

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры и спорта

(Наименование факультета (филиала), где реализуется данная дисциплина)

Рабочая программа дисциплины

ФИТНЕС

(Наименование дисциплины)

Направление / специальность подготовки

49.03.01 Физическая культура

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки
«Спортивно-оздоровительные технологии»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

очная, заочная,

Кемерово 2014

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	3
<hr/>	
2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата / специалитета / магистратуры (выбрать).....	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
3.1. Объём дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)	5
3.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	7
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	7
4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	8
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	Ошибка! Закладка не определена.
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).....	10
6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы	10
6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.....	18
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	19
a) основная учебная литература:	Ошибка! Закладка не определена.
б) дополнительная учебная литература:	Ошибка! Закладка не определена.
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)* Ошибка! Закладка не определена.	
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	19
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	Ошибка! Закладка не определена.
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	21
12. Иные сведения и (или) материалы	22
12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	22

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 49.03.01 Физическая культура

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся ОФО и ЗФО-должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Результаты освоения ООП Содержание компетенций*	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
OK - 5	готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе	Знать: нормы общения человека с человеком. Уметь: кооперироваться с коллегами, работать в коллективе. Владеть: навыками общения человека с человеком.
OK - 8	стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства	Знать: понятия «саморазвитие», «самосовершенствование». Уметь: саморазвиваться, самосовершенствоваться и повышать свою квалификацию и мастерство в сфере физической культуры и спорта. Владеть: умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни.
ПК - 4	умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	Знать: структуру учебных планов и программ занятий. Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий Владеть: методикой разработки учебных планов.
ПК- 5	самостоятельно проводит учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися	Знать: способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса. Уметь: использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие корректизы в процесс занятий. Владеть: способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды.
ПК – 14	способен формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать	Знать: особенности личности и рекреативные формы занятий. Уметь: определять общие и конкрет-

	занимающихся к общечеловеческим ценностям	ные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования. Владеть: приемами приобщения занимающихся к общечеловеческим ценностям.
ПК – 19	умеет реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление	Знать: психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся. Уметь: реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление. Владеть: навыками организации программ оздоровительной тренировки.
ПК - 24	способен обеспечивать технику безопасности при проведении занятий	Знать: факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности. Уметь: оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий. Владеть: приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий.

* - формулировка компетенции приводится в соответствии со стандартом

** - характеристика компетенции (знатъ, уметъ, владеть)

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Фитнес» относится к профессиональному циклу, как дисциплина по выбору (Б.3.ДВ.3). Освоение курса «Фитнес» тесно связано с изучаемыми ранее дисциплинами профессионального цикла: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биохимия человека», «Лечебная физиче-

ская культура», «Медико-биологические основы спортивной тренировки», а также с «Гимнастикой» дисциплиной раздела «Физическая культура».

Благодаря предшествующей теоретической подготовке студенты имеют следующие знания:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля развития его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи на занятиях физической культурой.

Умения:

- управлять своими эмоциями;
- работать с коллективом;
- владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

На результатах освоения данной дисциплины базируются знания необходимые для успешного прохождения педагогической практики,

Дисциплина изучается при ОФО на 4-ом курсе в 7-ом семестре, при ЗФО на 5-ом курсе.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы (ЗЕ), 108 академических часа.

3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обу- чения	для заочной (очно- заочной) формы обу- чения

Общая трудоемкость дисциплины	108	108
Контактная* работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего*):	45	10
в т. числе:		
Лекции	15	6
Практические занятия:	30	4
Практикумы	-	-
Лабораторные работы	-	-
Внеаудиторная работа (всего*):		
В том числе - индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
Курсовое проектирование	-	-
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем (необходимо указать только конкретный вид учебных занятий)	-	-
Творческая работа (эссе)	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	63	94
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет*** / экзамен) – зачет	-	-

* - количество часов в соответствии с учебным планом

*** - в случае зачета количество часов не указывается, в случае экзамена указать 36 часов, которые входят в общую трудоемкость дисциплины и учитываются в контактной работе.

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№ п/п	Раздел Дисциплины	Общая трудоем- кость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы теку- щего контроля успеваемости	
			аудиторные учебные за- нятия		Самостоятель- ная работа обу- чающихся		
			всего	лекции	семинары, практические занятия		
	Система оздорови- теной тренировки (виды, основы, цель, задачи, мето- ды, средства, прин- ципы).		5	5	30	Тест	
	Методика построе- ния занятий по фитнесу (планиро- вание, воспитание физических ка- честв, функцио- нальных возмож- ностей).		5	5	15	KP	
	Методика проведе- ние аэробных на- правлений фитнеса		3	15	8	Устный опрос	
	Методика проведе- ния направлений фитнеса MindBody		2	5	10	Тест Творческое задание	

для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел Дисциплины	Общая трудоемкость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы теку- щего контроля успеваемо- сти	
			аудиторные учебные за- нятия		Самостоятельная работа обучающих- ся		
			всего	лекции	семинары, практические занятия		

№ п/п	Раздел Дисциплины	Общая трудоемкость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	
			аудиторные учебные занятия		Самостоятельная работа обучающихся		
			всего	лекции	семинары, практические занятия		
1.	Основы оздоровительной тренировки		3	2	44	Сообщение.	
2.	Методика проведения занятий фитнесом		3	2	50	Реферат.	

4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

Название Раздела 1 Основы оздоровительной тренировки в различных видах деятельности

Содержание лекционного курса

Тема 1.1. История развития аэробики и ее задачи. Влияние физических упражнений на организм человека. Общая классификация физических упражнений. Задачи оздоровительной гимнастики. Виды оздоровительной гимнастики.

Название Раздела 2 Методика построения занятий по фитнесу (планирование, воспитание физических качеств, функциональных возможностей).

Тема 2.1 Основные шаги аэробики и их разновидности. Термины движений руками. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.

Название Раздел 3 Методика проведение аэробных направлений фитнеса

Тема 3.1. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Интенсивность занятий. Самоконтроль на занятиях. Характеристика видов аэробики.

Название Раздел 4 Методика проведения направлений фитнеса MindBody

Тема 4.1. Профилактика травматизма. Противопоказанные упражнения. Роль физической нагрузки в регулировании веса тела. Роль питания в решении

тренировочных задач. Особенности занятий аэробикой с разными группами населения.

Темы практических занятий

1. Основные шаги базовой аэробики, основные базовые связки. Разминка в аэробике. Совершенствование базовых шагов и связок. Комплекс упражнений по базовой аэробике. Основная часть урока аэробики.
2. Комплекс упражнений танцевальной аэробика. Заключительная часть комплекса упражнений аэробики. Сдача контрольного комплекса упражнений по танцевальной аэробике.
3. Фитбол-аэробика. Комплекс упражнений. Выполнение упражнений степ-аэробики. Комплекс упражнений по шейпингу. Силовые упражнения. Техника выполнения силовых упражнений.
4. Йога, комплекс упражнений. Пилатес, комплекс упражнений.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Список учебно-методических материалов:

1. Открытый доступ, внутренняя компьютерная сеть факультета (каб. 6114)
 - Фитнес: слайд-лекции по дисциплине / Минникаева Н.В.;
 - ЭОР «Комплексы упражнений по видам аэробики, справочные таблицы.»/ Н.В.Минникаева
 - УМК «Фитнес»/Н.В.Минникаева
2. Открытый доступ, библиотека КемГУ:
Учебные пособия:
 - «Нетрадиционные виды гимнастики»/ И.В.Фокина
 - «Аэробика»/И.В.Фокина
 - «Методика обучения упражнениям аэробики»/ И.В.Фокина

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

(Перечень компетенций с указанием этапов их формирования; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; 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; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций)

6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) для ОФО, ЗФО

№ п/п	Код контролируемой компетенции (или её части) и ее формулировка	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	наименование оценочного средства
1.	OK- 5 (уметь) ПК – 14 (уметь, владеть) OK-8(знать)	Методика проведения оздоровительной тренировки с детьми различного возраста	Реферат, тест, вопросы по билетам
		Изучение современных фитнес направлений	
2.	ПК- 4 (уметь) ПК – 5 (знать) ПК – 14 (знать) ПК – 19 (владеть) ПК – 24 (знать)	Методика проведения фитнес направлений	Самостоятельное проведение комплекса по фитнесу
		Принципы построения оздоровительной тренировки	
		Профилактика травматизма.	

6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

(приводятся конкретные примеры типовых заданий из оценочных средств, определенных в рамках данной дисциплины: наименование оценочного средства, критерии оценивания, описание шкалы оценивания)

Оценка профессиональных умений и навыков проведения упражнений под музыку

- техника упражнений объяснена кратко, в точном соответствии с музыкальным размером и гимнастической терминологией;
- упражнение показано правильно, в сочетании с музыкой, в удобном для показа месте;
- правильно поданы команды для начала и конца упражнений, а также для перехода от одного вида деятельности к другому в соответствии с построением музыкального сопровождения;
- счет и подсчет соответствуют музыкальному размеру;
- замечания сочетаются с ритмом музыки.

Для подготовки к тестированию студенту необходимо:

По каждой теме освоить и закрепить лекционный материал, материал практических занятий; владеть понятиями и терминами.

Примерные тестовые задания

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, пассивно-активное 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 сердеч-

ных сокращений, воспитание гибкости с помощью стретчинга, воспитание физических и психических качеств;

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

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

9. Целью аэробной части на занятиях по аэробике является:

- а) развлечение занимающихся веселой эмоциональной музыкой;
- б) воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
- в) достижение «целевой» ЧСС, воздействие на 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 по-

строены 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;

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

30. Принципы рационального питания:

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

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

в) ограничение количества 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. Верbalные 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.

Второй вариант

Примерные вопросы к зачету по дисциплине «Фитнес».

1. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.
2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
3. Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц). Классификация физических упражнений по расходу энергии (ккал/мин).
4. Процесс восстановления; фазы восстановления.
5. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
6. Аэробика. История развития.
7. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.
8. Общая структура урока аэробики (формы конструирования программ, части урока).
9. Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).
10. Основная часть урока (строение, содержание, задачи).
11. Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).
12. Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.
13. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.
14. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.
15. Виды перемещений в аэробике.
16. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора.

Требования к командам.

17. Музыкальное сопровождение. Пример записи под музыку комплекса упражнений по аэробике. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке в аэробике.
33. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.
34. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
35. Интенсивность занятий. Формула расчета физической нагрузки. Формула Корвонена.
36. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
37. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в аэробике.
38. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
39. Шейпинг. Особенности структуры занятий.
40. Памп-аэробика и слайд-аэробика. Характеристика видов. Особенности техники.
41. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на стенах. Направление движений в степ-аэробике. Особенности построения занятий.
42. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.
43. Аква-аэробика. Особенности проведения занятий в воде.
44. Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга, их характеристика. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.
45. Йога. Характеристика программы.
46. Калланетик. Особенности программы.
47. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.
48. Типы тренажеров и их характеристики.
49. Роль физических упражнений в регулировании веса тела. Определение типа телосложения и нормального веса человека (формулы Броука-Бругша, Квентеля, Бонгарда). Методы определения жира в организме.
50. Метаболизм. Способы повысить уровень метаболизма.
51. Формула для вычисления минимального дневного потребления калорий.
52. Основы питания.
53. Принципы рационального питания.
54. Правила построения режима и рациона питания для создания анаболических условий.
55. Правила построения режима и рациона питания для создания катаболических условий.

Для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов

Выполнение всех практических заданий студентами имеющими, отклонение в состоянии здоровья и инвалидов происходит на основе медицинского заключения врача с учетом индивидуальных физических, психических и дру-

гих возможностей конкретного обучающегося. В случае невозможности выполнения практических заданий, для оценивания сформированности компетенции, обучающемуся предлагаются альтернативные задания, адаптированные под его индивидуальные возможности.

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

(указывается процедура оценивания результатов обучения обучающихся; при использовании балльно-рейтинговой системы приводится таблица с баллами и требованиями к пороговым значениям достижений по видам деятельности; показывается из чего складывается оценка по дисциплине (модулю))

Аттестация по дисциплине «Фитнес» заключается в получении отметки «Зачтено». Допуск к зачету осуществляется на основе положительной сдачи студентами ОФО и ЗФО комплекса упражнений любого направления по фитнесу (например, комплекса классической аэробики), после чего студент вправе выбрать либо тестирование, либо вопросы по билетам.

Критерии оценки комплекса упражнений фитнеса, проведенного самостоятельно студентом

Для оценки зачетных упражнений курса «Фитнес» может быть использован следующий критерий:

- оценка «зачтено» – упражнение выполнено технически правильно, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере, с некоторым напряжением, не совсем уверенно;

- оценка «не зачтено» – упражнение сделано с грубыми техническими ошибками, небрежно;

Критерии оценки тестирования:

Тестирование на бумажном носителе, в открытой форме. Контрольный тест содержит 38 вопросов, на каждый вопрос следует выбрать 1 ответ. При правильных ответах на 25-30 вопросов ставится оценка «зачтено»; при правильном ответе на менее чем на 24 вопроса – оценка «не зачтено».

Критерии оценки ответов по билетам:

Билет состоит из двух вопросов.

Для получения оценки «зачтено» студент должен дать полные ответы на вопросы, указанные в выбранном им билете. Оценка «зачтено» предполагает наличие у студента системы знаний по учебному курсу «Фитнес», умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком. Допускаются неточности при ответе, которые все же не влияют на правильность ответа и не искажают его сути. При выставлении оценки «зачтено» преподавателем учитываются посещение лекций, работа на практических занятиях (семинарах), выступления с докладами, результаты контрольной работы (внеаудиторной).

Не зачтено выставляется студентам либо не ответившим на один из

двух вопросов, предложенных в билете, либо не ориентирующимся в основных положениях дисциплины «Фитнес».

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература

Митрохина, В. В. Аэробика: теория, методика, практика. - М.: Российский университет дружбы народов, 2010. - 136 с.<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=116108>

Размахова, С. Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе. Учебное пособие. - М.: Российский университет дружбы народов, 2011. - 176 с.<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115754>

Дополнительная литература

Панина Н. А.. Йога для всех. Руководство для начинающих [Электронный ресурс] / М.:Рипол Классик,2013. -256с.

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159>

Семашко Л. В.. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений [Электронный ресурс] / М.:Советский спорт,2012. -96с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210480>

Орлова М.. Упругие бедра и ягодицы за 30 дней [Электронный ресурс] / М.:Рипол Классик,2014. -160с.

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240160>

Орлова М.. Красивая грудь за 30 дней [Электронный ресурс] / М.:Рипол Классик,2014. -160с. - 978-

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240161>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)*

*- указывается адрес Интернет ресурса, его название и режим доступа
Интернет-ресурсы:

1. Фитнес мероприятия, конвенции - <http://www.worldclass.ru/>
2. Основы оздоровительной тренировки в различных видах деятельности - <http://fitnesscity42.ru/>
3. ФЕДЕРАЦИЯ ФИТНЕСА И АЭРОБИКИ РОССИИ _ <http://www.fitness-aerobics.ru/>
4. Фитнес семинары, обучение для инструкторов - <http://fitness-seminar.ru/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

(модуля)

Методические указания по подготовке к лекционным занятиям

Учебные материалы дисциплины «Фитнес» предназначенные для изучения представлены в виде разделов, отражающих основные направления физической культуры и спорта в современном обществе. Для удобства пользования в методических материалах собрана информация, которая разбирается на лекциях и семинарских занятиях, а так же информация для самостоятельного изучения.

Для закрепления полученных в процессе самоподготовки знаний в конце каждой темы раздела Вы обнаружите примерные вопросы для самоконтроля. Ответив на эти вопросы, вы можете судить о степени своей подготовленности.

Не всегда перечень представленной информации в учебно-методических материалах дисциплины позволяет удовлетворить интерес к рассматриваемому направлению физической культуры. Поэтому для более серьезной и глубокой подготовки по разделу предлагается список литературы для самостоятельного изучения.

Кроме того, учебно-методические материалы содержат схемы, рисунки и таблицы для более качественного восприятия материала. Ссылки на эти материалы вы найдете в тексте.

В качестве примера рассматриваются конкретные комплексы упражнений. Однако это не означает, что содержание занятий ограничивается только ими. Ваша задача заключается в том, чтобы осознать сущность этих упражнений, эффект, который они производят на организм человека и попытаться самостоятельно разработать подобные комплексы. Вы должны овладеть не схемой применения упражнений, а понять их направленность и эффект для того, чтобы творчески использовать их в процессе физического воспитания, придумывать и составлять авторские комплексы, обосновывая их предполагаемую эффективность.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия по дисциплине ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся. Это происходит благодаря составлению комплексов упражнений по различным направлениям фитнеса.

По каждому из направлений студенту показывается комплекс необходимых умений в виде составления связок классической, танцевальной аэробики. На практических занятиях студенты совершенствуют свои двигательные умения и навыки, занимаясь с преподавателем как в малой группе по 3-4 человека, так и индивидуально.

Методические указания для организации самостоятельной работы студентов

Для подготовки к устному опросу студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить теоретический материал, материал практических занятий, владеть понятиями, терминологией и жестами;

Для подготовки к практическим занятиям студенту необходимо:

знать:

- методику проведения различных видов аэробики;
- терминологию и специальные жесты;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия в оздоровительных видах гимнастики;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, оказывать первую медицинскую помощь;

- составить собственную программу по разным видам аэробики.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
2. Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.
3. Семинар-конференция.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Учебная аудитория на 30 посадочных мест;

- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта».

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus.

Компьютер с минимальными системными требованиями:

Процессор: 300 MHz и выше

Оперативная память: 128 Mb и выше

Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники

Устройство для чтения DVD-дисков

Компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением:

Проектор

Колонки

Программа для просмотра видео файлов

Гимнастический зал, оборудованный зеркалами и специальным инвентарем (предметы художественной гимнастики, индивидуальные коврики для занятий, гантели, мячи для фитбола, степы, музыкальный центр).

12. Иные сведения и (или) материалы

12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Составитель (и): Минникаева Н.В., доцент каф. ТОФК

(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))
