



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.В.Семиров
10 апреля 2025 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля) **Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура**

Квалификация (степень) выпускника - **Бакалавр**

Форма обучения- **заочная**

Согласовано с УМС ПИ ИГУ

Протокол № 3 от «27» марта 2025г.

Председатель _____ М.С.Павлова

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 7 от «18» марта 2025г.

Зав. кафедрой _____ М.В. Пружинина

Иркутск 2025 г.

I. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.02. Фитнес аэробика является направленность на базовую подготовку бакалавра для деятельности в области физической культуры и спорта, формирование готовности к использованию полученных в результате изучения дисциплины знаний и умений в педагогической деятельности, оптимизация учебного процесса и повышение качества подготовки будущих специалистов по физической культуре и овладение студентами профессиональными и специально-профессиональными компетенциями на основе усвоения системы специальных знаний, умений и навыков будущей профессиональной деятельности..

Задачи дисциплины:

Главной задачей освоения дисциплины является формирование профессиональной компетентности будущего педагога, развитие средствами дисциплины личностных качеств, необходимых для успешной работы в сфере будущей профессиональной деятельности, а так же формирование профессиональных и специально-профессиональных компетенций и способности направленного использования средств дисциплины для подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, которая реализуется через решение таких частных задач дисциплины как:

- осуществление профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики;
- организация индивидуальной образовательной и совместной учебной деятельности обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;
- реализация методов, оптимальных приемов и различных моделей представления, инструментария информационно-коммуникационных технологий при проектировании структуры и содержания основных и дополнительных образовательных программ;
 - сформировать практические умения и навыки по использованию современных методов и технологий обучения и диагностики средствами силового атлетизма;
 - обучить организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности средствами силового атлетизма;
- обучить проводить учебные занятия по силовому атлетизму с детьми школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися.

Процесс изучения данной дисциплины направлен на развитие следующих компетенций:

ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования.

II. Место дисциплины в структуре ОПОП

2.1. Учебная дисциплина (модуль) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Б1.О.08 Физическая культура и спорт

Б1.В.01 Дисциплины профиля "Физическая культура"

Б1.В.01.02 Теоретико-педагогическое обеспечение непрерывного физкультурного образования

Б1.О.01 Основы научно-исследовательской деятельности
 Б1.О.02 Управление проектами
 Б1.О.10 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
 Б1.О.23 Решение профессиональных задач (практикум)
 Б1.О.28 Решение практических задач
 Б1.В.01 Дисциплины профиля "Физическая культура"
 Б1.В.01.01 Медико-биологическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности
 Б1.В.01.02 Теоретико-педагогическое обеспечение непрерывного физкультурного образования
 Б1.В.01.03 Физкультурно-оздоровительные технологии
 Б1.О.10 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
 Б1.В.01.03 Физкультурно-оздоровительные технологии
 Б1.В.ДВ.02.01 История физической культуры и спорта
 Б1.В.ДВ.02.02 Олимпийское образование

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

Б1.О.23 Решение профессиональных задач (практикум)
 Б1.О.24 Формирование результатов освоения образовательной программы
 Б1.В.01 Дисциплины профиля "Физическая культура"
 Б1.В.01.01 Медико-биологическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности
 Б1.В.01.03 Физкультурно-оздоровительные технологии
 Б1.В.01.04 Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ
 Б1.В.01.06 Курсовая работа по профилю "Физическая культура"
 Б1.В.01 Дисциплины профиля "Физическая культура"

III. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования	ИДК ПК1.1 - проектирует и реализует программу по дисциплине фитнес аэробика, а также общеобразовательных (дополнительных) программ в области физической культуры и спорта;	Знать: способы проектирования, моделирования и реализации программ (проведения практических занятий) по фитнес аэробике в общеобразовательной школе, физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования Уметь: определять эффективность реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего

		образования и дополнительного образования. Владеть: способностью моделировать проектировать и реализовывать (проведения практических занятий) по фитнес аэробике в общеобразовательной школе, физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования
	ИДК ПК1.2. -определяет эффективность реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности по фитнес аэробике в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования.	Знать: способы определять эффективность реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности по фитнес аэробике в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования. Уметь: определять эффективность реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности по фитнес аэробике в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования. Владеть: способностью определять эффективность реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности по фитнес аэробике в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц очн.	Курс
		4 Зимняя сессия
Аудиторные занятия (всего)	10	10
Лекции (Лек)/(Электр)		
Практические занятия (Пр)/ (Электр)	10	10
Лабораторные работы (Лаб)		
Консультации (Конс)		
Самостоятельная работа (всего)	94	94
Контроль (КО)	4	4
Контактная работа, всего (Конт.раб)*	14	14
Общая трудоемкость часы зачетные единицы	108	108
	3	3

* Контактная работа включает в себя: учебные занятия (лекции, практические занятия, лабораторные работы), консультации, иную контактную работу (проведение промежуточной аттестации), предусматривающую групповую или индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками. Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде.

4.2. Содержание учебного материала дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание /Дидактические единицы
Раздел 1 Фитнес аэробика в системе спортивной классификации	
Тема 1.1. История фитнеса и аэробики	1. История возникновения и развития, характеристика различных систем фитнеса. 2. Виды спорта в составе аэробики и фитнеса. 3. Фитнес аэробика в СССР и в России. 4. Значение соревнований для развития фитнеса и аэробики. 5. Участие российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях.
Тема 1.2. Введение в фитнес и аэробику	1. Фитнес аэробика как учебный предмет. 2. Физиология мышечной работы. 3. Структура и рост мышц. 4. Виды физических способностей. 5. Анатомические типы телосложения.
Тема 1.3. Теоретические основы дисциплины «Фитнес аэробика »	1. Задачи, значение и содержание предмета. 2. Место и значение фитнеса и аэробики в системе физического воспитания. 3. Обувь, одежда, питание. 4. Оборудование, снаряды и тренажеры на занятиях фитнесом и аэробикой. 5. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий фитнесом и аэробикой.
Тема 1.4. Методика построения тренировочных занятий по фитнесу и	1. Классификация физических упражнений в фитнес аэробике. 2. Особенности организации и проведения занятий по фитнес аэробике (время проведения занятий, разминка, основная

аэробикой	часть, заключительная часть). 3. Методика обучения специальным упражнениям.
Раздел 2. Методические основы учебно-тренировочного процесса по фитнесу и аэробики	
Тема 2.1. Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в фитнес аэробике	1. Общие закономерности тренировки в фитнес аэробике. Особенности проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста. Методика проведения занятий по фитнес аэробике с женщинами. Противопоказания к занятиям. 2. Особенности питания в процессе занятий. Белки, углеводы и жиры как источник энергии. Витамины и минеральные вещества. Вода. Отдых и предупреждение перетренированности. Восстановление в фитнес аэробике. 3. Виды упражнений силового характера. Упражнения без отягощений и предметов, с преодолением сопротивлений собственного тела. Упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Упражнения силового характера на спортивных снарядах, силовые упражнения с гимнастическими предметами. 4. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах. 5. Вспомогательная группа упражнений в фитнес аэробике.
Тема 2.2. Методика развития кондиционных качеств средствами «Фитнес аэробики»	1. Показатели мышечной массы. 2. Тестирование уровня подготовленности. 3. Упражнения без отягощений и предметов. 4. Упражнения на снарядах массового типа. 5. Упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции. 6. Упражнения со стандартными отягощениями. 7. Упражнения с партнером. 8. Упражнения на тренажерах и специальных устройств. 9. Особенности организации и методики обучения, дифференцированный и индивидуальный подходы в развитии мышечной массы.
Тема 2.3. Обучение технике видов спорта основанных на фитнес аэробике	1. Обучение технике танцевальных шагов. 2. Обучение технике степ аэробики. 3. Обучение технике стретчинга.
Тема 2.4. Приобретение навыков судейства и участия в соревнованиях по фитнес аэробике	1. Состав судейской коллегии и обязанности судей. 2. Методика судейства. 3. Судейская терминология и жестикуляция.
Тема 2.5. Техника безопасности при занятиях «Фитнес аэробикой»	1. Общие правила по технике безопасности. 2. Техника безопасности до проведения занятий. 3. Техника безопасности во время проведения занятий. 4. Техника безопасности после занятий.
Тема 2.6. Фитнес аэробика в системе школьного физкультурного образования	1. Анализ школьной программы по физической культуре. 2. Формирование методических умений по физкультурному воспитанию школьников на занятиях фитнес аэробикой.

4.3. Разделы и темы дисциплин (модулей) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела/темы	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку (при наличии) и трудоемкость (в часах)				Оценочные материалы	Формируемые компетенции (индикаторы)	Всего (в часах)
		Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	СРС			
4 курс								
1	Раздел 1. Фитнеса и аэробики в системе спортивной классификации		2		40	Аннотация Задания по СР Собеседование Тест	ПК-1	42
2	Тема 1.1. История фитнеса и аэробики				10	Задания по СР Собеседование	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{ПК1.2}	12
3	Тема 1.2. Введение в фитнес и аэробику				10	Задания по СР Собеседование Тест	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{ПК1.2}	12
4	Тема 1.3. Теоретические основы дисциплины «Фитнес аэробика »				10	Задания по СР Собеседование	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{ПК1.2}	10
5	Тема 1.4. Методика построения тренировочных занятий по фитнесу и аэробикой		32		10	Задания по СР Собеседование	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{ПК1.2}	10
6	Раздел 2. Методические основы учебно-тренировочного процесса по фитнес аэробике		8		54	Задания по СР Собеседование	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{ПК1.2}	62
7	Тема 2.1. Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в различных видах фитнеса		2		8	Задания по СР Собеседование	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{ПК1.2}	10
8	Тема 2.2. Методика развития силы средствами «Фитнес аэробика»		2		8	Задания по СР Собеседование	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{ПК1.2}	10
9	Тема 2.3. Обучение технике в		2		8	Задания по СР	ИДК _{ПК1.1}	10

	различных видах фитнеса					Собеседование	ИДК _{ПК1.2}	
10	Тема 2.4. Приобретение навыков судейства и участия в соревнованиях по фитнес аэробике		2		10	Задания по СР Собеседование Тест	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{ПК1.2}	12
11	Тема 2.5. Техника безопасности при занятиях «Фитнес аэробика»				10	Задания по СР Собеседование	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{ПК1.2}	10
12	Тема 2.6. Фитнес аэробика в системе школьного физкультурного образования				10	Задания по СР Собеседование Тест	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{ПК1.2}	12
13	Контроль					Зачет		4
14	ИТОГО (в часах)							108

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Наименование разделов и тем	Методические указания
Раздел 1. Фитнес и аэробика в системе спортивной классификации	
Тема 1.1. История различных видов фитнеса и аэробики	Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную истории зарождения и развития различных видов фитнеса и аэробики. Вопросы для самоконтроля: 1. Расскажите об этапах возникновения и развития, характеристика различных видов фитнеса и аэробики. 2. Дайте характеристику различным видам фитнеса и аэробики. 3. Расскажите об участии российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях.
Тема 1.2. Введение в фитнес и аэробику	Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методикам судейства и посмотреть соревнования по различным видам фитнеса и аэробики. Вопросы для самоконтроля: 1. Дайте характеристику фитнес и аэробику как учебному предмету. 2. Запишите в рабочую тетрадь основные характеристики структуры и роста мышц при силовых упражнениях.
Тема 1.3. Теоретические основы дисциплины «Фитнес аэробика»	Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методикам судейства и посмотреть соревнования по различным видам фитнеса и аэробики. Вопросы для самоконтроля: 1. Определите задачи, значение и содержание различных видов фитнеса и аэробики в системе физкультурных занятий. 2. Запишите в рабочую тетрадь основные характеристики инвентаря и оборудования, используемые на занятиях различных видов фитнеса и аэробики.
Тема 1.4. Методика построения тренировочных занятий по различным видам фитнеса и аэробики	Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методикам судейства и посмотреть соревнования по различным видам фитнеса и аэробики. Вопросы для самоконтроля: 1. Классифицируйте физические упражнения в различных видах фитнеса и аэробики. 2. Расскажите об организации и проведения занятий по различным видам фитнеса и аэробики
Используемая форма контроля: проверка письменных ответов в виде тезисов на вопросы для самоконтроля в ЭОС ЕДУКА.	
Раздел 2. Методические основы учебно-тренировочного процесса по фитнесу и аэробики	
Тема 2.1. Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в различных видах фитнеса и	Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методикам судейства и посмотреть соревнования по различным видам фитнеса и аэробики. Вопросы для самоконтроля: 1. Запишите в тетрадь общие закономерности силовой тренировки в различных видах фитнеса и аэробики. 2. Расскажите об особенностях питания в процессе занятий. 3. Подготовьте презентация использования упражнений в фитнес

аэробики	аэробики.
Тема 2.2. Методика развития силы средствами «Фитнес аэробика»	Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методикам судейства и посмотреть соревнования по различным видам фитнеса и аэробики. Вопросы для самоконтроля: 1. Запишите в тетради комплексы упражнений, направленные на развития физических способностей. 2. Составьте конспект занятий по развитию физических способностей.
Тема 2.3. Обучение технике различным видам фитнеса и аэробики	Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методикам судейства и посмотреть соревнования по различным видам фитнеса и аэробики. Вопросы для самоконтроля: 1. Расскажите о методике обучения техники танцевальных шагов. 2. Расскажите о методике обучения степ аэробики. 3. Расскажите о методике обучения техники стретчинга.
Тема 2.4. Приобретение навыков судейства и участия в соревнованиях по различным видам фитнеса и аэробики	Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методикам судейства и посмотреть соревнования по различным видам фитнеса и аэробики. Вопросы для самоконтроля: 1. Перечислите состав судейской коллегии и обязанности каждого из судей. 2. Назовите особенности методики судейства. 3. Воспроизведите судейскую жестикуляцию и основные термины, используемые в судействе.
Тема 2.5. Техника безопасности при занятиях «Фитнес аэробики»	Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную организации тренировочного процесса с позиции техники безопасности. Вопросы для самоконтроля: 1. Назовите основные правила по технике безопасности.
Тема 2.6. Фитнес аэробика в системе школьного физкультурного образования	Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методике проведения учебного процесса общеобразовательной школы. Вопросы для самоконтроля: 1. Расскажите об особенностях проведения физкультурных занятий по различным видам фитнеса и аэробики общеобразовательной школы. 2. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения специализированных упражнениям в условиях общеобразовательной школы.
Используемая форма контроля: проверка письменных ответов в виде тезисов на вопросы для самоконтроля в ЭОС ЕДУКА.	

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

а) перечень литературы

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 479 с.

2. Пружинина М.В., Пружинин К.Н. Методика обучения и воспитания в области физической культуры и спорта (уровень общего образования): учебно-методическое пособие / М.В. Пружинина, К.Н. Пружинин. – Электронный текст. дан. (3 Мб). – Иркутск: Издательство «Аспринт», 2019. – 152 с. – 1электрон. опт. диск пространства 3 Мб; DVD-

привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов. Загл. с экрана. ISBN 978-5-4340-0365-0

в) список авторских методических разработок

1. Русаков А.А. Моделирование тренировочного процесса в учреждениях дополнительного образования : учебное пособие /А.А. Русаков, В.Р. Кузекевич : Иркутск -ООО «Издательство «Аспринг», 2016. – 110 с.

2. Русаков А.А. Основы теории спорта: учебное пособие/ А.А. Русаков. Иркутск – изд-во ФГБОУ ВПО «ВСГАО», 2013. – 142

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

название сайта	адрес сайта
Атлетизм для всех	www.clck/udir/AiuY0DBWFI4e
Атлетизм. Методические рекомендации	www.topic.in.ua/2007/04/11/atletizm-metodicheskie-rekomendatsii/
Силовой атлетизм	www.menssite.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=303&Itemid=328
Атлетизм без железа	http://lib100.com/book/atletizm_bez_zheleza/Atletizm.pdf
Гиревой атлетизм	www.posrednik.ru/forum/viewtopic.php?f=5&t=899
Атлетизм. Интернет издательство	http://ab-z.ru/avtory/ovtin-leonid/atletizm/
Атлетизм, культуризм, бодибилдинг	http://fizrazvitie.ru/2011/01/blog-post_11.html
Женский атлетизм и бодибилдинг	http://www.fitness-bodybuilding.ru/historycal/genskij-atletizm.html

VI.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения и оборудование

Помещения – учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом ОПОП ВО бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения. Занятия по дисциплине проходят в специальных помещениях: - учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, оборудованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника; - учебных аудиториях для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованных специализированной мебелью мест и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника; - а также в помещениях для самостоятельной работы, оборудованных специализированной мебелью и компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «ИГУ». Образовательный процесс по данному профилю реализуется в специализированном спортивном зале. Данное помещение оснащено необходимым оборудованием и инвентарем по следующим разделам: спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта, спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта), судейское оборудование и инвентарь, контрольно-измерительное спортивное оборудование и инвентарь, средства защиты спортивного зала (спортивные игры). Спортивный зал оснащен: мячи

волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гимнастические, ракетки для бадминтона. Сетка бадминтон Ynex, сетка волейбольная с тросом, сетка футбольная, ворота гандбольные, щиты баскетбольные 1200 x 1800 мм., щиты баскетбольные 780 x 1000 мм., стойки волейбольные. Теннисные столы Start line Olympic с сеткой, конь гимнастический, козел гимнастический, мост подкидной гимнастический, перекладина универсальная, стенка шведская, мат гимнастический, степплатформы, весы электронные медицинские ВЭМ-150, весы НОРМА-3 медицинские ВМЭН-150-50 информационный щит, кардиограф Cardiovit AT-101. Гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800*600*8 мм) (Tourist Profi), 19 магнитофон Panasonic RX-ES 27 E, динамометр кистевой ДК-140, магнитолла LG LPCLM, спирометр MICRO PEARK, тонометр LD2 полуавтомат на плечо. Степ-платформы, гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800*600*8 мм) (Tourist Profi), магнитофон Panasonic RX-ES 27 E

Технические средства обучения:

- по всем темам дисциплины разработаны электронные презентации для проведения лекционных и практических занятий;
- используется составленная фильмотека по отдельным темам учебного курса;
- имеется комплект видеороликов для наглядного представления вопросов при изучении ряда тем учебной дисциплины.

6.2. Лицензионное и программное обеспечение

Windows 10 pro;
 Adobe acrobat reader DC;
 Audacity;
 Far;
 Firefox;
 Google Chrome;
 Kaspersky AV;
 MS Office 2007;
 Peazip

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (визуализация, технологии формирования опыта профессиональной деятельности (методическая практики, стажировки; деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии), развивающие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие компетенции.

Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения:

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения
1	Тема 1.1. История различных видов фитнеса и аэробики	Практическое занятие	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности
2	Тема 1.2. Введение в дисциплину	Практическое занятие	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности
3	Тема 1.3. Теоретические основы дисциплины «Фитнес»	Практическое занятие	Технология имитационного игрового моделирования

	аэробика»		
	Тема 1.4. Методика построения тренировочных занятий по различным видам фитнеса и аэробики	Практическое занятие	Технология имитационного игрового моделирования
3	Тема 2.1. Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в различных видах фитнеса и аэробики	Практическое занятие	Технология имитационного игрового моделирования
	Тема 2.2. Методика развития силы средствами «Фитнес аэробика»	Практическое занятие	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности
	Тема 2.3. Обучение технике различным видам фитнеса и аэробики	Практическое занятие	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности
	Тема 2.4. Приобретение навыков судейства и участия в соревнованиях по различным видам фитнеса и аэробики	Практическое занятие	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности
	Тема 2.5. Техника безопасности при занятиях «Фитнес аэробика»	Практическое занятие	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности
	Тема 2.6. Фитнес аэробика в системе школьного физкультурного образования	Практическое занятие	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля, включая, при необходимости, и входной контроль, и промежуточной аттестации обучающихся и оформляется в виде отдельного документа (приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)) или в данном разделе программы.

(Приводятся контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, описание показателей и критериев оценивания)

№ п/п	Виды учебной работы	Образовательные технологии
1.	Лабораторное (практическое) занятие	- технология имитационного игрового моделирования; - технологии проблемного обучения; - методические тренинги; - технологии формирования опыта профессиональной деятельности (методическая и судейская практики, стажировки); - индивидуальный и групповой тренинг.

2.	Самостоятельная работа студентов в ходе аудиторных занятий	- диагностика (метод тестирования); - самостоятельная работа с глоссарием; - письменный и устный экспресс-опрос студентов; - тезисные ответы на вопросы для самоконтроля в тетради дисциплины; - индивидуальный методический практикум; - разработка опорного конспекта к материалам лекции; - подготовка вопросов преподавателю; - конспектирование лекции.
----	--	---

8.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Тема	Формируемый признак компетенции	Показатель	Критерий оценивания	Наименование ОС	
				ТК	ПА
Раздел 1. Фитнес и аэробика в системе спортивной классификации					
История атлетизма	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования	Осуществляет поиск, критический анализ и синтез информации, необходимой для решения поставленных задач в процессе организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре.	1. Раскрыты основные периоды зарождения и развития фитнеса и аэробики на основе поиска, критического анализа и синтеза информации 2.	Собеседование, тестирование	зачет
Введение в фитнес и аэробику	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования	Осуществляет поиск, критический анализ и синтез информации, необходимой для решения поставленных задач в процессе организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Применяет системный подход для решения поставленных задач	1. Показана классификация фитнеса и аэробики спорта. 2. Раскрыты основные характеристики фитнеса и аэробики.	Собеседование, тестирование	зачет
Теоретические основы дисциплины «Фитнес и аэробика»	ПК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Осуществляет поиск, критический анализ и синтез информации, необходимой для решения поставленных задач в процессе организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Применяет системный подход для решения поставленных задач	1. Показана теоретические основы тренировочного процесса фитнеса и аэробики .	Собеседование, тестирование	зачет
Методика построения тренировочных занятий по фитнесу и аэробики	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях общего образования	Особенности разработки рабочей программы физического воспитания 10-11 классов. Технологии создания рабочих программ и элективных курсов по физической культуре 10-11 классов.	1. Показаны особенности моделирования, организации тренировочного процесса по фитнесу и аэробики . 2. Раскрыты технологии создания рабочих программ и элективных курсов по фитнесу и аэробики .	Собеседование, тестирование	зачет
Раздел 2. Методические основы учебно-тренировочного процесса по различным видам фитнеса и аэробики					
Планирова	ПК-1 - Способен	Требования СанПиН регламентирующие	1. Знает требования СанПиН и ФГОС,	Разработк	зачет

ние и организаци я учебно-тренировоч ных занятий в различных видах фитнеса и аэробики	проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях начального общего образования	деятельность учебно-воспитательного процесса по физической культуре в средних общеобразовательных школах (начальная школа). Требования ФГОС регламентирующие деятельность учебно-воспитательного процесса по физической культуре в средних общеобразовательных школах (начальная школа).	регламентирующие деятельность учебно-воспитательного процесса организации и проведения в фитнесе и аэробики . 2. Осуществляет моделирование и планирование учебные программы по фитнеса и аэробики в средних общеобразовательных школах на основе использования современных методик и технологий обучения и диагностики. 3. Анализирует материал по физической культуре в средних общеобразовательных школах.	а программ	
Методика развития силы средствами «Фитнеса и аэробики»	ПК-1 - Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях общего, основного общего, среднего общего образования	Требования СанПиН регламентирующие деятельность учебно-воспитательного процесса по физической культуре в средних общеобразовательных школах (основная школа и средняя (полная) школа). Требования ФГОС регламентирующие деятельность учебно-воспитательного процесса по физической культуре в средних общеобразовательных школах (основная школа и средняя (полная) школа).	1. Методика развития силы средствами «Фитнес и аэробики». 2. Осуществляет моделирование и планирование учебные программы по фитнесу и аэробики в средних общеобразовательных школах на основе использования современных методик и технологий обучения и диагностики. 3. Анализирует материал по фитнесу и аэробики в средних общеобразовательных школах (основная школа и средняя (полная) школа).	Разработк а программ	зачет
Обучение технике различных видах фитнеса и аэробики	ПК-1 - Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дополнительного образования	Требования СанПиН регламентирующие деятельность учебно-воспитательного процесса по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования. Требования ФГОС регламентирующие деятельность учебно-воспитательного процесса по физической культуре в в учреждениях среднего профессионального образования.	1. Осуществляет моделирование и планирование учебные программы по обучению технике в фитнесе и аэробики на основе использования современных методик и технологий обучения и диагностики. 2. Анализирует федеральные стандарты по фитнесу и аэробики .	Разработк а программ	зачет
Приобретен ие навыков судейства и участия в соревнованиях по фитнесу и аэробики	ПК-1 - Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего	Требования судейства в различных силовых видах спорта.	1. Знает требования судейства в различных видах фитнеса и аэробики. 2. Знает требования к положению о соревнованиях по различным видам фитнеса и аэробики . 3. Способен самостоятельно и методически грамотно составить положения соревнования с учётом вида	Методи- ческая практика	зачет

	образования		спорта. 4. Способен самостоятельно и методически грамотно осуществлять судейства в различных видах фитнеса и аэробики.		
Техника безопасности при занятиях «Фитнеса и аэробики»	ПК-1 - Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования	Требования СанПиН и ФГОС, регламентирующие деятельность учебно-воспитательного процесса организации и проведения в силовых видах спорта.	1. Знает Требования СанПиН и ФГОС, регламентирующие деятельность учебно-воспитательного процесса организации и проведения в видах фитнеса и аэробики . 2. Способен самостоятельно и методически грамотно проводить учебные занятия с позиции техники безопасности.	Методическая практика	зачет
Фитнес и аэробика в системе школьного физкультурного образования	ПК-1 - способен реализовывать учебные программы по физическому воспитанию в общеобразовательных школа	Требования к положению о соревнованиях по различным видам спорта. Структура и основные характеристики, регламентирующие положение о соревнованиях.	1. Знает требования общего плана работы по физическому воспитанию на учебный год в общеобразовательной школе для учащихся средней (полной) школы. 2. Знает структуру и основные характеристики программы по фитнесу и аэробики в структуре общего плана работы по физическому воспитанию на учебный год в общеобразовательной школе для учащихся средней (полной) школы Способен самостоятельно и методически грамотно составить программы по фитнеса и аэробики на учебный год в общеобразовательной школе для учащихся средней (полной) школы.	Методическая практика	зачет

8.2. Вопросы к зачету

1. Определение понятия «аэробика». Техника безопасности на уроках аэробики. Травмоопасные упражнения на уроках аэробики.
2. Виды аэробики и их классификация.
3. Признаки переутомления на уроках аэробики. Первая помощь при травмах на уроке аэробики.
4. Правила безопасности на уроках аэробики. Основные типы повреждений и травм.
4. Требования к профессиональным качествам инструктора. Место проведения занятий, одежда для занятий, музыкальное сопровождение.
5. Организация занятия и управление группой. Жесты, используемые аэробикой.
6. Структура и содержание урока оздоровительной аэробики.
7. Понятие ударной нагрузки. Способы регулирования интенсивности нагрузки на занятиях оздоровительной аэробики.
8. Организационно-методические формы обучения на уроках аэробики.
9. Основные требования к технике выполнения базовых элементов.
10. Понятие элемент, перечислить пути создания разновидностей элементов.
11. Перечислить и описать методы создания соединений и комбинаций.
12. Регламентированный вариант составления учебных комбинаций.
13. Свободный стиль составления учебных комбинаций.
14. Методы обучения упражнениям. Методические приемы обучения упражнениям.
15. Классификация элементов классической аэробики.
16. Кинезиология. Разновидности бега и ходьбы. Движения рук. Прыжки, подскоки и скачки.
17. Стретч-программы в аэробике. Общая характеристика. Виды стретчинга, какие виды стретчинга используются в аэробике.
18. Основные упражнения стретчинга в подготовительной части урока. Упражнения стретчинга в конце занятия.
19. Стретч-упражнения в системе занятий силовой аэробикой.
20. Стретч-упражнения в системе занятий «Гибкая сила».
21. Описание методов воспитания гибкости. Классификация методов.
22. Значение гибкости. От чего зависит гибкость.
23. Физиологические основы развития гибкости. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами.
24. Место упражнений на растягивание в программах аэробики.
25. Общая характеристика, физиологическая характеристика, психологические аспекты степ-аэробики.
26. Классификация элементов степ-аэробики. Основные элементы.
27. Методика составления и проведения хореографических комбинаций.
28. Организация занятий в степ-аэробике. Варианты расположения степ-платформ.
29. Методы повышения нагрузки в степ-аэробике.
30. Кинезиология в степ-аэробике. Вес тела и сила реакции опоры. Утомляемость мышц.
31. Биомеханическая характеристика и работа мышц в степ-аэробике.
32. Основные рекомендации по проведению занятий на степплатформах.
33. Структура занятия по степ-аэробике.
34. Особенности силовой тренировки степ-аэробики.
35. Особенности аэробики с мячом. Техника основных положений с мячом.
36. Общая характеристика джазового танца. Техника джазового танца.
37. Структура урока джазового танца.
38. Что означают хип-хоп и фанк в фитнес-аэробике.
39. Основные движения хип-хоп и фанк.

41. Классический танец в аэробике.
42. Партерная хореография.
43. Общая характеристика латин-аэробики.
44. Общая характеристика силовых видов аэробики.
45. Основные понятия о силе. Основные задачи силовой тренировки.
46. Механизмы силовых способностей.
47. Средства и методы силовой тренировки

8.5. Тематика докладов

1. Специальная физическая подготовка для развития мышц рук.
2. Специальная физическая подготовка для развития мышц ног.
3. Специальная техническая подготовка для развития мышц спины и пресса.
4. Специальная техническая подготовка для развития мышц плеч.
5. Фармакология в силовом атлетизме.
6. Тактическая подготовка в силовом атлетизме.
7. Особенности судейства в силовом атлетизме.
8. Особенности организации учебно-тренировочного процесса с девушками.
9. Силовые упражнения как основное средство ОФП.
10. Особенности мужского, женского, возрастного инвентаря, используемого при занятиях силовыми упражнениями.
11. Организация секции по силовому атлетизму в школе (особенности, условия, документация).
12. Использование нестандартного оборудования на занятиях силовым атлетизмом.
13. Организация соревнований различного уровня по силовому атлетизму.
14. Методика судейства соревнований по силовому атлетизму.
15. Методика общей физической подготовки в силовом атлетизме.
16. Методика специальной физической подготовки в силовом атлетизме.
17. Планирование учебно-тренировочного процесса.
18. Использование нестандартного оборудования на занятиях.

8.6. Условия выставления оценок:

Оценки «зачтено» заслуживает студент, выполнивший все требования изучаемого раздела дисциплины, перечисленные ниже, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание методического и практического учебного материала дисциплины, успешно выполнивший тестовые задания и ответивший на вопросы преподавателя, предусмотренные для зачета.

Зачет заслуживает студент, владеющий специальными терминами и понятиями дисциплины, оперирующий ими, выполнивший на творческом уровне все требования программы, перечисленные ниже, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание методического и практического учебного материала дисциплины, демонстрирующий знание теории и методики преподавания силовым атлетизмом, усвоивший содержание основной литературы и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой.

Требования:

1. Активная работа на всех лекционных или практических занятиях, а так же за посещение без пропусков **всех** занятий.

Цель требования: усилить мотивацию студента к посещению практических и лекционных занятий с целью лучшего овладения содержанием дисциплины.

2. Ведение тетради по дисциплине предполагает наличие краткого содержания лекционных занятий всех разделов, включение перечня дисциплины «Силовой атлетизм», проходимых на практическом занятии, а так же проверку выполнения учебных заданий по разделу СРС.

Цель требования: научить студента конспектировать, составлять опорный конспект, тезисно записывать изложение учебного материала, использовать карточки с записью комплексов упражнений.

Оценка результатов: оценка осуществляется преподавателем путем анализа содержания тетради дисциплины и выставление оценки как за ведение, так и содержание записей. Учитываются аккуратность, полнота изложения материала, качество, творческий характер, оригинальность мышления, аккуратность ведения, умение формулировать материал своими словами.

1. Учебная методическая практика

Цель учебной практики – закрепить знания, умения и навыки самостоятельного проведения силовых упражнений на коллективе занимающихся (учебной группе). Учебная практика направлена на приобретение профессионально-педагогических навыков и предполагает проведение самостоятельных занятий.

Способ оценки: оценивается методика проведения занятия, общая нагрузка, плотность занятия.

4. Составление конспектов занятий по силовому атлетизму на материале, выбираемым самим студентом.

Способ оценки: оценивается грамотность составления конспекта, его содержательная часть, соответствие целям и задачам занятия.

5. Выступление с докладом, на тему, предложенную преподавателем.

Цель – оценка знаний по теоретико-методическому разделу программы; оценивается умение раскрыть суть изучаемого явления, умение четко и лаконично, аргументировано излагать свои мысли.

Способ оценки: преподавателем оценивается уровень научности, эрудиции; умение использовать опорный конспект; оценка экспрессивных, гностических, дидактических способностей.

6. Качество выполнения самостоятельной работы

Цель: оценка знаний студентов по разделу СРС.

Способ оценки: оценка осуществляется с помощью письменного опроса или проверкой предложенных заданий в тетради дисциплины, включающих содержание самостоятельной работы, при этом качество выполнения оценивается по всем темам, входящим в содержание СРС (темы СРС приведены в программе СРС).

7. Составление конспектов (уроков) занятий по силовому атлетизму на программном материале, предложенном преподавателем.

Цель: овладение навыками работы в МОУ.

Способ оценки: соответствие требованиям, предъявляемым к конспекту занятия.

Тесты по дисциплине

1 ВАРИАНТ

ИДК ПК1.1

В структуре проектирование и реализовывать программы аэробики и фитнеса физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является: (выберите верный ответ)

- 1) белки и витамины,
- 2) углеводы и жиры,
- 3) углеводы и минеральные элементы,
- 4) белки и жиры. +

ИДК ПК1.1

2. Специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами аэробики и фитнеса разработали: (выберите один верный ответ)

- 1) американцы,
- 2) Древние греки ,
- 3) Древние римляне, +
- 4) казаки.

ИДК ПК1.1

3. В структуре проектирование и реализовывать программы аэробики и фитнеса физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях основным основу двигательных способностей составляют: (выберите верный ответ)

- 1) двигательные автоматизмы,
- 2) сила, быстрота, выносливость,
- 3) гибкость и координация,
- 4) физические качества и двигательные умения+

ИДК ПК1.2.

4. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ во время выполнения упражнения «мост» задействованы мышцы: (выберите верный ответ)

- 1) трапециевидные мышцы,
- 2) трехглавые мышцы рук,
- 3) дельтовидные мышцы,
- 4) грудные мышцы. +

ИДК ПК1.1

5. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ Соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма это...: (выберите верный ответ)

- 1) аэробика
- 2) фитнес+
- 3) атлетическая гимнастика
- 4) атлетическое единоборство

ИДК ПК1.1

6. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ о аэробики и фитнесу под силой как физическим качеством понимается: (выберите верный ответ)

- 1) комплекс свойств мышц, создающие большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление,
- 2) комплекс свойств организма позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему,
- 3) свойства мышц, за счет которых реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью,
- 4) свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений+.

ИДК ПК1.1

7. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ число движений в единицу времени характеризует: (выберите верный ответ)

- 1) темп движений+
- 2) ритм движений
- 3) скоростную выносливость
- 4) сложную двигательную реакцию

ИДК ПК1.1

8. При составлении комплексов упражнений при проектировании программы аэробики и фитнеса физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях основным для увеличения мышечной массы рекомендуется: (выберите верный ответ)

- 1) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающими другую группу мышц, +
- 2) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы,
- 3) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений,
- 4) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

ИДК ПК1.1

9. Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется: (выберите один верный ответ)

- 1) армреслинг,
- 2) боди-билдингом,
- 3) атлетической гимнастикой, +
- 4) пауэрлифтингом.

ИДК ПК1.1

10. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в: (выберите один верный ответ)

- 1) 1968 г, +
- 2) 1978,
- 3) 1958,
- 4) 1986.

ИДК ПК1.1

11. При проектировании и реализации программ по аэробики и фитнесу следует учитывать, что максимальные силовые способности проявляются при режиме работы мышц: (выберите верный ответ)

- 1) при уступающем, +
- 2) при удерживающем,
- 3) при преодолевающим,

- 4) при статическом.

ИДК ПК1.1

12. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу следует учитывать, что мышцы разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны: (выберите верный ответ)

- 1) длинные спинные мышцы, +
- 2) наружные косые мышцы живота,
- 3) прямые мышцы живота,
- 4) поясничные мышцы спины.

ИДК ПК1.1

13. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по аэробике и фитнесу назовите учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма: (выберите верный ответ)

- 1) гантели,
- 2) штанга,
- 3) тренажеры, +
- 4) гири.

ИДК ПК1.1

14. Систематически повторяющееся воздействие на функциональные системы организма, способствующее выявлению духовных и физических способностей человека и обеспечивающее широкий диапазон приспособления к требованиям социально-экологических условий жизни; универсальный способ совершенствования организма: (выберите верный ответ)

- 1) тренировка, +
- 2) физическое воспитание,
- 3) урок физической культуры,
- 4) соревнования.

ИДК ПК1.1

15. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу следует учитывать, что отмечается плохая приспособляемость ко всем видам нагрузок, нежелание заниматься, нарушение сна это перетренированность: (выберите верный ответ)

- 1) четвертой степени,
- 2) третьей степени,
- 3) второй степени, +
- 4) первой степени.

ИДК ПК1.1

16. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу следует учитывать, что бессонница, повышенная раздражительность или апатия, ухудшение аппетита, отвращение к тренировке, страх при выполнении сложных упражнений, боязнь соревнований, ухудшаются вестибулярная устойчивость и точность

воспроизведения заданных движений, нередко появляются боли или неприятные ощущения в области сердца, нарушения сердечного ритма, одышка - это перетренированность: *(выберите верный ответ)*

- 1) четвертой степени,
- 2) третьей степени, +
- 3) второй степени,
- 4) первой степени.

ИДК ПК1.2

17. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие нижней грудной мышцы это: *(выберите верный ответ)*

- 1) отжимание на брусьях +
- 2) сгибание туловища в тренажере
- 3) сведение рук в тренажере
- 4) тяга штанги лежа» PULL-OVER»

ИДК ПК1.2

18. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие внутренней грудной мышцы это: *(выберите верный ответ)*

- 1) тяга штанги лежа» PULL-OVER»
- 2) жим гантелей стоя
- 3) жим штанги узким хватом
- 4) жим штанги, лежа с уклоном

ИДК ПК1.2

19. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие латеральной мышцы спины это: *(выберите верный ответ)*

- 1) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом +
- 2) подтягивание на перекладине хватом снизу
- 3) разгибания туловища в тренажере
- 4) жим штанги, лежа с уклоном

ИДК ПК1.1

20. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие широчайшей мышцы спины это: *(выберите верный ответ)*

- 1) шраги со штангой
- 2) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- 3) шраги с гантелями+
- 4) разгибания туловища в тренажере

ИДК ПК1.2

21. При проектировании и реализации программ по фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие трицепса голени это: *(выберите все верные ответы)*

- 1) разгибание голени сидя
- 2) подъем на носки стоя +
- 3) жим стопами в тренажере+

4) приседания с гантелями

ИДК ПК1.2

22. При проектировании и реализации программ по фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие ягодичной мышцы это: (выберите все верные ответы)

- 1) выпады со штангой на плечах +
- 2) выпады с гантелями +
- 3) разведение ног в тренажере
- 4) сгибание одной ноги стоя

ИДК ПК1.2

25. При проектировании и реализации программ по фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы это: (выберите все верные ответы)

- 1) разведение рук с гантелями в наклоне +
- 2) жим штанги сидя из-за головы +
- 3) разгибание руки с гантелью из-за головы
- 4) подъем гантелей вперед попеременно

ИДК ПК1.2

26. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие бицепса плеча это: (выберите все верные ответы)

- 1) попеременные сгибания рук с гантелями +
- 2) сгибания рук с грифом штанги +
- 3) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу
- 4) разгибание запястий со штангой хватом сверху

ИДК ПК1.2

27. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу следует отбирать наиболее эффективные упражнения на развитие прямой мышцы живот это: (выберите один верный ответ)

- 1) подъемы туловища с поворотом
- 2) подъем коленей в висе +
- 3) сворачивание туловища на полу
- 4) подъем коленей в висе

ИДК ПК1.2

28. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу следует отбирать наиболее эффективные упражнения на развитие косых мышц живота это: (выберите один верный ответ)

- 1) боковые подъемы туловища на римском стуле +
- 2) подъем коленей в висе
- 3) подъем коленей в упоре
- 4) подъем коленей в висе

ИДК ПК1.1

29. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту участие в соревнованиях по силовому фитнесу разрешается с: (выберите один верный ответ)

- 1) 14 лет; +

- 2) 16 лет;
- 3) 18 лет;
- 4) 20 лет

ИДК ПК1.1

30. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что отведенное для выхода спортсмена в фитнесе после объявления его фамилии судьей-информатором, не должно превышать: (выберите один верный ответ)

- 1) 1 минуты;
- 2) 4-ех минут;
- 3) 3-ех минут;
- 4) 2-ух минут+

ИДК ПК1.2

31. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу следует отбирать наиболее эффективные упражнения на развитие косых мышц. Какие упражнения не используются для развития грудных мышц? (выберите один верный ответ)

- 1) жим лежа с гантелями
- 2) приседы+
- 3) наклонный жим лежа с использованием гантелей
- 4) пуловер с гантелями

ИДК ПК1.1

34. При проектировании и реализации программ по аэробике, необходимо знать, что памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений...: (выберите один верный ответ)

- 1) с облегчённой штангой
- 2) с использованием пружинистой пластины+
- 3) на специальном напольном покрытии
- 4) с утяжеленной штангой

ИДК ПК1.1

35. При проектировании и реализации программ система упражнений с преимущественной направленностью на развитие гибкости называется: (выберите один верный ответ)

- 1) стретчинг
- 2) фитнес
- 3) атлетизм
- 4) шейпинг+

ИДК ПК1.1

36. При проектировании и реализации программ, необходимо знать, что «гидроаэробика» означает: (выберите один верный ответ)

- 1) гимнастическое упражнение в воде+
- 2) гидромассаж в движении
- 3) подводные упражнения для не умеющих плавать
- 4) специализированные упражнения в воде

ИДК ПК1.1

37. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется: (выберите один верный ответ)

- 1) базовая аэробика+
- 2) спортивная аэробика
- 3) –тарааэробика
- 4) силовой фитнес

ИДК ПК1.1

38. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что время отдыха спортсменов в фитнесе перед повторным выходом не должно превышать: (выберите один верный ответ)

- 1)1,5 минуты;
- 2)2,5 минуты;
- 3)3 минуты; +
- 4)5 минут

ИДК ПК1.1

39. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать сколько даётся времени на соревнованиях участнику на подготовку инвентаря: (выберите один верный ответ)

- 1)1 минута+
- 2) 3 минуты
- 3) 2 минуты
- 4) 5 минут

ИДК ПК1.1

40. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что в фитнесе спортсмен имеет право обращаться в Судейскую коллегию по любому вопросу только через: (выберите один верный ответ)

- 1) официального представителя своей команды+
- 2) тренера
- 3) главного секретаря
- 4) рефери

ИДК ПК1.1

41. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес?: (выберите один верный ответ)

- 1) Заниматься физической культурой
- 2) Соответствовать, быть в хорошей форме+
- 3) Быть на высоте
- 4) Быть красивой

ИДК ПК1.1

42. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:: (выберите один верный ответ)

- 1) ритмическая гимнастика
- 2) круговая тренировка
- 3) аэробика+
- 4) йога

ИДК ПК1.1

43. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях: (выберите один верный ответ)

- 1) физическая культура
- 2) физическая подготовка
- 3) физическое воспитание+
- 4) физическое образование

ИДК ПК1.1

44. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени (выберите один верный ответ)

- 1) двигательная реакция
- 2) скоростные способности+
- 3) скоростно-силовые способности
- 4) частота движений

ИДК ПК1.1

45. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту двигательные (физические) способности – это ...: (выберите один верный ответ)

- 1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия
- 2) физические качества, присущие человеку
- 3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
- 4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность+

ИДК ПК1.1

46. Основным специфическим средством физического воспитания в фитнес-технологиях является (выберите один верный ответ)

- 1) физические упражнения+
- 2) оздоровительные силы природы
- 3) гигиенические факторы
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры

ИДК ПК1.1

47. При проектировании и реализации программ по фитнесу при использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином ...: (выберите один верный ответ)

- 1) повторный максимум (П+
- 2) силовой индекс (С
- 3) весо-силовой показатель (ВС
- 4) объем силовой нагрузки

ИДК ПК1.2

48. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ по силовому фитнесу: «Силу разгибателей мышц спины определяют»: (выберите один верный ответ)

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону
- 2) становым динамометром+
- 3) жим сидя с опорой спиной
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди)

ИДК ПК1.2

49. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ по аэробике и фитнесу: «Силу разгибателей мышц рук определяют»: (выберите один верный ответ)

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону
- 2) становым динамометром
- 3) жим сидя с опорой спиной+
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди)

ИДК ПК1.2

50. Показатели, характеризующие физическое развитие человека занимающегося аэробикой и фитнесом определяются как (выберите один верный ответ)

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств+
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

2 ВАРИАНТ

ИДК ПК1.1

1. В структуре проектирование и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях результатом выполнения упражнений аэробики и фитнеса с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является: (выберите один верный ответ)

- 1) быстрый рост абсолютной силы,
- 2) функциональная гипертрофия мышц, +
- 3) увеличение собственного веса,
- 4) повышается опасность перенапряжения.

ИДК ПК1.1

2. Структура процесса обучения двигательным действиям аэробики и фитнеса обусловлена: (выберите один верный ответ)

- 1) индивидуальными особенностями обучаемого,

- 2) биомеханические характеристики двигательного действия,
- 3) соотношением методов обучения и воспитания,
- 4) закономерностями формирования двигательных навыков. +

ИДК ПК1.1

3. Направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется: (выберите один верный ответ)

- 1) атлетизм,
- 2) атлетической гимнастикой,
- 3) боди-билдинг,
- 4) силовой фитнес+

ИДК ПК1.1

4. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это (выберите один верный ответ)

- 1) аэробика+
- 2) фитнес
- 3) атлетическая гимнастика
- 4) атлетическое единоборство

ИДК ПК1.1

5. В структуре проектирование и реализовывать программы аэробики и фитнеса физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является: (выберите верный ответ)

- 1) белки и витамины,
- 2) углеводы и жиры,
- 3) углеводы и минеральные элементы,
- 4) белки и жиры. +

ИДК ПК1.1

6. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость при выполнении фитнес упражнений называется: (выберите все верные ответы)

- 1) скоростным индексом
- 2) абсолютным запасом скорости
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей
- 4) скоростной выносливостью+

ИДК ПК1.1

7. При составлении комплексов упражнений при проектировании программы аэробики и фитнеса физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является: (выберите верный ответ)

- 1) интервальная тренировка,

- 2) метод повторного выполнения упражнений, +
- 3) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью,
- 4) метод расчленено-конструктивного упражнения.

ИДК ПК1.1

8. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями связано с именем: (выберите один верный ответ)

- 1) Бертил Фокс,
- 2) Краевого В. М. г +
- 3) Соколова А. В.,
- 4) Терри Филпс.

ИДК ПК1.1

9. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по аэробике и фитнесу уровень развития двигательных способностей человека определяется ... (выберите один верный ответ)

- 1) тестами (контрольными упражнениями)
- 2) индивидуальными спортивными результатами
- 3) разрядными нормативами единой спортивной классификации
- 4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную нагрузку)+

ИДК ПК1.1

10. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по аэробике и фитнесу под физическим развитием понимается: (выберите один верный ответ)

- 1) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия,
- 2) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом,
- 3) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, +
- 4) как при удержании клюшки в хоккее.

ИДК ПК1.2

11. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу следует отбирать наиболее эффективные упражнения. Разгибает руку в плечевом суставе: (выберите один верный ответ)

- 1) трехглавая мышца плеча, +
- 2) двуглавая мышца плеча,
- 3) мышцы предплечья,
- 4) дельтовидная.

ИДК ПК1.1

12. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу необходимо знать, что вес отягощения можно начать увеличивать, если в 3 подходах без излишнего напряжения упражнение выполняется по: (выберите один верный ответ)

- 1) 2 повторения,

- 2) 8 повторений, +
- 3) 15 повторений,
- 4) 20 повторений.

ИДК ПК1.1

13. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу необходимо знать, что оптимальным весом отягощения для одновременного развития максимальной силы, силовой выносливости и мышечной массы является тот, который можно поднять: (выберите один верный ответ)

- 1) 1–2 раза,
- 2) 10–12 раз, +
- 3) 15–20 раз,
- 4) 8–13 раз.

ИДК ПК1.1

14. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу необходимо знать, что нарушение тренированности в результате систематического перенапряжения, сопровождающееся снижением работоспособности, а в части случаев и ухудшением здоровья: (выберите один верный ответ)

- 1) перенапряжение,
- 2) утомление,
- 3) перетренированность, +
- 4) перегрузка.

ИДК ПК1.1

15. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу необходимо знать, что прекращается рост спортивных результатов или наблюдается их снижение, появляются жалобы на нарушение сна, общую вялость, нежелание тренироваться; особенно выражено нарушение приспособления к нагрузкам скоростного характера это перетренированность: (выберите один верный ответ)

- 1) четвертой степени,
- 2) третьей степени,
- 3) второй степени,
- 4) первой степени. +

ИДК ПК1.1

16. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу необходимо знать, что тренировочные циклы в зависимости от масштаба времени подразделяются: (выберите один верный ответ)

- 1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- 2) макроциклы, мезоциклы, микроциклы; +
- 3) оперативные, текущие, этапные циклы;
- 4) подготовительные, основные, соревновательные.

ИДК ПК1.1

17. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие верхней грудной м фитнесу ышцы, это: (выберите все верные ответы)

- 1) поллувер в тренажере +
- 2) отжимание от пола
- 3) жим штанги на наклонной скамье +
- 4) прямая планка

ИДК ПК1.2

18. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие большой грудной мышцы это: (выберите верный ответ)

- 1) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
- 2) разведение гантелей лежа +
- 3) жим штанги, лежа с уклоном
- 4) тяга штанги лежа» PULL-OVER»

ИДК ПК1.2

19. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины это: (выберите все верные ответы)

- 1) поднятие туловища лежа на бедрах
- 2) тяга Т-образного грифа +
- 3) вертикальная тяга к подбородку +
- 4) разгибания туловища в тренажере

ИДК ПК1.2

20. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие бицепса бедра, это: (выберите один верный ответ)

- 1) жим ногами
- 2) приседания на ГАК- тренажере
- 3) сгибание ног лежа +
- 4) сгибание одной ноги стоя

ИДК ПК1.2

21. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие квадрицепса бедра, это: (выберите все верные ответы)

- 1) приседания со штангой на плечах +
- 2) приседания с гантелями +
- 3) сгибание одной ноги стоя
- 4) разгибание ног сидя

ИДК ПК1.2

22. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие приводящей мышцы бедра, это: (выберите все верные ответы)

- 1) приведение одной ноги стоя +
- 2) разгибание ног сидя
- 3) сведение ног сидя +
- 4) приседания с гантелями

ИДК ПК1.2

23. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы, это: (выберите все верные ответы)

- 1) жим штанги из-за головы +
- 2) жим штанги с груди сидя
- 3) подъем гантелей в стороны +
- 4) разгибание руки с гантелью из-за головы

ИДК ПК1.2

24. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы, это: (выберите один верный ответ)

- 1) жим гантелей сидя
- 2) подъем гантелей вперед попеременно +
- 3) перекрестные махи руками назад с верхних блоков
- 4) разгибание руки с гантелью из-за головы

ИДК ПК1.2

25. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие трицепса плеча, это: (выберите все верные ответы)

- 1) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху +
- 2) разгибание запястий со штангой хватом сверху
- 3) разгибание рук со штангой лежа +
- 4) сгибание рук на тренажере LARRY-SCOTT

ИДК ПК1.2

26. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие мышц предплечья, это: (выберите один верный ответ)

- 1) сгибание рук на тренажере LARRY-SCOTT
- 2) сгибание рук со штангой хватом сверху +
- 3) сгибание рук на скамье LARRY-SCOTT
- 4) подъемы туловища с поворотом

27. При проектировании и реализации программ по фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие нижнего пресса, это: (выберите все верные ответы)

- 1) подъем прямых ног в упоре +
- 2) подъем ног на наклонной скамье +
- 3) боковые наклоны стоя с гантелью
- 4) боковые подъемы туловища на римском стуле

ИДК ПК1.2

28. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие верхнего пресса, это: (выберите все верные ответы)

- 1) сворачивания туловища с верхним блоком +
- 2) развороты туловища с грифом
- 3) подъемы туловища на наклонной скамье +
- 4) боковые подъемы туловища на римском стуле

ИДК ПК1.1

29. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре к методам силовой подготовки в фитнесе: (отметить правильные ответы)

- 1) тренировка без применения какого-либо инвентаря+
- 2) тренировка с использованием свободных грузов+
- 3) тренировка на специальных тренажерах+
- 4) с использованием собственного веса+

30. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что время отдыха спортсменов фитнеса перед повторным выходом не должно превышать: (выберите один верный ответ)

- 1) 1,5 минуты;
- 2) 2,5 минуты;
- 3) 3 минуты; +
- 4) 5 минут

ИДК ПК1.1

31. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что сколько даётся времени на соревнованиях участнику на подготовку инвентаря: (выберите один верный ответ)

- 1) 1 минута+
- 2) 3 минуты
- 3) 2 минуты
- 4) 5 минут

ИДК ПК1.1

32. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что в фитнесе спортсмен имеет право обращаться в Судейскую коллегию по любому вопросу только через: (выберите один верный ответ)

- 1) официального представителя своей команды+
- 2) тренера
- 3) главного секретаря
- 4) рефери

ИДК ПК1.1

33. При проектировании и реализации программ аэробика определяется как: (выберите один верный ответ)

- 1) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата+
- 2) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, коррективки фигуры и общего укрепления организма
- 3) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств
- 4) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

ИДК ПК1.1

34. При проектировании и реализации программ фитнес определяется как: (выберите один верный ответ)

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

- 2) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма+
- 3) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

ИДК ПК1.1

35. При проектировании и реализации программ важно знать, что система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как: (выберите один верный ответ)

- 1) ритмическая гимнастика
- 2) круговая тренировка
- 3) аэробика+
- 4) йога

ИДК ПК1.1

36. При проектировании и реализации аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса называется: (выберите один верный ответ)

- 1) резист-аэробика
- 2) памп-аэробика+
- 3) шейпинг
- 4) йога

ИДК ПК1.1

37. При проектировании и реализации программ по фитнесу, необходимо знать, Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется: (выберите один верный ответ)

- 1) базовая аэробика+
- 2) спортивная аэробика
- 3) тарааэробика
- 4) Йога

ИДК ПК1.1

38. Эффект физических упражнений определяется прежде всего (выберите один верный ответ)

- 1) их формой
- 2) их содержанием+
- 3) темпом движения
- 4) направленностью

ИДК ПК1.1

39. При проектировании и реализации соревнований, одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес: (выберите один верный ответ)

- 1) Йоксинг
- 2) Пилоксинг+
- 3) Боксидэнс
- 4) Йога

ИДК ПК1.1

40. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что время, отведенное для выхода спортсмена в аэробике после объявления его фамилии судьей-информатором, не должно превышать: (выберите один верный ответ)

- 1) 1 минуты;
- 2) 4-ех минут;
- 3) 3-ех минут;
- 4) 2-ух минут+

ИДК ПК1.1

41. При проектировании и реализации тренировочных программ по силовым видам фитнеса необходимо знать какие упражнения не используются для развития грудных мышц: (выберите один верный ответ)

- 1) жим лежа с гантелями
- 2) приседы+
- 3) наклонный жим лежа с использованием гантелей
- 4) пуловер с гантелями

ИДК ПК1.1

42. При проектировании и реализации программ по фитнесу под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...: (выберите один верный ответ)

- 1) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности
- 2) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов+
- 3) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме
- 4) направленность нагрузки

ИДК ПК1.1

43. При проектировании и реализации программ позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются: (выберите один верный ответ)

- 1) асаны+
- 2) инь
- 3) дао
- 4) линь

ИДК ПК1.1

44. При реализации тренировочных программ по фитнесу спорта необходимо знать что упражнение рывок выполняется: (выберите один верный ответ)

- 1) на прямых ногах
- 2) ноги немного согнутые в коленях+
- 3) полный сед
- 4) сидя

ИДК ПК1.2

45. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ по силовому фитнесу: «Силу мышц-сгибателей кисти определяют»: (выберите один верный ответ)

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону+
- 2) становым динамометром

- 3) жим сидя с опорой спиной
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди)

ИДК ПК1.2

46. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ по силовому фитнесу: «Силу разгибателей мышц спины определяют»: (выберите один верный ответ)

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону
- 2) становым динамометром+
- 3) жим сидя с опорой спиной
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди)

ИДК ПК1.2

47. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ по силовому фитнесу: «Силу разгибателей мышц рук определяют»: (выберите один верный ответ)

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону
- 2) становым динамометром
- 3) жим сидя с опорой спиной+
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди)

ИДК ПК1.2

48. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...: (выберите один верный ответ)

- 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия) +
- 2) частоту движений в единицу времени
- 3) точность двигательного действия и его конечный результат
- 4) последовательность упражнений

ИДК ПК1.1

49. При проектировании и реализации программ по физической культуре и спорту необходимо знать, что упражнение, выполняемое в статическом режиме, называют: (выберите один верный ответ)

- 1) динамический режим
- 2) изометрический режим+
- 3) двигательный режим
- 4) стационарный режим

ИДК ПК1.1

50. При проектировании и реализации программ преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как: (выберите один верный ответ)

- 1) шейпинг+
- 2) атлетизм
- 3) гидроаэробика
- 4) стрип пластика

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению:

44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от «22» февраля 2018 г. №121 (зарегистрирован в Минюсте России «15» марта 2018 г. № 50362).

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Разработчик:



Русаков А.А. доцент кафедры ФСиМБД

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.