрироваться на цели. (ОК-8).

Методические указания к написанию докладов

Доклад одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Структура доклада должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (доклад), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме доклада;
- обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Объем доклада не должен превышать 30 и быть не менее 15 страниц машинописного текста.

Темы докладов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре. Фитнес»

1. История возникновения и развития фитнеса и аэробики
2. Классификация основных средств фитнес-аэробики
3. Виды оздоровительного фитнеса (аэробики)
4. Структура занятия фитнес-аэробикой
5. Пилатес как современное направление фитнес-аэробики
6. Йога, как одна из древнейших систем оздоровления тела и духа
7. Особенности проведения занятий калланетикой
8. Особенности занятий фитбол-аэробикой
9. Методика занятий классической аэробикой
10. Шейпинг как система физических упражнений
11. Введение в культуру фитнес. Тестирование обучающихся. Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.
12. Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг. Знать основные понятия, историю происхождения фитнес - аэробики. Знания и умения обучающихся по технике безопасности по фитнес-аэробики.
13. Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг. Иметь представление о спортивной дисциплине «Фитнес аэробика». Умения и навыки обучающихся в упражнениях для мышц стопы и голени Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.
14. Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг. Умения и навыки обучающихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.
15. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг. Техника упражнений на растягивание (стретчинг).
16. Что такое здоровье? Экология и здоровье. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.
17. Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Иметь представление о здоровье. Иметь представление о влиянии экологии на здоровье человека.
18. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Определение. Значение разминки в спорте.
19. Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Рекомендации при занятиях

- фитнес - аэробикой по результатам тестирования, умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.
20. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Знать о правильной осанке. Умение сформировать у себя правильную осанку и сохранять такое положение в течение занятия. Знать предназначения скелета человека. Уметь выполнять упражнения правильно. Иметь представления о роли мышц осанки.
 21. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.
 22. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Познакомится с шестью классами питательных веществ и их соотношением, процессом пищеварения, способами рационального питания. Выясняем, какие продукты часто используются в рационе учащихся. Изучаем, какими должны быть интервалы между приемами пищи и режим питания в дни, когда нет занятий, и в дни, когда есть проходят занятия.
 23. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Учащиеся узнают, как правильно подбирать упражнения, выполнять движения и упражнения. Рассматриваем способы использования различных предметов в качестве тренажеров при занятии фитнес-аэробикой в домашних условиях. Выясняем виды активного отдыха учащимися летом и знакомимся с другими способами отдыха.
 24. Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения

Требования к написанию доклада

Доклад – это краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности, имеет регламентированную структуру, содержание и оформление. Его задачами являются:

1. Формирование умений самостоятельной работы с источниками литературы, их систематизация;
2. Развитие навыков логического мышления;
3. Углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Текст доклада должен содержать аргументированное изложение определенной темы. Доклад должен быть структурирован (по главам, разделам, параграфам) и включать разделы: введение, основная часть, заключение, список используемых источников. В зависимости от тематики доклада к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т. д.

При оценке доклада используются следующие критерии:

1. Новизна реферированного текста:
 - актуальность проблемы и темы;
 - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;
 - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

2. Степень раскрытия сущности проблемы:

- соответствие плана теме доклада;
- соответствие содержания теме и плану доклада;
- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- обоснованность способов и методов работы с материалом;
- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

3. Обоснованность выбора источников:

- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;
- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению:

- правильное оформление ссылок на используемую литературу;
- грамотность и культура изложения;
- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
- соблюдение требований к объему доклада;
- культура оформления: выделение абзацев.

5. Грамотность:

- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;
- литературный стиль.

Критерии оценки:

- соответствие содержания текста выбранной теме;
- наличие четкой и логичной структуры;
- качество аналитической работы, проделанной при написании работы;
- использование адекватных выбранной теме литературных источников;
- самостоятельность, неввторичность текста;
- обоснованность сделанных автором работы выводов, соответствие их поставленной цели;
- отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических, а также фактических ошибок;
- соответствие оформления работы предъявляемым требованиям;
- сдача работы в установленный срок.

Шкалы оценивания:

Оценку «**зачтено**» заслуживает студент, обнаруживший знания только основного материала, но не усвоивший детали, допускающий ошибки принципиального характера, демонстрирующий не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.

Оценку «**не зачтено**» заслуживает студент, не усвоивший основного содержания материала, не умеющий систематизировать информацию, делать необходимые выводы, четко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирующий низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.

Тестовые задания для совершенствования изученной техники выполнения упражнений по различным видам спорта и сдачи зачета по дисциплине

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов
(1, 3, 4)

Женщины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1 . Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	155
2. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз) или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)	40	35	30	25	20
	20	16	10	6	4
3. Бег 3 км (мин, сек)	18,50	19,0	19,30	20,00	23,00
4. Плавание 50 м (мин, сек)	1,00	1,15	1,20	1,30	1,40
5. Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	12	10	8	6	4
	20	16	13	10	5

Мужчины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1 . Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	200
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
3. Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23,50	25,00	26,25	27,40	31,00
4. Плавание 50 м (мин, сек)	45,00	46,00	48,00	1 мин	1,10
5. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях кол-во раз или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	15	12	9	7	5
	16	13	10	5	0

Комплекс общеразвивающих упражнений № 1

1 И. п.: о. с. - ходьба на месте с соблюдением правильной осанки (40 с). Дыхание свободное.

2 И. п.: о. с. — руки в стороны, прогнуться — вдох. Вернуться в и. п. - выдох.
(Повторить 8 раз.)

3 И. п.: о. с. — руки к плечам.

Руки вниз к плечам - в стороны - к плечам. Дыхание свободное. (Повторить 8 раз.)

4 И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

Три пружинистых наклона вперед, касаясь поочередно ступни левой, тола, ступни правой ноги.

Вернуться в и. п. Дыхание свободное. (Повторить по 8 раз.)

5 И. п.: широкая стойка ноги врозь. Наклон влево, руки на пояс. Вернуться в и. п. Наклон вправо, руки на пояс. Вернуться в и. п. Дыхание свободное.

(Повторить 8 раз.)

6 И. п.: о. с. - руки на пояс.

Левую ногу назад, опуститься на левое колено. Вернуться в и. п. То же с правой ногой. Дыхание свободное. (Повторить 4 раза.)

7 И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

Сгибая правую ногу, наклон к левой ноге, коснуться носка руками выдох,

Вернуться в и. п. - вдох. То же к другой ноге.

(Повторить 4 раза к каждой ноге.)

8 И. п.: о. с. - руки на пояс.

Два прыжка вперед, два прыжка назад.

Дыхание свободное.

(Повторить 32 раза и перейти на быструю ходьбу.)

9 И. п.: о. с. - руки к плечам.

Левую ногу в сторону на носок, руки вверх - вдох.

Вернуться в и. п. - выдох.

(Повторить 4 раза с каждой ноги.)

Комплекс общеразвивающих упражнений №2

1 Ходьба на месте (30 с).

2 Бег на месте (1 мин).

3 Подъем на носках вверх. (Повторить 16 раз.)

4 И. п.: о. с. — руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговое вращение корпуса вправо, влево. (Повторить по 8 раз.)

5 И. п.: о. с. - руки вперед, кисти в кулаке, ноги на ширине плеч.

Круговые движения руками перед собой вовнутрь, наружу. (Повторить по 16 раз.)

6 И. п.: о. с. - руки у груди, локти в стороны на уровне плеч, ноги на ширине плеч.

Счет:

1,2- разведение согнутых рук перед собой; 3,4- поворот корпуса налево, разведение прямых рук в стороны;

5,6- разведение согнутых рук перед собой;

7. 8 - поворот корпуса направо, разведение прямых рук в стороны.

(Повторить 8 раз.)

7 И. п.: о. с. - руки на поясе. Прыжки на левой, правой ноге. (Повторить по 16 раз.)

8 И. п.: о. с. - руки вперед перед собой, пальцы разведены, ноги на ширине плеч.

С силой сжимать и разжимать, пальцы. (Повторить 16 раз.)

9 И. п.: о. с.- тоже.

Круговое вращение кистями внутрь, наружу. (Повторить 16 раз.)

10 И. п.: о. с. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой вправо, влево. (Повторить по 8 раз.)

11 Бег 200 м. Темп средний.

Упражнения для совершенствования техники бега на различные дистанции.

п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка Удовл.(3)
-----	------------------------	------------------	-----------------	-----------------	------------------

	Бег 50 метров (сек.)	Спорт.зал	7,2 сек.	7,4 сек.	7,6 сек.
	Бег на общую выносливость (без учета дистанции)	Спорт.зал	25 мин.	20 мин.	15 мин.

- 1 Бег 200м.
- 2 Прыжки вперед на двух ногах, поочередно на левом, правой ноге (по 10 мин).
- 3 Бег 100м.
- 4 Руки в стороны, сжать кулаки. Круговое вращение вперед-назад. (Повторить по 16 раз.)
- 5 Ходьба на пятках, носках, внешней и внутренней сторонах стопы по 10 м (2 серии).
- 6 Бег 100м.
- 7 Ходьба присев, длинным шагом (гусиный шаг), 15 м (2 серии).
- 8 Бег приставным шагом, левым, правым боком вперед (по 30 мин).
- 9 Бег крестным шагом правым и левым боком.
- 10 Бег с высоким подниманием бедра.
- 11 Бег с захлестыванием голени
- 12 Ходьба с выпадами вперед.
- 13 Приседание 15-20 раз

Тестовые задания для совершенствования изученной техники по прыжкам в длину

п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка Удовл.(3)
	Прыжок в длину с места (метры)	Спорт.зал	2м. 10см.	2м.05см.	2м.00см.

Упражнения для совершенствования техники прыжкам в длину.

1. Прыжки на двух ногах. Упражнение выполняют, не сгибая ног в коленях, отталкиваясь только стопой.
2. Многократные прыжки с одной ноги на другую. Нога при отталкивании ставится прямая на всю стопу загребающим движением вниз – назад. Другая делает широкий мах вперед – вверх. Окончание маха должно совпадать с отталкиванием; руки из – за спины поочередно делают мах вперед – вверх.
3. Многократные прыжки на двух ногах через препятствие. Ноги при отталкивании сгибать минимально. При перелёте через препятствие туловище прямое, ноги согнуты в коленях, подтягиваются к груди, мах руками делается из – за спины снизу вперед – вверх.
5. Выпрыгивание из глубоко приседа и полуприседа толчком двух ног. Следить за положением и одновременным выпрямлением ног и туловища.
6. Прыжок вверх из и.п. стоя на одной ноге на гимнастической скамейке.
7. Мах согнутой ногой из и.п. стоя на возвышении 30 – 50 см. При выполнении упражнения следить, чтобы таз находился над опорной ногой, а туловище не отклонялось назад
8. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Следить за полным выпрямлением туловища и махом рук. Приземляться на обе ноги с активным выбрасыванием их вперед

Тестовые задания для совершенствования изученной техники по метанию гранаты

п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка Удовл. (3)
	Метание гранаты	Спортивная площадка	30	25	20

Упражнения для совершенствования техники метания гранаты.

Методические указания по метанию гранаты.

При выполнении данных упражнения, обратите внимание на то, чтобы пр. рука с гранатой выходила локтем вперед и вверх. Метание гранаты должно заканчиваться захлестывающим движением кисти метаемой руки. Также надо следить за выпрямляющим движением ног, соблюдая ось л. нога – л. плечо, добиваться вертикального вращения гранаты во время полета.

Упражнения:

- 1 Имитация бросковых шагов в беге и ходьбе.
- 2 Метание гранаты с трех шагов с отведенной рукой в исходном положении.
- 3 Метание гранаты с четырех бросковых шагов.
- 4 Отведение гранаты в движении и на месте (беге и ходьбе).
- 5 Метание различных вспомогательных снарядов, таких как: камни, мячи, палки, ядра и др.
- 6 Овладение держанием и захватом гранаты.
- 7 Метание гранаты с увеличением дальности полета гранаты, используя выпрямляющее движение ног.
- 8 То же, что и упражнение 3, но при отведении гранаты назад, надо приподнять л. ногу и поставить ее на грунт – метание гранаты на дальность.

Тестовые задания для совершенствования изученной техники для мышц брюшного пресса

п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл. (3)
	Мышцы пресса	Спортив.зал	35	30	25

Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса

1. Лежа на спине, согнуть ноги. Слегка приподнять их от пола и, разгибая, медленно опустить в и.п. 2-4 серии по 20-40 раз.
2. Лежа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Поднимать прямые ноги до прямого угла и медленно опускать в и.п. 2-4 серии по 10-20 раз.
3. Сидя, согнуть ноги, слегка приподнять, разогнуть вперед – вверх и положить в и.п. То же, но с паузой после разгибания. 3-4 серии по 8-15 раз.
4. Упор сидя, руки сзади (сид на полу с опорой руками за туловищем). Поочередно поднимать прямые ноги повыше и опускать в и.п. 2-4 серии по 10-20 раз каждой ногой. То же, но попеременное сгибание и разгибание ног (велосипед). 2-4 серии по 10-20 раз.

5.И.п. то же. Поднять ноги под углом 45 градусов и делать круговые движения прямыми ногами. 2-4 серии по 10-20 раз в каждую сторону.

6.Лежа на спине, руки на полу вдоль тела. Подняться в сед, выпрямить спину, опуститься в и.п. 2-4 серии по 8-12 раз.

7.Лежа на спине с согнутыми ногами, медленно поднимать и опускать туловище. То же, но выполнять движения рывком. 2-3 серии по 8-12 раз.

21

Тестовые задания для совершенствования изученной технике для мышц спины

п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
	Мышцы спины	Спортив.зал	35	30	25

Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц спины

1.Лежа на животе, руки вдоль туловища. Опираясь руками о пол, поднимание и опускание ног и нижней части туловища. 2-3 серии по 8-12 раз.

2.Лежа поперек скамейки на бедрах лицом вниз, закрепив ноги, толчком рук прогнуться назад. 2-4 серии по 6-10 раз.

3.И.п. то же, руки на поясе. Наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 10-12 раз. То же, но руками к плечам, за голову. 2-4 серии по 6-10 раз. То же, но пружинистые наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 6-10 раз (три - четыре покачивания туловищем при наклоне назад и вперед).

4.И.п. то же, руки к плечам. Круговое вращение туловища. 2-4 серии по 6-8 вращений в каждую сторону.

5. Подтягивание на перекладине широким хватом, 2 серии по 8-10 раз

6. Упор лежа на бедрах на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за головой. Максимальное сгибание туловища вперед и назад, 2 серии по 12-15 раз.

7. И.п.О.с ноги врозь, руки согнуты в локтях с гантелями или гирями, наклон вперед и в исходное положение 2 серии по 10-15 раз.

Тестовые задания для совершенствования изученной технике для мышц спины

п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценкаудов л.(3)
	отжимания	Спортив.зал	35	30	25

Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса

1.Отталкивание прямыми руками от стенки за счет энергичного разгибания рук. 1-2 серии по 15-25 раз. То же, сгибая руки в локтях. То же, отталкиваясь от стола.

2.В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище держать выпрямленным. Не допускать проваливания в поясничной области. 2-3 серии по 6-10 раз в каждую сторону.

3.Вупоре лежа поочередное переставление рук в стороны. 2-3 серии по 6-10 раз.

4.В упоре лежа сгибание и разгибание рук. 2-4 серии по 15-30 раз. То же, но руки расставлены широко; то же, но руки узко.

6.Из упора присев тремя – четырьмя прыжками на двух руках перейти в упор лежа. Вернуться в и.п. 2-4 серии по 6-10 раз.

7Из упора присев отбросить ноги назад на носки, при касании носками пола слегка прогнуться. Вернуться в и.п. 2-3 серии по 8-12 раз

8.Сгибание и выпрямление рук в упоре на брусках. 2-4 серии до отказа.

9. В упоре лежа, согнув руки. Энергично разгибая руки, оттолкнуться ими и сделать хлопок в ладоши. 2-3 серии по 6-15 раз.

10. Передвижение на прямых руках в упоре на брусьях. 2-4 серии.

11. Передвижение в упоре на прямых руках на брусьях, в конце согнуть и разогнуть руки. 2-3 серии до отказа.

Тематика контрольных работ (для студентов заочной формы обучения)

1. Упражнения для формирования правильной осанки
2. Упражнения для развития гибкости
3. Упражнения для растягивания
4. Отличия фитнеса и аэробики
5. Травмоопасные движения в аэробике
6. Основные правила безопасности занятий фитнесом и аэробикой
7. Элементы разминки
8. Форма одежды для занятий фитнесом
9. Аэробика в системе физического воспитания
10. Общая характеристика аэробики. Основные направления ее использования.
11. Популярные виды аэробики.
12. Оздоровительное действие аэробики на организм занимающихся
13. Аэробика как средство сохранения и укрепления здоровья
14. Базовые элементы, шаги аэробики.
15. Организация и содержание занятий по базовой аэробике
16. Правила рационального питания.
17. Структура стандартного урока танцевальной аэробики
18. Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой и составом тела.
19. Степ-аэробика как одно из средств тренировки кардио-системы организма человека.
20. Влияние степ-аэробики на функциональное состояние организма занимающихся.
21. История, современное состояние и перспективы развития шейпинга в России и за рубежом
22. Развитие физических качеств средствами шейпинга
23. Физическая подготовка спортсмена в условиях применения силовых упражнений шейпинга
24. Принципы тренировки в спортивной аэробике
25. Организация и проведение соревнований по спортивной аэробике
26. Противопоказания для занятий аэробикой
27. Правила соревнований по аэробике
28. Тяжести и совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.
29. Стретчинг
30. Профилактике травматизма и оказание первой медицинской помощи на занятиях аэробикой

Требования к контрольной работе

Контрольная работа представляет собой один из видов самостоятельной работы обучающихся. По сути – это изложение ответов на определенные теоретические вопросы

по учебной дисциплине, а также решение практических задач. Контрольные проводятся для того, чтобы развить у обучающихся способности к анализу научной и учебной литературы, умение обобщать, систематизировать и оценивать практический и научный материал, укреплять навыки овладения понятиями определенной науки и т. д. При оценке контрольной преподаватель руководствуются следующими критериями:

- работа была выполнена автором самостоятельно;
- обучающийся подобрал достаточный список литературы, которая необходима для осмысления темы контрольной;
- автор сумел составить логически обоснованный план, который соответствует поставленным задачам и сформулированной цели;
- обучающийся анализирует материал;
- контрольная работа отвечает всем требованиям четкости изложения и аргументированности, объективности и логичности, грамотности и корректности;
- обучающийся сумел обосновать свою точку зрения;
- контрольная работа соответствует всем требованиям по оформлению;
- автор защитил контрольную и успешно ответил на все вопросы преподавателя.

Контрольная работа, выполненная небрежно, не по своему варианту, без соблюдения правил, предъявляемых к ее оформлению, возвращается без проверки с указанием причин, которые доводятся до обучающегося. В этом случае контрольная работа выполняется повторно.

При выявлении заданий, выполненных несамостоятельно, преподаватель вправе провести защиту студентами своих работ. По результатам защиты преподаватель выносит решение либо о зачете контрольной работы, либо об ее возврате с изменением варианта. Защита контрольной работы предполагает свободное владение студентом материалом, изложенным в работе и хорошее знание учебной литературы, использованной при написании.

Критерии оценки:

- ответ на вопрос задачи правильный.
- объяснение хода её решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями
- степень раскрытия сущности вопроса, знание и понимание материала
- уровень обоснованности суждений
- объективность и точность анализа
- логичность, четкость, ясность
- свободное владение терминологией

Шкалы оценивания:

Оценку «**зачтено**» заслуживает студент, обнаруживший знания только основного материала, но не усвоивший детали, допускающий ошибки принципиального характера, демонстрирующий не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.

Оценку «**не зачтено**» заслуживает студент, не усвоивший основного содержания материала, не умеющий систематизировать информацию, делать необходимые выводы, четко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирующий низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.

Тестирование

Тестирование является одним из основных средств формального контроля качества обучения. Это метод, основанный на стандартизированных заданиях, которые позволяют измерить психофизиологические и личностные характеристики, а также знания, умения и навыки испытуемого.

Тестовый метод контроля качества обучения имеет ряд несомненных преимуществ перед другими педагогическими методами контроля: высокая научная обоснованность теста; технологичность; точность измерений; наличие одинаковых для всех испытуемых правил проведения испытаний и правил интерпретации их результатов; хорошая сочетаемость метода с современными образовательными технологиями. Основные принципы тестирования следующие:

- связь с целями обучения - цели тестирования должны отвечать критериям социальной полезности и значимости, научной корректности и общественной поддержки;
- объективность - использование в педагогических измерениях этого принципа призвано не допустить субъективизма и предвзятости в процессе этих измерений;
- справедливость и гласность - одинаково доброжелательное отношение ко всем обучающимся, открытость всех этапов процесса измерений, своевременность ознакомления обучающихся с результатами измерений;
- систематичность - систематичность тестирований и самопроверок каждого учебного модуля, раздела и каждой темы; важным аспектом данного принципа является требование репрезентативного представления содержания учебного курса в содержании теста;
- гуманность и этичность - тестовые задания и процедура тестирования должны исключать нанесение какого-либо вреда обучающимся, не допускать ущемления их по национальному, этническому, материальному, расовому, территориальному, культурному и другим признакам;

Важнейшим является принцип, в соответствии с которым тесты должны быть построены по методике, обеспечивающей выполнение требований соответствующего государственного образовательного стандарта. К принципам тестирования примыкают принципы построения тестовых заданий, включающие в себя следующие принципы:

- коллегиальная подготовка тестовых заданий - позволяет существенно уменьшить важнейший недостаток индивидуального контроля знаний – его субъективность.
- централизованное накопление тестовых заданий - составленные и отобранные экспертами тестовые задания должны храниться в базе данных системы тестирования, обрабатываться педагогом по соответствующей дисциплине с целью устранения возможных дублирований заданий.
- унификация инструментальных средств подготовки тестовых заданий - образовательные учреждения должны использовать унифицированное программное обеспечение систем тестирования, инвариантное к предметной области.

Методические аспекты контроля знаний включают:

1. Выбор типов и трудности тестовых заданий («что контролировать?»). Набор тестовых заданий должен соответствовать цели контроля на данном этапе учебного процесса. Так на этапе восприятия, осмысления и запоминания оценивается уровень знаний обучающегося о предметной области и понимания основных положений. Способность обучающегося применять полученные знания для решения конкретных задач, требующих проявления познавательной самостоятельности, оценивается как соответствие требуемым навыкам и/или умениям.

2. Планирование процедуры контроля знаний («когда контролировать?»). Учебный процесс принято рассматривать как распределенный во времени процесс формирования требуемых знаний, навыков и умений. Соответственно этому, выделяют следующие четыре этапа контроля знаний.

1. Исходный (предварительный) контроль. Данный контроль проводится непосредственно перед обучением, имея целью оценить начальный уровень знаний обучающегося и соответственно планировать его обучение.

2. Текущий контроль. Осуществляется в ходе обучения и позволяет определить уровень усвоения обучающимся отдельных разделов учебного материала, а затем на этой основе скорректировать дальнейшее изучение предмета.

3. Рубежный контроль. Проводится по завершении определенного этапа обучения и служит цели оценки уровня знаний обучающегося по теме или разделу курса.

Итоговый контроль. Позволяет оценить знания, умения и навыки обучающегося по курсу в целом.

2. Формирование набора адекватных тестовых заданий («как контролировать?»).

Используются следующие формы тестовых заданий:

- цепные задания - задания, в которых правильный ответ на последующее задание зависит от ответа на предыдущее задание;

- тематические задания - совокупность тестовых заданий любой формы, разработанных для контроля знаний обучающихся по одной изученной теме. Задания могут быть цепными и тематическими одновременно, если их цепные свойства имеют место в рамках одной темы;

- текстовые задания - совокупность заданий, созданных для контроля знаний обучающихся конкретного учебного текста, текстовые задания удобны для проверки классификационных знаний;

- ситуационные задания - разрабатываются для проверки знаний и умений обучающихся действовать в практических, экстремальных и других ситуациях, а также для интегрального контроля уровня знаний обучающихся. Каждая из рассмотренных форм тестовых заданий имеет несколько вариантов. Например, возможны задания с выбором одного правильного ответа, с выбором одного наиболее правильного ответа и задания с выбором нескольких правильных ответов. Последний вариант является наиболее предпочтительным.

В тестовых заданиях используются четыре типа вопросов:

– закрытая форма - является наиболее распространенной и предлагает несколько альтернативных ответов на поставленный вопрос. Например, обучающемуся задается вопрос, требующий альтернативного ответа «да» или «нет», «является» или «не является», «относится» или «не относится» и т. п. Тестовое задание, содержащее вопрос в закрытой форме, включает в себя один или несколько правильных ответов и иногда называется выборочным заданием. Закрытая форма вопросов используется также в тестах-задачах с выборочными ответами. В тестовом задании в этом случае сформулированы условие задачи и все необходимые исходные данные, а в ответах представляют несколько вариантов результата решения в числовом или буквенном виде. Обучающийся должен решить задачу и показать, какой из представленных ответов он получил.

– открытая форма - вопрос в открытой форме представляет собой утверждение, которое необходимо дополнить. Данная форма может быть представлена в тестовом задании, например, в виде словесного текста, формулы (уравнения), графика, в которых пропущены существенные составляющие - части слова или буквы, условные обозначения, линии или изображения элементов схемы и, графика. Обучающийся должен по памяти вставить соответствующие элементы в указанные места («пропуски»).

– установление соответствия - в данном случае обучающемуся предлагают два списка, между элементами которых следует установить соответствие;

– установление последовательности - предполагает необходимость установить правильную последовательность предлагаемого списка слов или фраз.

Примерные вопросы для целей тестирования по дисциплине

Вариант 1

1. Какому из видов аэробики соответствует данное определение: «комплексная программа аэробики, в основу которой положены элементы ушу, таэквондо, кикбоксинга и других видов спорта:

памп-аэробика

тай-бо

степ-аэробика

2. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь:

слайд-аэробика

тай-бо-аэробика

памп-аэробика

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

аэробика

фитнес

атлетическая гимнастика

атлетическое единоборство

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

участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности

систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов

циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме

5. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает...

закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия

частоту движений в единицу времени

взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения

точность двигательного действия и его конечный результат

6. Что такое Фитнес?

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

соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма

основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств

одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

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

соответствие

совокупность

гимнастика

последовательность

Вариант 2

1. Перекрёстная координация лежит в основе...:
ритмического двигательного рефлекса

шагательного рефлекса

рефлекса на растяжение

рефлекторного тонуса

2. Несколько упражнений, подобранных в определённом порядке для решения конкретной задачи, называется:

комплекс

комплект

группа

3. Одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм это...

аэробика

фитнес

атлетическая гимнастика

атлетическое единоборство

4. Укажите вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект в оздоровлении человеческого организма:

аэробика

велосипедный спорт

регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе с дозированной нагрузкой

5. Все физические упражнения подразделяются на общеразвивающие и специальные. Специальные упражнения...:

избирательно воздействуют на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата

используют как средства реабилитации, восстанавливающие функции, нарушенные болезнью

направлены на оздоровление и укрепление всего организма

6. Самая эффективная тренировка лёгких – это физическая тренировка, потому что...:

дыхательные органы выполняют большую нагрузку, повышают силу дыхательных мышц, вызывая большую подвижность грудной клетки и увеличивают объём лёгких
артериальная кровь возвращается из лёгких после насыщения кислородом в левую половину сердца, выталкивается в аорту, которая разветвляется на артерии и разносится во все части тела

при усиленном дыхании выделяется избыток углекислого газа, после чего дыхание становится нормальным

7. Временное снижение работоспособности, обусловленное несоответствием между деятельностью и функциональными возможностями вегетативных систем организма, называют:

«мертвой точкой»

«чудесным мгновением»

«устойчивым состоянием»

«утомлением»

Вариант 3

1. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений...
с облегчённой штангой

с использованием пружинистой пластины на специальном напольном покрытии

2. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

аквааэробика

степ-аэробика

памп-аэробика

слайд-аэробика

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

ритмическая гимнастика

круговая тренировка

аэробика

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

резист-аэробика

памп-аэробика

шейпинг

5. Термин «гидроаэробика» означает:

гимнастическое упражнение в воде

гидромассаж в движении

подводящие упражнения для не умеющих плавать

6. Аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера называется:

памп-аэробика

спортивная аэробика

резист-а-бол

7. Что такое аэробика?

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

соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма

основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств

одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

Вариант 4

1. Внешние признаки значительного утомления:

небольшое покраснение кожи, небольшая потливость, мимика – спокойная, внимание – безошибочное выполнение указаний, ЧСС — в среднем 130 уд.в мин.

значительное покраснение, большая потливость, мимика – напряженная, внимание – неточность в выполнении команд, ошибки, ЧСС — в среднем 170 уд.в мин.

состояние кожи обычное, потливости нет, бодрое выполнение указаний, ЧСС — в среднем 100 уд.в мин.

2. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений:

нельзя

можно, со страховкой

можно, соблюдая осторожность

3. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.): зарядка

регулярные занятия физическими упражнениями

туристические прогулки

4. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах:

только с преподавателем

самостоятельно

со страховщиком

5. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии:

продолжить занятия со страховкой

прекратить занятия и сообщить об этом учителю

уйти с занятия к врачу

6. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки:

нет

можно, но осторожно

можно

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

базовая аэробика

спортивная аэробика

тарааэробика

Вариант 5

1. При самостоятельных занятиях на тренажёрах:

заниматься по самочувствию

заниматься до «отказа»

проверять техническое состояние тренажёра перед каждым занятием

2. При выполнении физических упражнений нужно:

громко разговаривать, смеяться

быть внимательным и соблюдать тишину

мешать выполнять физические упражнения другим

3. Главная причина травматизма:

не внимательность

нарушение дисциплины

нарушение формы одежды

4. Порядок выполнения изученных физических упражнений на гимнастических снарядах:

самостоятельно

с тремя страхующими

со страхующим

5. Некоторые правила, которые необходимо соблюдать при поднятии тяжестей... (Отметить лишнее)

стойте устойчиво на нескользкой основе

поднимайте груз с прямой спиной

поднимайте груз одновременно с поворотом туловища

поднимайте груз, используя силу ног

избегайте поднимать груз при сгибании

6. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:

односторонние автоматические координации

перекрёстные координации

элементарная двигательная координация

7. Экскурсией грудной клетки называется:

степень развития дыхательных мышц

тип дыхания

разница окружности грудной клетки между вдохом и выдохом

8. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

асаны

инь

дао

Вариант 6

1. Постепенное повышение работоспособности организма, обусловленное деятельностью физиологических систем, принимающих участие в работе, называется:

усиление

вырабатывание

тренированность

выносливость

2. Автоматические действия в виде отдёргивания конечности при болевом раздражении, откидывание головы и туловища при угрозе удара в голову, зажмуривание глаз, загораживание лица и тела руками при опасности столкновения и падения – это...: двигательный рефлекс

защитный рефлекс

ориентировочный рефлекс

шагательный рефлекс

3. В основу физиологической классификации физических упражнений положены: устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов, зависящая от врождённых и приобретённых свойств

определённые физиологические классификационные признаки, которые присущи всем видам мышечной деятельности, входящим в конкретную группу

зависимость от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, её характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности

4. Наиболее доступным и достаточно информативным способом определения ЧСС является:

аускультативный метод

дыхательный метод

пальпаторный метод

визуальная оценка состояния

5. Все физические упражнения подразделяются на общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие (общеукрепляющие) упражнения...:

избирательно воздействуют на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата

используют как средства реабилитации, восстанавливающие функции, нарушенные болезнью

направлены на оздоровление и укрепление всего организма

6. Отсутствие движений определяет снижение потребления пищи. Однако в этой ситуации есть опасность – ...:

атрофия гладких мышц, уменьшение функций секреции желудка
снижается потребность в физической тренировке
организм может не получить достаточного количества питательных веществ,
необходимых для его **нормального функционирования**

7. Развитию выносливости мышц способствует:
выполнение упражнений на максимальной скорости
многократное повторение упражнений

чередование интенсивной работы с расслаблением

8. Какое из перечисленных физических упражнений не относится к движениям
циклического характера:

ходьба

бег

плавание

гребля

акробатика

передвижение на лыжах

Критерии оценки:

- количество правильных ответов
- 1 правильный ответ= 1 балл (за 100-процентный ответ на вопрос)
- при наличии более 1 правильного ответа количество баллов за вопрос рассчитывается исходя из процентовки правильных ответов на вопрос (например, 50% - 0,5 балла)
- скорость ответа на вариант теста.

Шкалы оценивания теста

Оценка «отлично» выставляется при условии правильного ответа не менее чем 85 % тестовых заданий;

Оценка «хорошо» выставляется при условии правильного ответа не менее чем 70 % тестовых заданий;

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа не менее 51 %;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа менее чем на 50 % тестовых заданий.

Результаты текущего контроля используются при проведении промежуточной аттестации.

Зачет

Вопросы к зачету

1. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере избранного вида спорта. Оценка уровня развития у спортсменов.
2. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обуславливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
3. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфо-функциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления, анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
4. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, морфо-функциональная характеристика ловкости. Оценка уровня развития, методика развития.
5. Физиологическая характеристика избранного вида спорта.
6. Структурные компоненты педагогической деятельности тренера в избранном виде спорта (организаторский, гностический, конструктивный, проектировочный, коммуникативный).
7. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
8. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка.
9. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).
10. Построение малых тренировочных циклов (микроциклов) в системе подготовки в избранном виде спорта: понятие микроцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы микроциклов.
11. Построение средних тренировочных циклов (мезоциклов) в системе подготовки в избранном виде спорта: понятие мезоцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы мезоциклов.
12. Структура годового цикла тренировки в избранном виде спорта для квалифицированных спортсменов: периоды, этапы, условия, определяющие их продолжительность.
13. Многолетняя подготовка спортсменов в избранном виде спорта: этапы, типичные задачи, основные средства и методы.
14. Современные тенденции изменения правил соревнований в избранном виде спорта и их влияние на развитие вида спорта.
15. Классификация видов оздоровительной аэробики и их краткая характеристика.
16. Классификация видов спортивной аэробики и их краткая характеристика.
17. Классификация видов прикладной аэробики и их краткая характеристика.
18. Музыкальное сопровождение в аэробике.
19. Структура хореографии в аэробике. Классификация хореографии. Пути создания модификаций. Правила перехода с одного шага на другой. Требования к осанке.
20. Методы и методические приемы обучения и управления группой на занятиях оздоровительной аэробикой.
21. Методика интервальной тренировки.

22. Индивидуальный тренинг.
23. Методика кардио - тренировки.
24. Функциональное тестирование.
25. Стретчинг. Характеристика. Методика стретчинга в подготовительной и заключительной части.
26. Общая характеристика шейпинга. Отличительные особенности шейпинг-тренировки от системы оздоровительного фитнеса. Методика занятий.
27. Методика тренировка мышц ног. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки.
28. Методика тренировка мышц груди. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки.
29. Методика тренировки мышц рук и плеч. Анатомия мышц. Классификация упражнений Методика тренировки мышц спины.
30. Методика тренировка мышц брюшного пресса. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки.
31. Методика тренировка мышц спины. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки.
32. Роль пищевых добавок в фитнес – диете.
33. Аэробика с мячом. Характеристика футбола. Методика проведения занятий на футболе, основные и исходные положения.
34. Характеристика степ-аэробики. Методы составления и проведения хореографических комбинаций. Требования к технике.
35. Реализация в процессе обучения дидактических принципов: индивидуализации, возрастных изменений в организме, биоритмической структуры, гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека.
36. Реализация в процессе обучения дидактических принципов: интеграции, доступности, не вреди, возрастных и половых особенностей.

Критерии оценки:

- полнота и развернутый ответ на поставленный вопрос.
- доказательно раскрыты основные положения.
- четкость структуры,
- последовательное изложение,
- полное отражение сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений.
- использование научной терминологии.

Шкалы оценивания

Зачтено - вопрос раскрыт полностью, студент продемонстрировал знание и понимание материала, высокий уровень обоснованности суждений, оригинальность мышления, свои суждения излагал логично, четко, понятно, обладает достаточно высоким уровнем речевой культуры, использует в рассуждения специальные термины.

Не зачтено - вопрос раскрыт не полностью, студент продемонстрировал невысокий уровень понимания материала, суждения не обосновывает, демонстрирует скудное мышление, свои суждения излагает сбивчиво, нечетко, уровень речевой культуры невысок, не использует в рассуждения специальные термины.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Сапожникова, О. В. Фитнес: учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-7996-1516-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/68311.html>
2. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83607.html>
3. Фитнес-аэробика : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреевко, Е. Г. Ткачева. - Волгоград : ФГБОУ ВПО Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/615114>
4. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес: Учебно-методическое пособие Общее / Кафка Б., Йеневайн О. - Москва : Спорт, 2016. - 176 с. ISBN 978-5-906839-14-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/920085>

Дополнительная литература

1. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/914634>
2. Корягина, Ю. В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта : учебное пособие / Ю. В. Корягина, В. Г. Тристан. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64978.html>
3. Методические рекомендации «Фитнес – залог красоты и здоровья» / составители В. В. Арсентьев. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. — 28 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/22960.html>
4. Фитнес и физическая культура : методические указания / составители И. Г. Аракелян. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>

Программное обеспечение, Интернет-ресурсы, электронные библиотечные системы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.
6. Основы физической культуры в вузе. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ) http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
7. Электронные учебники по физической культур: <http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html>