

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Исаков Ирлан Жангазыевич Автономная некоммерческая организация высшего образования

Должность: Ректор

«**Университет при Межпарламентской Ассамблее ЕвразЭС**»

Дата подписания: 01.08.2022 11:22:34

Уникальный программный ключ:

a748d5b672796bd7b37612bb23a3449357804892a0d120774ea9def3ef7a2bc0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Фитнес

(наименование дисциплины)

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Квалификация выпускника Бакалавр

Направленность (профиль) Психология

2022 г.

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы, входные требования для освоения дисциплины (при необходимости)

Дисциплина «Фитнес» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в составе Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

2. Объем дисциплины в зачетных единицах

Объем дисциплины составляет 328 академических часов.

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

2 семестр

Раздел 1. Фитнес. Степ-аэробика.

Техника безопасности в зале аэробики. Правила пользования спортивным оборудованием. Фитнес-технологии в образовательном пространстве студентов. Аэробика. Общая характеристика. Виды аэробики. Плюсы и минусы занятий аэробикой. Степ-аэробика. Общая характеристика. История возникновения и развития степ-аэробики. Классическая степ-аэробика. Физиологические и психологические аспекты степ-аэробики. Методы повышения нагрузки. Правила при занятии степ-аэробикой. Комплекс базовых упражнений. Базовые шаги в степ-аэробике. Основные ошибки при занятии степ-аэробикой. Виды степ-аэробики. Дубль-степ аэробика.

3 семестр

Раздел 2. Фитнес. Силовая тренировка.

Основные понятия о силе. Основные задачи силовой тренировки. Механизмы силовых способностей. Методы силовой тренировки. Этапы силовой тренировки. Кинезеология. Тренировочные программы. Power Ball. Body Sculpt. Magic Power. Energy Zone. ABT. Upper Body. ABS (aerobic+body+stretch). AB-Marathon. Core Training. Core Medical Ball. Core Final Cuts. Core Barbell. Barbell Workout . Deadly Force. Flexible strength. Final Cuts. Medicine Ball Training. Circuit Training. Power Deck. Functional Deck. Противопоказания. Спортивный инвентарь при силовых фитнес-тренировках.

4 семестр

Раздел 3. Фитнес. Координационная тренировка.

Развитие и совершенствование координации движений специальными (специфичными) координационными упражнениями, повышающими пространственные, временные и силовые показатели системного управления движениями спортсмена. Учет показателей специальной двигательной (физической) и специальной технической подготовки при формировании программы координационных упражнений.

5 семестр

Раздел 4. Фитнес. Выносливость.

Силовая выносливость. Атлетическая выносливость. Физиологические основы тренировок выносливости. Способы тренировки выносливости – кроссфит, аэробные тренировки и др. Программы тренировок выносливости.

6 семестр

Раздел 5. Фитнес. Основы анатомии. Тренажерный зал.

Мышечная система. Функции скелетно-мышечной системы. Кости. Соединение костей. Техника безопасности. Правила работы на тренажерах. Составление индивидуальной программы.

7 семестр

Раздел 6. Тестирование. Самоконтроль.

Тестирование физической подготовленности. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

4. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

Изучение дисциплины включает контактную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях в форме занятий различных типов в соответствии со спецификой дисциплины и самостоятельную работу обучающихся в объемах соответственно учебному плану. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Практические занятия

2 семестр

Раздел 1. Фитнес. Степ-аэробика.

Техника безопасности в зале аэробики. Правила пользования спортивным оборудованием. Фитнес-технологии в образовательном пространстве студентов. Аэробика. Общая характеристика. Виды аэробики. Плюсы и минусы занятий аэробикой. Степ-аэробика. Общая характеристика. История возникновения и развития степ-аэробики. Классическая степ-аэробика. Физиологические и психологические аспекты степ-аэробики. Методы повышения нагрузки. Правила при занятии степ-аэробикой. Комплекс базовых упражнений. Базовые шаги в степ-аэробике. Основные ошибки при занятии степ-аэробикой. Виды степ-аэробики. Дубль-степ аэробика.

3 семестр

Раздел 2. Фитнес. Силовая тренировка.

Основные понятия о силе. Основные задачи силовой тренировки. Механизмы силовых способностей. Методы силовой тренировки. Этапы силовой тренировки. Кинезеология. Тренировочные программы. Power Ball. Body Sculpt. Magic Power. Energy Zone. ABT. Upper Body. ABS (aerobic+body+stretch). AB-Marathon. Core Training. Core Medical Ball. Core Final Cuts. Core Barbell. Barbell Workout . Deadly Force. Flexible strength. Final Cuts. Medicine Ball Training. Circuit Training. Power Deck. Functional Deck. Противопоказания. Спортивный инвентарь при силовых фитнес-тренировках.

4 семестр

Раздел 3. Фитнес. Координационная тренировка.

Развитие и совершенствование координации движений специальными (специфичными) координационными упражнениями, повышающими пространственные, временные и силовые показатели системного управления движениями спортсмена. Учет показателей специальной

двигательной (физической) и специальной технической подготовки при формировании программы координационных упражнений.

5 семестр

Раздел 4. Фитнес. Выносливость.

Силовая выносливость. Атлетическая выносливость. Физиологические основы тренировок выносливости. Способы тренировки выносливости – кроссфит, аэробные тренировки и др. Программы тренировок выносливости.

6 семестр

Раздел 5. Основы анатомии. Тренажерный зал.

Мышечная система. Функции скелетно-мышечной системы. Кости. Соединение костей. Техника безопасности. Правила работы на тренажерах. Составление индивидуальной программы.

7 семестр

Раздел 6. Тестирование. Самоконтроль.

Тестирование физической подготовленности. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

Практические занятия в специально оборудованных помещениях (спортивные залы и т.п.) включают разминку, освоение и выполнение комплексов упражнений в соответствии с конкретным направлением тренировок/видом спорта, а также участие в игровых видах спорта и спортивных мероприятиях.

5. Методические рекомендации для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов включает усвоение теоретического материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение самостоятельных заданий, в том числе физических упражнений, изучение литературных источников, использование Internet-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации.

Студенты, имеющие освобождение от занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Фитнес)» по состоянию здоровья и относящиеся к специальной медицинской группе, выполняют следующие задания:

1. Пишут реферат по тематике своего заболевания, с приложением справки о данном заболевании.
2. Последующие рефераты пишут по приведенному в данной рабочей программе списку.

Вопросы для самоконтроля

1. Координационные тренировки. Общая характеристика и основные понятия.
2. Физиологическая основа координации движений.
3. Возраст и координационные способности.
4. Методы развития координационных способностей.
5. Чувство равновесия в координационных тренировках.
6. Чувство ритма и музыкальный слух в координационных тренировках.
7. Координационные тренировки как часть других программ аэробики.
8. Координационные тренировки в различных видах спорта.
9. Основные понятия и значение тренировки на выносливость.

10. Рациональное распределение труда и отдыха.
11. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке.
12. Кардиотренажеры и правила работы на них.
13. Круговая тренировка.
14. Танцевальные виды аэробики.
15. Комбинированные виды аэробики.

6. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1 Планируемые результаты обучения, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

В процессе изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Код и формулировка компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает основы здорового образа жизни; закономерности воздействия физических упражнений на работоспособность и поведение человека, научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; законы, регулирующие область физической культуры и спорта в РФ;
	Умеет применять системы физической и функциональной активности, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; применять средства физической культуры и спорта в деятельности по повышению работоспособности, ведения здорового образа жизни, подбирать физические упражнения и виды спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	Владеет средствами физического воспитания для повышения работоспособности и ведения собственного здорового образа жизни; навыками творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; навыками самоконтроля; навыками по формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установок на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

6.2 Перечень оценочных материалов

Оценочные материалы представляют собой задания для выполнения обучающимся, позволяющие ему приобрести теоретические знания, практически умения (навыки) и опыт, а также решать задачи, связанные с будущей профессиональной деятельностью. Включают в себя задания для текущего контроля уровня успеваемости, оценивающие ход освоения обучающимися дисциплины, и задания для промежуточной аттестации обучающихся, обеспечивающие оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

Примерные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Темы рефератов

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Валеология – наука о здоровье человека.
8. Главные факторы здоровья человека.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
10. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
11. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
12. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.
13. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
14. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
15. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
16. Цель и задачи физического воспитания.
17. Средства физического воспитания студентов.
18. Методы физического воспитания студентов и их реализация в учебном процессе.
19. Общие и специфические принципы физического воспитания студентов.
20. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
21. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.
22. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
23. Силовые способности и методика их развития.
24. Скоростные способности и основы методики их развития.
25. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
26. Гибкость и методика ее развития.
27. Координационные способности и методика развития.
28. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

29. Разработка комплексов физических упражнений, направленных на улучшение зрительного восприятия и точности двигательных реакций студентов, работающих с компьютерной техникой.

30. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.

31. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов скачком усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам.

32. Физическая культура и здоровый образ жизни.

33. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствовании психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.

34. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

35. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

36. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.

37. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

38. Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).

39. Нетрадиционные системы оздоровления организма.

40. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.

41. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.

42. Роль и значение физической культуры, спорта и туризма в современных условиях.

43. Физическая культура, спорт и туризм как одно из средств общения людей разных стран.

44. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта.

45. Возможности бизнеса в развитии материально-технической базы в области физической культуры и спорта в России.

46. Профессиональный и элитный спорт в России и экономическое обоснование необходимости их развития.

47. Расчет материально-финансовых затрат на организацию и проведение спортивных мероприятий в университете на учебный год.

48. Возможные дополнительные способы финансирования спортивных мероприятий в университете.

49. Расчет стоимостных затрат на содержание, ремонт и эксплуатацию спортивной базы в течение учебного года.

50. Спонсорство, инвестиции, меценатство как способы совершенствования физической культуры, спорта и туризма.

51. Лицензирование и спорт: лицензионный договор, охрана лицензии и лицензионная деятельность.

52. Налогообложение и таможенные процедуры в деятельности физкультурно-спортивных организаций и отдельных спортсменов.

53. Организация и проведение спортивного праздника студентов университета и его стоимостные затраты.

54. Экономическое обоснование строительства спортивных сооружений в учебном заведении.

55. Бизнес-план создания спортивно-оздоровительного комплекса учебного заведения.

56. Экономическое обоснование стоимости физкультурно-оздоровительных услуг, оказываемых спортивно-оздоровительными комплексами.

57. Коммерческие соревнования, как средство вложения капитала. Их влияние на развитие спорта.

16. Виды коммерческих соревнований.

58. Физкультурно-оздоровительные услуги

59. Содержание, основные понятия о физкультурно-оздоровительных услугах и требования к их организации.

60. Становление физкультурно-оздоровительных услуг как предмета специализации.

61. Цель, общие и специальные задачи физкультурно-оздоровительных услуг как выражение индивидуальных требований к активному отдыху.

62. Роль и значение ассортимента физкультурно-оздоровительных услуг и необходимость дифференцированной подготовки специалистов в данной сфере деятельности.

63. Повышение требований к обслуживанию населения в оздоровительных комплексах квалифицированными специалистами в условиях рыночной конкуренции.

64. Приоритетные направления в оказании физкультурно-оздоровительных услуг.

65. Предвидение и прогнозирование развития и совершенствования физкультурно-оздоровительных услуг в современных условиях.

66. Подготовка и совершенствование квалификации персонала для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

67. Формирование базы данных (компьютеризация) в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.

68. Взаимосвязь условий и факторов, определяющих специфическую направленность физкультурно-оздоровительных услуг.

69. Составление индивидуальных и диетологических программ в целях решения специфических задач в процессе лечебной физической культуры, туристических походов и др.

70. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в связи с различными изменениями в организме, при ухудшении физического состояния, снижения работоспособности, диагностика и профилактика преждевременного старения.

71. Адаптивные физкультурно-оздоровительные мероприятия.

72. Особенности культуры межличностного общения и взаимодействия с отдыхающими, стиль проведения занятий, коммуникабельность при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

73. Формирование стандарта физкультурно-оздоровительных услуг, оценка отдыха клиентов, подведение итогов за определенный период деятельности.

74. Воспитание у специалистов физкультурно-оздоровительных услуг этических норм, чувства гордости за свою профессию, свое предприятие, формирование имиджа и традиций.

75. Формирование оплаты труда персонала, работающего в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.

76. Статистика и контроль как компоненты эффективного управления процессом физкультурно-оздоровительных мероприятий.

77. Понятие о маркетинге в сфере физкультурно-оздоровительных услуг и его составные элементы.

78. Физкультурно-оздоровительные услуги как рыночный продукт, имеющий спрос, цену, инвестиционную политику и прибыль.

79. Налогообложение в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.

80. Физкультурно-оздоровительные услуги как объект спонсорской деятельности (мотивы и цели).
81. Организация спонсорства в сфере физкультурно-оздоровительных услуг (поиск спонсора, работа со спонсором, спонсорские соглашения).
82. Стоимостные затраты и их восполнение при организации сервиса в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.
83. Принципы финансирования физкультурно-оздоровительных услуг.
84. Основные типы, размещение и стоимость рекламы.
85. Правовое регулирование в сфере предоставления физкультурно-оздоровительных услуг.
86. Международные организации, занимающиеся маркетингом физкультурно-оздоровительных товаров и услуг; формы собственности (индивидуальная или групповая, корпоративная, акционерная).
87. Методы и способы повышения посещаемости физкультурно-оздоровительных мероприятий.
88. Ценообразование на физкультурно-оздоровительные товары и услуги.
89. Рекламодатели, спонсоры, телекомпании как содействие развитию физкультурно-оздоровительных товаров и услуг.
90. Лицензионные контракты, договора, соглашения в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.
91. Развитие компьютерных программ физкультурно-оздоровительного сервиса и включение их в мировую сеть Интернет.
92. Перспективы развития инфраструктуры физкультурно-оздоровительных товаров и услуг, инвестиционная политика.

Примерные задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Список вопросов к зачету (зачету с оценкой)

ОК-8 - знать

Примерный список вопросов к зачету (II семестр)

1. Техника безопасности в зале аэробики.
2. Правила пользования спортивным оборудованием.
3. Фитнес-технологии в образовательном пространстве студентов.
4. Аэробика. Общая характеристика.
5. Спортивный инвентарь для аэробики.
6. Виды аэробики.
7. Плюсы и минусы занятий аэробикой.
8. Степ-аэробика.
9. Общая характеристика степ-аэробики.
10. История возникновения и развития степ-аэробики.
11. Классическая степ-аэробика.
12. Физиологические аспекты степ-аэробики.
13. Психологические аспекты степ-аэробики.
14. Методы повышения нагрузки.
15. Правила при занятии степ-аэробикой.
16. Комплекс базовых упражнений.
17. Базовые шаги в степ-аэробике.
18. Основные ошибки при занятии степ-аэробикой.

19. Виды степ-аэробики.
20. Дубль-степ аэробика.

Примерный список вопросов к зачету (III семестр)

1. Основные понятия о силе.
2. Основные задачи силовой тренировки.
3. Механизмы силовых способностей.
4. Методы силовой тренировки.
5. Этапы силовой тренировки.
6. Кинезеология.
7. Тренировочные программы. Power Ball. Body Sculpt.
8. Тренировочные программы. Magic Power. Energy Zone.
9. Тренировочные программы. АБТ. Upper Body.
10. Тренировочные программы. ABS (aerobic+body+stretch).
11. Тренировочные программы. АВ-Marathon.
12. Тренировочные программы. Core Training. Core Medical Ball.
13. Тренировочные программы. Core Final Cuts. Core Barbell. Barbell Workout .
14. Тренировочные программы. Deadly Force.
15. Тренировочные программы. Flexible strength.
16. Тренировочные программы. Final Cuts.
17. Тренировочные программы. Medicine Ball Training. Circuit Training.
18. Тренировочные программы. Power Deck. Functional Deck.
19. Противопоказания силовых тренировок.
20. Спортивный инвентарь при силовых фитнес-тренировках.

Примерный список вопросов к зачету (IV семестр)

1. Координационные тренировки. Общая характеристика.
2. Координационные тренировки. Основные понятия.
3. Физиологическая основа координации движений.
4. Улучшение осанки в координационных тренировках.
5. Возраст и координационные способности.
6. Развитие координационных способностей у детей.
7. Особенности координационных способностей у взрослых.
8. Особенности координационных способностей у пожилых людей.
9. Методы развития координационных способностей.
10. Чувство равновесия в координационных тренировках.
11. Чувство ритма в координационных тренировках.
12. Значение музыкального слуха в координационных тренировках.
13. Фитнес-тренировки с использованием фитболов.
14. Фитнес-тренировки с использованием степ-платформ.
15. Фитнес-тренировки с использованием резиновых амортизаторов.
16. Фитнес-тренировки с использованием гантелей.
17. Фитнес-тренировки с использованием бодибаров.
18. Координационные тренировки как часть других программ аэробики.
19. Координационные тренировки в различных видах спорта.
20. Координационные тренировки в программах «разумное тело».

Примерный список вопросов к зачету (V семестр)

1. Основные понятия тренировки на выносливость.
2. Значение тренировки на выносливость.
3. Работоспособность и утомление.
4. Рациональное распределение труда и отдыха.
5. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке.
6. Кардиотренажеры и правила работы на них.
7. Техника безопасности при работе на кардиотренажерах.
8. Круговая тренировка.
9. Кардио-фитнес-тренировки с использованием фитболов.
10. Кардио-фитнес-тренировки с использованием степ-платформ.
11. Кардио-фитнес-тренировки с использованием резиновых амортизаторов.
12. Кардио-фитнес-тренировки с использованием гантелей.
13. Кардио-фитнес-тренировки с использованием бодибаров.
14. Танцевальные виды аэробики.
15. «Циклическая» аэробика.
16. Комбинированные виды аэробики.
17. Развитие выносливости в силовых тренировках.
18. Развитие выносливости в программах в элементах восточных единоборств.
19. Развитие гибкости в различных программах.
20. Развитие выносливости и гибкости в китайских оздоровительных системах.

Примерный список вопросов к зачету (VI семестр)

1. Основы анатомии и физиологии человека.
2. Мышечная система. Ее строение.
3. Функции скелетно-мышечной системы.
4. Управление движением.
5. Строение нервно-мышечного аппарата и центральной нервной системы.
6. Сердечно-сосудистая система.
7. Дыхательная система.
8. Эндокринная система.
9. Кости. Соединение костей.
10. Прикладная кинезиология.
11. Биомеханические принципы движения.
12. Кинезиология нижней конечности.
13. Кинезиология позвоночника и таза.
14. Кинезиология верхней конечности.
15. Профилактика травм и оказание первой помощи.
16. Вопросы питания.
17. Тренажерный зал.
18. Техника безопасности в тренажерном зале.
19. Правила работы на тренажерах.
20. Составление индивидуальной программы.

Примерный список вопросов к зачету с оценкой (VII семестр)

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

3. Физическое, психическое и нравственное здоровье.
4. Функциональные резервы организма.
5. Социальные факторы, влияющие на здоровье человека.
6. Средовые факторы, влияющие на здоровье человека.
7. Биологические факторы, влияющие на здоровье человека.
8. Основы здорового образа жизни студента.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Физическая культура в обеспечении здоровья.
11. Средства и методы физкультурно-спортивной деятельности.
12. Дозирование физических нагрузок, закаливания и массажа, сочетание средств.
13. Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей.
14. Принципы оздоровительной тренировки.
15. Классификация двигательных качеств, их характеристика. Сила. Ловкость.

Выносливость. Гибкость.

16. Осанка: понятие правильной осанки, типы осанки.
17. Методики развития правильной осанки: задачи, средства и методы.
18. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств.
19. Определение понятия двигательного умения и двигательного навыка.
20. Техника безопасности в зале аэробики.
21. Правила пользования спортивным оборудованием.
22. Фитнес-технологии в образовательном пространстве студентов.
23. Аэробика. Общая характеристика.
24. Спортивный инвентарь для аэробики.
25. Виды аэробики.
26. Общая характеристика степ-аэробики.
27. История возникновения и развития степ-аэробики.
28. Физиологические и психологические аспекты степ-аэробики.
29. Методы повышения нагрузки.
30. Правила при занятии степ-аэробикой.
31. Базовые шаги в степ-аэробике.
32. Основные ошибки при занятии степ-аэробикой.
33. Виды степ-аэробики.
34. Основные задачи, методы и этапы силовой тренировки.
35. Тренировочные программы.
36. Спортивный инвентарь при силовых фитнес-тренировках.
37. Координационные тренировки. Общая характеристика.
38. Возраст и координационные способности.
39. Методы развития координационных способностей.
40. Координационные тренировки в различных видах спорта.
41. Основные понятия и значение тренировки на выносливость.
42. Рациональное распределение труда и отдыха.
43. Кардиотренажеры и правила работы на них.
44. Танцевальные виды аэробики.
45. «Циклическая» аэробика.
46. Комбинированные виды аэробики.
47. Мышечная система. Ее строение. Функции скелетно-мышечной системы.

48. Строение нервно-мышечного аппарата и центральной нервной системы.
49. Сердечно-сосудистая система.
50. Дыхательная система.
51. Эндокринная система.
52. Кости. Соединение костей.
53. Прикладная кинезиология.
54. Биомеханические принципы движения.
55. Профилактика травм и оказание первой помощи.
56. Техника безопасности в тренажерном зале.
57. Правила работы на тренажерах.
58. Составление индивидуальной программы.
59. Тестирование физической подготовленности.
60. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

Тест

ОК – 8 - уметь

1. Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а — общей физической подготовкой;
- б — специальной физической подготовкой;
- в — гармонической физической подготовкой;
- г — прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а — Рим;
- б — Китай;
- в — Греция;
- г — Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а — в Олимпии;
- б — в Спарте;
- в — в Афинах.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;
- г — 3 года.

11. Зимние игры проводятся:

- а — в зависимости от решения МОК;
- б — в третий год празднуемой Олимпиады;
- в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
- г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;
- г — углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;
- г — все перечисленное.

17. Физическая работоспособность — это:

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

19. Что понимается под закаливанием:

- а — посещение бани, сауны;
- б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г — укрепление здоровья.

20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в — все перечисленное.

22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а — переоценивают свои возможности;
- б — следуют указаниям учителя;
- в — владеют навыками выполнения движений;
- г — не умеют владеть своими эмоциями.

23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

- а — учителя, проводящего урок;
- б — классного руководителя;
- в — своих сверстников по классу;
- г — школьного врача.

24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а — антропометрическими показателями;
- б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а — 14-15 годам;
- б — 17-18 годам;
- в — 19-20 годам;
- г — 22-25 годам.

26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а — строго регламентированы;
- б — представляют собой игровую деятельность;
- в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г — создают развивающий эффект.

27. Техникou движений принято называть:

- а — рациональную организацию двигательных действий;
- б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в — способ организации движений при выполнении упражнений;
- г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а — стойкость;
- б — гибкость;
- в — ловкость;
- г — бодрость;
- д — выносливость;
- е — быстрота;
- ж — сила.

29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

- а — выносливость;
- б — скоростно-силовые и координационные;
- в — гибкость.

30. Ловкость — это:

- а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

Контрольные требования для допуска к зачету (зачету с оценкой)

ОК-8 - владеть

II семестр (первый курс)

Девушки

1. Обязательные контрольные тесты	Норматив (кол-во раз)
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	40
Отжимание	10
Спина	60
Скакалка за минуту	130
Наклон вперед из положения сидя	20
2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.	

Юноши

1. Обязательные контрольные тесты	Норматив (кол-во раз)
Подтягивание на перекладине	12
Отжимание	30
Пресс за минуту	50
Спина за минуту	70
Скакалка за минуту	100
2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.	

III семестр (второй курс)

Девушки

1. Обязательные контрольные тесты	Норматив (кол-во раз)
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	50
Отжимание	13
Спина	60
Скакалка за минуту	140
Наклон вперед из положения сидя	24
2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.	

Юноши

1. Обязательные контрольные тесты	Норматив (кол-во раз)
Подтягивание на перекладине	14
Отжимание	30
Пресс за минуту	65
Спина за минуту	70
Скакалка за минуту	110
2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.	

IV семестр (второй курс)

Девушки

1. Обязательные контрольные тесты	Норматив (кол-во раз)
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	50
Отжимание	13
Спина	60
Скакалка за минуту	140
Наклон вперед из положения сидя	24
2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.	

Юноши

1. Обязательные контрольные тесты	Норматив (кол-во раз)
Подтягивание на перекладине	12
Отжимание	30
Пресс за минуту	65
Спина за минуту	70
Скакалка за минуту	110
2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.	

V семестр (третий курс)

Девушки

1. Обязательные контрольные тесты	норматив
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	50
Отжимание	13
Спина	60
Скакалка за минуту	140
Наклон вперед из положения сидя	24
2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.	

Юноши

1. Обязательные контрольные тесты	норматив
Подтягивание на перекладине	13
Отжимание	34
Пресс за минуту	65
Спина за минуту	70
Скакалка за минуту	110
2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.	

VI семестр (третий курс)

Девушки

1. Обязательные контрольные тесты	норматив
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	50
Отжимание	13
Спина	60
Скакалка за минуту	140
Наклон вперед из положения сидя	24
2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.	

Юноши

1. Обязательные контрольные тесты	норматив
Подтягивание на перекладине	12
Отжимание	30
Пресс за минуту	65
Спина за минуту	70
Скакалка за минуту	110
2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.	

VII семестр (четвертый курс)

Девушки

1. Обязательные контрольные тесты	норматив
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	50
Отжимание	14
Спина	65
Скакалка за минуту	145
Наклон вперед из положения сидя	26
2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.	

Юноши

1. Обязательные контрольные тесты	норматив
Подтягивание на перекладине	14
Отжимание	40
Пресс за минуту	70
Спина за минуту	80
Скакалка за минуту	120
2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.	

6.3. Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок

Для оценивания результатов промежуточной аттестации применяется шкала оценивания, включающая следующие оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «не зачтено».

Зачет. Критерии выставления оценок

Допуск к зачету осуществляется на основании посещаемости обучающимся аудиторных занятий и успешном освоении материалов дисциплины.

Знания обучающихся оцениваются путем выставления по результатам ответа обучающегося итоговой оценки «зачтено», либо «не зачтено».

Оценка «зачтено» при приеме зачета выставляется в случае:

- полного и правильного изложения обучающимся учебного материала по каждому из вопросов;
- самостоятельной подготовки обучающегося к ответу в установленные для этого сроки, исключая использование нормативных источников, основной и дополнительной литературы, конспектов лекций и иного вспомогательного материала, кроме случаев специального указания или разрешения преподавателя;
- владения обучающимся понятийно-категориальным аппаратом;
- логически последовательного, взаимосвязанного и правильно структурированного изложения обучающимся учебного материала, умения устанавливать и проследить причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь;
- приведения обучающимся надлежащей аргументации, наличия у обучающегося логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам;
- лаконичного и правильного ответа обучающегося на дополнительные вопросы преподавателя.

Оценка «зачтено» может быть выставлена также при соблюдении вышеперечисленных требований в основном, без существенных ошибок и пробелов при изложении обучающимся учебного материала, приведении ссылок на нормативно-правовые акты, а также на их отдельные принципиально значимые положения.

Оценка «не зачтено» при приеме зачета выставляется в случае:

- отказа обучающегося от ответа по билету с указанием, либо без указания причин;
- невозможности изложения обучающимся учебного материала по одному или всем вопросам;
- допущения обучающимся существенных ошибок при изложении учебного материала по одному или всем вопросам;
- невладения обучающимся понятийно-категориальным аппаратом;
- невозможность обучающегося дать ответы на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков может служить основанием для выставления обучающемуся оценки «не зачтено».

Дополнительные вопросы могут быть заданы обучающимся в случаях:

- необходимости конкретизации информации по вопросам с целью проверки глубины знаний отвечающего по связанным между собой темам и проблемам;
- необходимости проверки знаний отвечающего по основным темам и проблемам курса при недостаточной полноте его ответа по вопросам билета.

В случае, когда для проведения промежуточной аттестации в форме тестирования используется шкала, включающая оценки «зачтено» и «не зачтено», то

«**Зачтено**» обучающиеся получают в том случае, если верные ответы составляют от 50% до 100% от общего количества

«**Не зачтено**» обучающиеся получают в том случае, если верные ответы на тест составляют менее 50 %.

Зачет с оценкой. Критерии выставления оценок

Знания обучающихся оцениваются путем выставления по результатам ответа обучающегося итоговой оценки «отлично», либо «хорошо», либо «удовлетворительно», либо «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» при приеме зачета с оценкой выставляется в случае:

- полного, правильного и уверенного изложения обучающимся учебного материала по каждому из вопросов билета;
- уверенного владения обучающимся понятийно-категориальным аппаратом учебной дисциплины;
- логически последовательного, взаимосвязанного и правильно структурированного изложения обучающимся учебного материала, умения устанавливать и прослеживать причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь в вопросах билета;
- приведения обучающимся надлежащей аргументации, наличия у обучающегося логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам билета;
- лаконичного и правильного ответа обучающегося на дополнительные вопросы преподавателя.

Оценка «хорошо» при приеме зачета с оценкой выставляется в случае:

- недостаточной полноты изложения обучающимся учебного материала по отдельным (одному или двум) вопросам билета при условии полного, правильного и уверенного изложения учебного материала по, как минимум, одному вопросу билета;
- допущения обучающимся незначительных ошибок и неточностей при изложении учебного материала по отдельным (одному или двум) вопросам билета;
- допущения обучающимся незначительных ошибок и неточностей при использовании в ходе ответа отдельных понятий и категорий дисциплины;
- нарушения обучающимся логической последовательности, взаимосвязи и структуры изложения учебного материала по отдельным вопросам билета, недостаточного умения обучающегося устанавливать и прослеживать причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь в вопросах билета;
- приведения обучающимся слабой аргументации, наличия у обучающегося недостаточно логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам билета;

- допущения обучающимся незначительных ошибок и неточностей при ответе на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков или их определенная совокупность могут служить основанием для выставления обучающемуся оценки «хорошо».

Оценка «удовлетворительно» при приеме зачета с оценкой выставляется в случае:

- невозможности изложения обучающимся учебного материала по любому из вопросов билета при условии полного, правильного и уверенного изложения учебного материала по как минимум одному из вопросов билета;
- допущения обучающимся существенных ошибок при изложении учебного материала по отдельным (одному или двум) вопросам билета;
- допущении обучающимся ошибок при использовании в ходе ответа основных понятий и категорий учебной дисциплины;
- существенного нарушения обучающимся или отсутствия у обучающегося логической последовательности, взаимосвязи и структуры изложения учебного материала, неумения обучающегося устанавливать и проследить причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь в вопросах билета;
- отсутствия у обучающегося аргументации, логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам билета;
- невозможности обучающегося дать ответы на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков или их определенная совокупность могут служить основанием для выставления обучающемуся оценки «удовлетворительно».

Оценка «неудовлетворительно» при приеме зачета с оценкой выставляется в случае:

- отказа обучающегося от ответа по билету с указанием, либо без указания причин;
- невозможности изложения обучающимся учебного материала по двум или всем вопросам билета;
- допущения обучающимся существенных ошибок при изложении учебного материала по двум или всем вопросам билета;
- скрытое или явное использование обучающимся при подготовке к ответу нормативных источников, основной и дополнительной литературы, конспектов лекций и иного вспомогательного материала, кроме случаев специального указания или разрешения преподавателя;
- не владения обучающимся понятиями и категориями данной дисциплины;
- невозможность обучающегося дать ответы на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков или их совокупность могут служить основанием для выставления обучающемуся оценки «неудовлетворительно».

Обучающийся имеет право отказаться от ответа по выбранному билету с указанием, либо без указания причин и взять другой билет. При этом с учетом приведенных выше критериев оценка обучающемуся должна быть выставлена на один балл ниже заслуживаемой им.

Дополнительные вопросы могут быть заданы обучающемуся в случае:

- необходимости конкретизации и изложенной обучающимся информации по вопросам билета с целью проверки глубины знаний отвечающего по связанным между собой темам и проблемам;

- необходимости проверки знаний обучающегося по основным темам и проблемам курса при недостаточной полноте его ответа по вопросам билета.

При проведении промежуточной аттестации в форме тестирования с использованием шкалы, включающей оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», оценивание результата проводится следующим образом:

«**Отлично**» - получают обучающиеся в том случае, если верные ответы составляют от 80% до 100% от общего количества

«**Хорошо**» - получают обучающиеся в том случае, если верные ответы составляют от 71 до 79% от общего количества;

«**Удовлетворительно**» - получают обучающиеся в том случае, если верные ответы составляют 50 –70 % правильных ответов;

«**Неудовлетворительно**» - работа, содержащая менее 50% правильных ответов.

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

Основная:

1. Алаева, Л.С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие : [16+] / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст : электронный.

2. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие : [16+] / О.В. Криживецкая, И.А. Ивко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595> . – Библиогр.: с. 114. – Текст : электронный.

Дополнительная:

1. Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 449 с. — ISBN 978-5-4487-0668-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/90578.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/90578>

2. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94691.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/94691>

3. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины

1. <http://biblioclub.ru/> – электронная библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн»
2. <http://www.iprbookshop.ru/> – электронная библиотечная система IPR BOOKS

9. Лицензионное программное обеспечение

- MS Windows 7 Профессиональная
- MS Windows 10 Pro
- MS Office 2010
- VS Office 2013
- MS Office 2016
- Moodle 3.8.2.

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

В зависимости от вида проводимых учебных занятий и форм осуществления образовательной деятельности по соответствующей образовательной программе используется следующее материально-техническое обеспечение дисциплины:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (укомплектованные специализированной мебелью и оборудованные техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, а также имеющие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин);

- спортивный зал, зал аэробики;

- библиотека (имеющая читальные залы и рабочие места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными

возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности. При необходимости обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.