



**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

«09» апреля 2026 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**

Согласована с УМС ПИ ИГУ

Протокол № 3 от «26» марта 2026 г.

Председатель _____ М.С. Павлова

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 7 от «18» марта 2026г.

Зав. кафедрой _____ М.В. Пружинина

Иркутск 2026 г.

I. Цели и задачи дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Фитнес аэробика» является:

Обучение базовой подготовке бакалавра в деятельности педагога в области физической культуры и спорта в соответствии с педагогическим и методическим типами профессиональной деятельности бакалавров по данному направлению.

Задачи дисциплины:

- Формировать практические навыки применения здоровьесформирующих технологий в практике педагога физической культуры и спорта.
- Формировать способности научного использования педагогических технологий в разработке программ совершенствования кондиционных и координационных способностей обучающихся.
- Вырабатывать умения применять теоретические знания и современные методы: организации соревновательной деятельности в практике показательных выступлений спортивных праздников, на площадках летнего отдыха; в практику физического воспитания дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и адаптивного физического воспитания (ПК-1).

II. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:

2.1. Учебная дисциплина (модуль) относится к обязательной части основной образовательной программы.

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

Б1.В.01.01 Медико-биологическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности.

Б1.В.01.02 Теория и методика преподавания подвижных и спортивных игр. Б1.В.01.03 Физкультурно-оздоровительные технологии.

Б1.В.ДВ.02.01 История физической культуры и спорта.

Б1.В.ДВ.02.02 Олимпийское образование.

Б1.О.23 Решение профессиональных задач (практикум).

Б1.В.01.04 Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ.

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

Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм.

Б1.В.01.05 Моделирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях.

Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

III. Требования к результатам освоения дисциплины:

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

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,	ИДК-1 -проектирует и реализует программу по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту, а также общеобразовательных (дополнительных) программ в области	<i>Знать:</i> программы ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и ФГТ дополнительного образования. <i>Уметь:</i> применять здоровьесформирующие и здоровьесовершенствующие программы для разновозрастных обучающихся в образовательных организациях

<p>среднего образования дополнительного образования</p> <p>общего и</p>	<p>физической культуры и спорта;</p>	<p>дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.</p> <p><i>Владеть:</i> здоровьем формирующими и здоровьем совершенствующими программами фитнес аэробики для разновозрастных обучающихся в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.</p>
	<p>ИДК-2-определяет эффективность реализации программ физкультурно- спортивной и оздоровительной направленности в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования.</p>	<p><i>Знать:</i> методы диагностики эффективности физкультурно- оздоровительных занятий фитнес аэробики.</p> <p><i>Уметь:</i> применять методы диагностики для определения эффективности физкультурно- оздоровительных занятий фитнес аэробикой.</p> <p><i>Владеть:</i> методами диагностики определения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий фитнес аэробикой образовательных организаций дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.</p>

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц Очное	Семестры
		8
Аудиторные занятия (всего)	14	14
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Самостоятельная работа (всего)	90	90
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет
Контроль КО	4	4
Контактная работа (всего)*	14	14
Общая трудоемкость	часы	108
	зачетные единицы	3

4.2. Содержание учебного материала дисциплины *Содержание представляет собой перечисление разделов и тем, с указанием их дидактических единиц.*

Теоретические аспекты оздоровительной аэробики. Средства, формы, методы, техника упражнений фитнес (оздоровительной) аэробики. Кардио тренировка. Силовая тренировка. Комплексная тренировка. Методы управление фитнес аэробикой. Методы обучения базовым движениям. Номинации фитнес аэробики: классическая, степ аэробика, танцевальная аэробика. Составление связок тренировочных упражнений, композиций соревновательных программ. Организация и проведение соревновательной деятельности.

4.3. Перечень разделов/тем дисциплины (модуля)

п/п	Наименование раздела/темы	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку (при наличии) и трудоемкость (в часах)			Оценочные средства	Формируемые компетенции (индикаторы)	Всего (в часах)
		Контактная работа преподавателя с обучающимися		СРС (в том числе, внеаудиторная СР, КСР)			
		Лекции	Практ. занятия				
7 семестр							
	Раздел 1. Теоретические основы фитнес аэробики	-	-			ПК-1	
	Тема 1.1 Теория оздоровительной тренировки	-	-	6	Доклад-презентация	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{ПК1.2}	6
	Тема 1.2 Структура занятий. Аэробные упражнения.	-	-	5	конспект	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{ПК1.2}	5
	Тема 1.3. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Классификация элементов.	-	1	6	Задания по СР Методическая практика	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{ПК1.2}	7
	Тема 1.4. Основные дидактические алгоритмы обучения двигательным действиям в оздоровительной аэробике.	-		6	конспект	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{ПК1.2}	6
	Раздел 2. Номинации фитнес аэробики	-			Доклад-презентация	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{ПК1.2}	
	Тема 2.1. Классическая аэробика	-	1	6	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{УК1.2}	7

Тема 2.2. Степ аэробика	-	1	6	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{ПК1.2}	7
Тема 2.3 Танцевальная аэробика	-	1	5	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{ПК1.2}	6
Тема 2.4. Детская аэробика	-	1	6	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{К1.2}	7
Раздел 3.Фитнес в образовательных организациях				Задания по СР Методическая практика	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{К1.2}	
3.1. Здоровье формирующий фитнес детей дошкольного и младшего школьного возраста		1	6	Задания по СР Методическая практика	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{К1.2}	7
3.2Научно-педагогические исследования в области спортивно-оздоровительной деятельности детей и подростков.		1	5	Задания по СР Методическая практика	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{К1.2}	6
3.3Применение ритмической гимнастики в структуре урока образовательных организаций.		1	5	Задания по СР Методическая практика	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{К1.2}	6
3.4.Организация и проведение соревнований по фитнес аэробике.		1	5	Задания по СР Методическая практика	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{К1.2}	6
Раздел 4. Контроль и соревновательная деятельность				Судейская практика		
4.1Организации и практика проведения спортивных соревнований по гимнастике, спортивных праздников в образовательных организациях.		1	5	Задания по СР Судейская практика	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{К1.2}	6
4.2Планирование спортивно-оздоровительного тренировочного процесса.			5	Доклад-презентация	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{К1.2}	5
4.3.Контроль физического состояния при занятиях фитнес аэробикой.			5	Тест	ИДК _{ПК1.1} ИДК _{К1.2}	5

	4.4. Контроль знаний и навыков.			4-	Задания по СР Методическая практика. Тест	ИДКПК1.1 ИДК К1.2	4
	Всего час	-	10	92			
	ИТОГО (в часах)	-	10	92			102

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

№ темы	Наименование темы самостоятельной работы студентов	Методические рекомендации
1.	История фитнес (оздоровительной) аэробики	Подготовить доклад, презентацию на темы: – История возникновения фитнес аэробики. – Развитие фитнеса как оздоровительного вида спорта. – Отличительные особенности спортивной и фитнес аэробики.
2.	Номинации фитнес аэробики в образовательных организациях	Знать: классификацию видов фитнес аэробики: классическая, степ, танцевальная. – Определить содержательное наполнение всех видов: задачи, средства, формы применения. – Уметь применять базовые упражнения разных направлений фитнес аэробики. – Знать УУД разных направлений фитнес аэробики.
3.	Формы построения занятий. Интенсивность физической нагрузки: низкая, средняя, высокая. Модификации повышения нагрузки.	Знать: – Базовые упражнения всех номинаций (передвижения ног); – Базовые упражнения, положения рук; – Способы изменения физической нагрузки при наличии обучающихся разного уровня подготовленности, здоровья.
4.	Конспект одной части занятия с решением образовательной задачи: обучить (march-«М», V step-«V», kick-«К»); Step touch: knee up, curl, lift-side, pony, open-step,-используя линейный метод.	Знать: - терминологию, - форму записи упражнений в специальном конспекте, в технологической в карте урока физической культуры. - составить конспект вводно-подготовительной части урока физкультуры, используя средства фитнес аэробики.
5.	Стато-динамические упражнения; упражнения-стретчинг.	Знать: – структурные части урока физической культуры (задачи, средства, УУД). – Уметь проводить фрагменты занятий частей урока.
6.	Кардио – тренировка с разновозрастными обучающимися.	Знать методику проведения занятия, осуществляя контроль состояния здоровья .
7..	Степ - тренировка	Знать технику безопасности, переходы с платформы на пол и обратно
8.	Силовая тренировка	Знать методику проведения занятия
9.	Танцевальная тренировка	Уметь составлять танцевальные связки
10.	Комплексная тренировка	Владеть навыками обучения упражнениям и методами применения разных средств фитнеса, уметь комбинировать виды тренировочного процесса
11.	Детская аэробика.	Знать возрастную анатомию, физиологию,

	Формирование осанки. Особенности занятий с детьми.	психологию детей. Владеть методами коррекции средствами фитнеса.
12.	Проведение аэробной части урока в образовательной школе по программе: баскетбол, в/бол, л/атлетика, лыжная./ подготовка, боевые искусства.	Аэробика с элементами видов спорта в структурных частях урока физкультуры
13.	Планирование тренировочного процесса. Этапы подготовки. Структура мезоцикла: 3(нагрузочная)+1(разгрузочная) Средства общения с обучающимися. Музыкальное сопровождение занятий. Команды инструктора, счет. Презентации: Стили руководства группой.	Выполнить презентацию: мастер класс, видео урок, PowerPoint
14.	Организация соревновательной деятельности по фитнес аэробики	Знать: документы соревновательной деятельности: положение, заявки, протоколы, отчет. Уметь: заполнять протоколы соревновательной деятельности, оценивать выступления участников, выводить окончательную оценку выполнения упражнения.

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

1. Фитнес аэробика, как средство физического и адаптивного воспитания.
2. Применение средств фитнес аэробики в структурных частях урока физической культуры: л/а; б/бола; в/бола; гимнастики; видов единоборств.
3. Решение задач заминки для восстановления обучающихся: стретчинг, релаксация, дыхательные упражнения, упражнения концентрации внимания.
4. Методики обучения базовым упражнениям фитнес аэробики.
5. Организация соревнований по фитнес аэробики между образовательными организациями.
6. Музыкальное сопровождение занятий в системе обучения физической культуре в образовательных организациях.
7. Детская аэробика, особенности занятий с детьми.
8. Номинации (виды) фитнес аэробики.
9. Эффективность занятий детским фитнесом в образовательных организациях.
10. История развития фитнес аэробики.
11. Медико-педагогический контроль обучающихся на занятиях фитнес аэробикой.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля):

а) основная литература

1. Буковский, Владислав Андреевич. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс] : учеб.пособие / В. А. Буковский. - ЭВК. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - Режим доступа: .-ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. доступ. +
2. Слонимская, Л. И. Физическая культура. Методико-практические занятия по аэробике [Текст]: учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура" / Л. И. Слонимская; Иркут. гос. пед. ун-т. - Иркутск : ИГПУ, 2003. - 100 с. – 10 экз. +
3. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учебное пособие / К. Д. Чермит. - М.: Советский спорт, 2005. - 272 с. – ISBN 5-85009-935-2. – 10 экз.+

в) периодические издания

Физическая культура в школе - <http://window.edu.ru/resource/536/48536>

г) список авторских методических разработок:

Слонимская, Л. И. Методические основы преподавания физической культуры в специальных медицинских группах гуманитарных вузов [Текст]: учебное пособие для вузов / Л. И. Слонимская, Е. А. Колиненко; Хабаровская гос. акад. экономики и права. - Хабаровск: ХГАЭП, 2003. - 112 с. – 3 экз.+

д) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Земсков Е.А.Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе - <https://e.lanbook.com/book/9143#authors>
2. Федерация фитнес аэробики России <http://www.fitness-aerobics.ru/>
3. Фитнес уроки для начинающих <https://www.youtube.com/watch?v=SqBwrKiVezQ>
4. Фитнес урок: классическая аэробика <https://www.youtube.com/watch?v=-DbN3kGy-Jw>
5. Всероссийские соревнования по фитнес аэробике в России https://go.mail.ru/search_video?fr=chxtnhp15.1.13.6&q=ютуб+видео+уроки+фитнес+аэробик+и+России
6. Уроки аэробики https://go.mail.ru/search_video?fr=chxtnhp15.1.13.6&q=ютуб+видео+уроки+фитнес+аэробики+россии&frm
7. Уроки детского фитнеса на физкультуре <https://www.youtube.com/watch?v=WgbjdToV8Lw>

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 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».

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

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), магнитофон Panasonic RX-ES 27 E, динамометр кистевой ДК-140, магнитолла LG LPC-LM, 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. Степ-доска-(2004г.) ОП0003361001875 1 -15

- гантели – 1 кг- 20шт.
- гантели – 2 кг- 20шт.
- скакалка – 20 шт.
- гимнастическая палка – 30 шт.
- обруч – 20 шт.
- Технические средства обучения.
- Музыкальная установка (центр); магнитофон.

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций*), 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	Кол-во часов
	История оздоровительной	СРС	Доклад.	1 час.

1.	аэробики; виды (номинации) фитнес аэробики.		Презентация Powerpoint	
2.	Обучение технике базовых шагов	практика	Просмотр видео материалов.	1 час.
3.	Детский фитнес	СРС	Видео уроки	2 час.
4.	Методики проведения уроков фитнес аэробики	практика	Групповое задание по номинациям фитнес аэробики	2 час.
Итого часов				6

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

а. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) представляет собой комплект 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.

Средства оценки учебных достижений

Терминологический диктант	Средство контроля, при котором задание предъявляются обучающимся в устной форме, а решение представляется ими в письменной форме
Учебная практика	Средство проверки начального уровня методических и практических умений в подборке и проведении упражнения, игры, фрагмента урока или занятия, выступающее как основа будущей профессиональной деятельности
Методическая практика	Средство проверки уровня методических умений в подборке и проведении упражнений, игры, фрагмента урока или занятия, обучения техническому элементу или двигательного упражнения, выступающее как основа будущей профессиональной деятельности
Судейская практика	Средство проверки уровня практических умений и навыков организации и проведения соревнований, методики судейства по избранному виду спорта
Доклад -презентация, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения учебной или научной задачи
Задания по самостоятельной работе	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой ответ на вопросы для самоконтроля в системе ЕДУКА
Проект (конспект)	Новый, самостоятельно созданный, лично или общественно значимый продукт, носящий теоретический, материализованный, материальный или организационный характер, представление которого содержит описание существенных компонентов методологии его создания. Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой описание в письменной форме содержания книги, статьи и т.п. в заданном контексте.
Контрольная работа	Средство проверки уровня знаний, умений и навыков, обучающихся по конкретному разделу (теме) учебной программы, включающее задания теоретического и (или) практического характера. Проводится в письменном виде.
Сдача нормативов по технической и	Средство проверки двигательных умений и навыков и уровня развития физических качеств, представляющий выполнение определённых требований, предусмотренных содержанием вида спорта или требованиям к уровню физической

физической подготовке	подготовленности. Проводится в практической форме в соответствии с установленными требованиями
Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося, а также оценку теоретических аспектов дисциплины

Оценочные средства учебных достижений и шкала оценивания

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ

Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Средство контроля при котором задание предъявляются обучающимся в устной форме, а решение представляется ими в письменной форме	Способен воспроизводить теоретические сведения в заданном темпе	Дает определение заданным понятиям	0 - не дает определение заданным понятиям 1 - дает определение заданным понятиям
		Формулирует свойства понятий	0 - не формулирует свойство понятия 1 - формулирует свойство понятия
	Способен решать задачи репродуктивно го уровня в заданном темпе	Отвечает на вопрос задачи требующей для своего решения выполнение одной операции	0 - не отвечает на вопрос 1 - отвечает на вопрос
		Отвечает на вопрос задачи требующей для своего решения выполнения более одной операции	0 - не отвечает на вопрос 1 - отвечает на вопрос

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ТЕСТ

Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать	Владеет теоретическими сведениями	Осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов	0 - не верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов
			1 - верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов
		Устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным	0 - не устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям
			1 - устанавливает соответствие между предложенными объектами

вать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающего я		требованиям	адекватные заданным требованиям
		Перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями	0 - не перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями
			1 - перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями
		Дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями	0 - не дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями
	1 - дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями		
	Выполняет задания алгоритмического характера	Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм и соотносит полученный результат с одним из предложенных вариантов	0 - не правильно выбран вариант ответа
			1 - правильно выбран вариант ответа
		Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм без соотнесения полученного результата с одним из предложенных вариантов	0 - не найдено верное решение
1 - найдено верное решение			

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Средство проверки уровня знаний, умений и навыков обучающихся по конкретному разделу (теме) учебной программы,	Способен приводить полные ответы на поставленные теоретические вопросы	Перечисляет факты	0 - не перечислил большую часть фактов требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос
			1 - перечислил большую часть фактов требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос
			2 - перечислил все факты, требуемые для ответа на поставленный теоретический вопрос
		Перечисляет существенные признаки понятий в рамках заданного вопроса, распознает их,	0 - не выполнил большую часть необходимых для ответа на поставленный теоретический вопрос операций
1 - выполнил большую часть необходимых для ответа			

<p>включающее задания теоретического и (или) практического характера. Проводится в письменном виде.</p>		<p>приводит примеры и контр-примеры к ним, устанавливает отношение между понятиями и классифицирует понятия (в случае необходимости)</p>	<p>на поставленный теоретический вопрос операций</p> <p>2 - выполнил все необходимые для ответа на поставленный теоретический вопрос операций</p>
		<p>Устанавливает причинно-следственные связи между фактами</p>	<p>0 - не привел большую часть причинно-следственных связей между фактами, требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос</p>
			<p>1 - привел большую часть причинно-следственных связей между фактами, требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос</p>
			<p>2 - привел причинно-следственные связи между фактами требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос</p>
	<p>Способен решать поставленные задачи</p> <p>Способен выполнять практические задания на применение теоретических положений в стандартных ситуациях (ситуациях, эквивалентных перечисленным в процессе изучения материала)</p> <p>Способен выполнять практические задания на применение теоретических положений в</p>	<p>Реализовывает этапы решения задачи</p>	<p>0 - не реализовал большую часть этапов решения задачи</p>
			<p>1 - реализовал большую часть этапов решения задачи</p>
			<p>2 - реализовал все этапы решения задачи</p>
		<p>Грамотно использует язык науки в процессе описания решения задачи</p>	<p>0 - в описании большей части этапов решения задачи допустил ошибки и (или) недочеты при использовании языка науки</p>
			<p>1 - в описании меньшей части этапов решения задачи допустил недочеты при использовании языка науки</p>
			<p>2 - грамотно использовал язык науки в процессе описания всех этапов решения задачи</p>
<p>Оформляет решение задач в соответствии с установленными требованиями</p>	<p>0 - оформил решение задач, не соответствующее с большей части установленных требований</p>		
	<p>1 - оформил решение задач в соответствии с большей частью установленных требований</p>		
	<p>2 - оформил решение задач в соответствии со всеми установленными требованиями</p>		

	<p>нестандартных ситуациях (ситуациях, не эквивалентных никаким ситуациям, перечисленным в процессе изучения материала)</p>		
--	---	--	--

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ДОКЛАД-ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
<p>Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения учебной или научной задачи.</p>	<p>Владеет теоретическими сведениями</p> <hr/> <p>Способен анализировать, конкретизировать, систематизировать информацию в заданном контексте</p>	<p>Осуществляет выбор информации из нескольких источников. Представляет фото, видео, аудио материал в соответствии с темой доклада-презентации</p>	0 – не верно, осуществляет выбор информации в контексте доклада-презентации
			1 – верно осуществляет выбор информации в контексте доклада-презентации
			0 – не представляет наглядно-иллюстрационный материал (фото, видео, аудио)
			2- представляет наглядно-иллюстрационный материал (фото, видео, аудио), дополняющий и подтверждающий содержание доклада
		<p>Анализирует изученный материал, выделяет наиболее значимые для раскрытия темы факты и научные положения</p> <p>Устанавливает причинно-следственные связи между фактами и положениями,</p>	0 - не выделил наиболее значимые для раскрытия темы факты и научные положения
			1 - выделил часть наиболее значимых для раскрытия темы фактов и научных положений
			2 - выделил достаточное количество значимых для раскрытия темы фактов и научных положений
			0 - не установил причинно-следственные связи между фактами и положениями
			1- установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, обосновав их в полном объеме

		опираясь на позицию авторов представленных источников	
	Владеет культурой речи и представления результатов презентации	Делает выводы	0- не сделал выводы 1-сделал выводы адекватные фактам и положениям, выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме доклада-презентации
		Соблюдает грамотность русского языка и культуру речи	0-монотонно раскрывает содержание доклада-презентации, делает ошибки в словах, не правильно ставит ударения 1-владеет правильной речью, расставляет акценты важного содержания доклада 2-владеет ораторским искусством, делает паузы, акцентирует внимание на важных фактах, выводах, привлекает внимание слушателей
			0 - не представлены ссылки на авторов использованных материалов 1 - представлены ссылки на авторов всех использованных материалов
			Соблюдает авторские права

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: КОНСПЕКТ			
Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой описание в письменной форме содержания книги, статьи	Способен целенаправленно анализировать информацию в заданном контексте	Выделяет значимые в заданном контексте понятия	0 - не выделил значимые в заданном контексте понятия
			1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте понятий
			2 - выделил достаточное количество значимых в заданном контексте понятий
		Выделяет значимые в заданном контексте факты	0 - не выделил значимые в заданном контексте факты
			1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте фактов
			2 - выделил достаточное количество значимых в заданном контексте фактов
Выделяет значимые в	0 - не выделил значимые в заданном контексте положения		

и т.п. в заданном контексте		заданном контексте положения	1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте положений	
			2 - выделил достаточное количество значимых в заданном контексте положений	
	Способен обобщать, конкретизировать и систематизировать полученную в результате анализа информацию в заданном контексте	Устанавливает отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста		0 - не установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте
				1 - установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, но не подтвердил их фрагментами конспектируемого текста, или установил большую часть отношений между понятиями (объектами) в заданном контексте, подтвердив их фрагментами конспектируемого текста, или установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, подтвердив лишь часть из них фрагментами конспектируемого текста
				2 - установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста
				0 - не установил причинно-следственные связи между фактами и положениями
				1 - установил причинно-следственные связи между фактами и положениями, но не подтвердил их фрагментами конспектируемого текста, или установил большую часть причинно-следственных связей между фактами и положениями, подтвердив их в фрагментах конспектируемого текста, или установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтвердив лишь часть из них фрагментами конспектируемого текста
				2 - установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста
		Соблюдает логическую последовательность в изложении материала		0 - нарушена логическая последовательность в изложении материала
				1 - соблюдена логическая последовательность в большей части

			изложенного материала
			2 - соблюдена логическая последовательность при изложении материала
		Стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника	0 - стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника
			1- стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: УЧЕБНАЯ (МЕТОДИЧЕСКАЯ) ПРАКТИКА

Средство контроля при котором требования предъявляются обучающимся в устной форме, а решение представляется ими в практической форме	Способен воспроизводить стандартное упражнение в заданном темпе	Определяет и соблюдает алгоритм (последовательность) выполнения двигательных действий (упражнения)	0 - не соблюдает алгоритм (последовательность) и ритм выполнения упражнения
			1 – соблюдает алгоритм (последовательность) и ритм выполнения упражнения
		Соблюдает требования по технике безопасности	0 - не обеспечивает безопасность
			1 – обеспечивает безопасность
	Обеспечивает правильный показ техники выполнения упражнения (ий) или двигательного действия, демонстрирует знание гимнастической терминологии при выполнении и объяснении	Обеспечивает эталонный показ упражнения	0 - не обеспечивает зеркальный показ
			1 – осуществляет зеркальный показ упражнения
		Осуществляет правильное объяснение и показ упражнения в соответствии с общепринятой гимнастической терминологией	0 - не владеет терминологией, допускает неточности при объяснении
			1 - свободно владеет терминологией, правильно использует гимнастические термины
	Способен правильно воспроизводить последовательность подготовительных и имитационных упражнений при обучении двигательному действию	Демонстрирует знание содержания и последовательности освоения подводящих и имитационных упражнений	0 – не демонстрирует правильную последовательность упражнений при обучении двигательному действию
			1 – демонстрирует правильную последовательность и широкий спектр подводящих и имитационных упражнений при обучении двигательному действию
Способен отбирать упражнения для развития	Отбирает упражнения с преимущественной		
		0 – не демонстрирует правильную последовательность	

	отдельных двигательных качеств с использованием основ методики их развития	направленностью на развитие отдельных двигательных качеств	упражнений при развитии отдельных двигательных качеств 1 – демонстрирует методически правильную последовательность упражнений при развитии отдельных двигательных качеств и способностей
	Способен правильно определять основные технические ошибки при выполнении двигательного действия или технического элемента, а также упражнения, направленные на их устранение	Определяет основные ошибки в технике выполнения двигательного действия	0 – не демонстрирует умения выявлять технические ошибки и подирать упражнения для их устранения 1 – демонстрирует начальные умения выявлять технические ошибки и подирать упражнения для их устранения
НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА			
Средство контроля, при котором требования предъявляются к практическим умениям и навыкам по организации и проведению соревнований и их судейству	Способен составлять положение о соревнованиях в соответствие с существующими требованиями к структуре положения	Определяет и соблюдает порядок изложения отдельных пунктов положения	0 - не соблюдает и не определяет порядок изложения содержания положения о соревнованиях 1 – соблюдает и определяет порядок изложения отдельных пунктов содержания положения о соревнованиях
		Отражает в положении требования по технике безопасности	0 - не отражает требования по безопасности 1 – отражает требования по безопасности
	Обеспечивает правильный показ судейских жестов, демонстрирует знание судейской терминологии при выполнении и объяснении	Обеспечивает свободное воспроизведение соответствующих судейских жестов	0 - не обеспечивает правильный показ судейских жестов 1 – обеспечивает правильный и своевременный показ судейских жестов
		Осуществляет правильное объяснение характера допущенных игроками ошибок в соответствии с правилами соревнований	0 - не объясняет характера ошибок, допускает неточности при объяснении 1 - доступно объясняет характер допущенных ошибок, не допускает неточности при объяснении
	Способен составлять и вести протокол игры, выполнять	Демонстрирует знание содержания протокола игры и	0 – испытывает значительные трудности при выполнении функции секретаря

	функции секретаря	правил его заполнения	1 - свободно выполняет функции секретаря
	Способен организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта, распределять функциональные обязанности между членами судейской бригады, выполнять любую судейскую функцию	Демонстрирует организационные и практические навыки судейства	0-Испытывает значительные трудности при организации и проведении соревнований
		Способен	1-Испытывает значительные трудности при организации и проведении соревнований
НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ			
Средство контроля, характеризующее уровень развития физических качеств, а также его двигательных умений, включающее в себя широкий комплекс важных аспектов, которые способны дать наиболее всестороннюю характеристику здоровья и развития человеческого организма.	Способен выполнить требования по физические и технические подготовки в соответствии с требованиями вида спорта или раздела программы или отдельного двигательного качества	Выполняет предусмотренные программой контрольные нормативы по основным видам спорта и разделам программы	0 – не выполняет требования по технической и физической подготовки
			1 – выполняет отдельные требования по технической и физической подготовки
			2 – выполняет все требования по технической и физической подготовки, предусмотренные содержанием дисциплины

Педагогический институт
(наименование структурного подразделения)

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ БАНКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование** Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура**
Формулировка компетенции: 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

Номер задания	Содержание вопроса	Ответы Правильный ответ выделить жирным шрифтом или цветом	Компетенция (шифр компетенции из УП)	Код и наименование дисциплины формирующей данную компетенцию
1. Задание закрытого типа на установление соответствия (проверяется автоматически) Инструкция: <i>Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции левого столбца выберите позицию в правом столбце</i>				
1.	Установите соответствие между типом образовательной организации и основными целями реализуемых программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности. 1. Дошкольное образование 2. Начальное общее образование 3. Основное общее образование 4. Среднее общее образование 5. Дополнительное образование А. Поддержка физического развития и улучшение здоровья через разнообразные активности Б. Формирование основ здорового образа жизни и физической активности с раннего возраста	1-Б,Ж 2-А 3-В 4-Д 5-Г,Е	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

	<p>В. Развитие спортивных навыков и командной работы через участие в соревнованиях</p> <p>Г. Создание условий для самореализации и выбора вида спорта по интересам</p> <p>Д. Углубленное изучение физической культуры и подготовка к профессиональному спорту</p> <p>Е. Освоение прикладной физической культуры</p> <p>Ж. Освоение техники жизненно важных двигательных действий</p>			
2.	<p>Установите соответствие между методами оценки эффективности реализуемых программ с их описанием.</p> <p>1. Качественные методы</p> <p>2. Количественные методы</p> <p>3. Функциональные пробы</p> <p>4. Анализ результатов тестирования</p> <p>А.Использование статистических данных для выявления тенденций в физической активности</p> <p>Б. Оценка изменений в уровне здоровья и физической подготовки на основе отзывов</p> <p>В.Оценка показателей физической работоспособности</p> <p>Г. Сбор данных о физическом состоянии участников через стандартизированные тесты</p> <p>Д. Определение уровня физической подготовленности</p> <p>Е. Выявление показателей физической подготовки</p>	<p>1-Б</p> <p>2-А</p> <p>3-В</p> <p>4-Г,Д</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
3.	<p>Установите соответствие медицинских групп здоровья обучающихся при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>1.Б.</p> <p>2.В</p> <p>3.А</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

	<p>1. Основная 2. Подготовительная 3. Специальная медицинская «А» 4. Специальная медицинская «Б»</p> <p>А. III группа-обучающиеся, имеющие хронические заболевания в стадии ремиссии, рекомендованы занятия в СМГ(специальная медицинская группа); Б. I группа-относительно здоровые обучающиеся; В. II группа- обучающиеся имеющие незначительные отклонения, слабое физическое развитие, часто болеющие ОРВИ; Г. IV,V группы – серьезные ограничения по здоровью, хронические заболевания в острой форме или реабилитации;</p>	4.Г		
4.	<p>Установите соответствие средств рекреации, названия упражнения и его действие</p> <p>1.дыхательные упражнения; 2. стретчинг; 3. расслабляющие упражнения; 4. упражнения на внимание; 5. упражнения для мышц глаз расслабляющие; 6. упражнения для мышц глаз укрепляющие;</p> <p>А. движение глазами вверх-вниз; вправо-влево. Б. и.п.-стойка на левой, правую согнуть вперед, руками прижать к груди – выдох, стоять. В. Делай то, что я говорю! Г. Диафрагмальное дыхание. Д. И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх -</p>	<p>1-Г 2-Б 3-Д 4-В 5-Е 6-А</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

	<p>расслабление; 1- пальцев; 2- кистей; 3-предплечий; 4- мышц спины; 5-ног; 6-и.п. Е. зажмуривание глаз</p>			
5.	<p>Установите соответствие методов диагностики, согласно воздействия на функциональные системы организма</p> <p>1. ЖЕЛ, проба Штанге, проба Генчи, ЧД, экскурсия гр. клетки. 2. Длина тела; масса тела; гибкость вперед, назад, вправо, влево; динамометрия; становая сила 3. ЧСС; АД,- в покое; ЧСС; АД,-после нагрузки 20 приседаний; время восстановления ЧСС; АД. 4. Угол сгибания – разгибание сустава; 5. Позы Ромберга.</p> <p>А. дыхательной системы Б. кардио В. ОДА Г. нервной системы Д. восстановление подвижности суставов при травмах</p>	<p>1-А 2-В 3-Б 4-Д 5-Г</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
6.	<p>Установите соответствие применения циклических видов спорта, гимнастики в как элементов фитнеса в оздоровительных занятиях</p> <p>1. лыжный спорт; 2. плавание; 3. фитнес аэробика; 4. ходьба; 5. партерная гимнастика;</p>	<p>1,2,3,4,6- А,Б 5,6,7-В,Д,Е</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

	6. дыхательная гимнастика; 7. единоборств, спортивные игры А. кардио; Б. дыхательная система; В. опорно-двигательный аппарат; Г. мышц малого таза; Д. зрительный анализатор; Е. контрактура суставов			
2. Задание закрытого типа на установление последовательности (проверяется автоматически) Инструкция: Прочитайте текст и установите последовательность				
7.	Установите правильную последовательность фрагментов оздоровительных занятий (уроков), согласно оздоровительных задач: - 1 часть занятия -Заминка -2 часть занятия -Заминка -3 часть занятия А. Восстановление организма обучающихся; Б. Максимальное повышение физической нагрузки; В. Расслабление работающих мышечных групп; Г. Дыхательные упражнения, стретчинг; Д. Асаны йоги-статические упражнения; Е. Подготовка организма к выполнению физической нагрузки.	Е, Г, Б-Д, А	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
8.	Установите правильную последовательность чередования средств фитнес аэробики для развития (совершенствования) физических качеств в одном занятии А. координация (ноги+руки, устойчивости, пространственная);	1 занятие -А,Б,В 2 занятие - А,Д 3 занятие – А,Г	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

	<p>Б. сила (ноги+руки+туловище); В. стретчинг (чередование мышечных групп); Г. выносливость (силовая, скоростная, общая). Д. гибкость (позвочника, суставов)</p>			
9.	<p>Установите правильную последовательность чередования средств фитнес аэробики для развития (совершенствования) физических качеств и увеличения возможностей функциональных систем организма</p> <p>А. координация (ноги+руки-согласованности действий, устойчивости, пространственная); Б. сила (ноги+руки+туловище); В. стретчинг (чередование мышечных групп); Г. выносливость (силовая, скоростная, общая). Д. гибкость (позвочника, суставов)</p> <p>1.- кардио; 2.- дыхательная система; 3.- опорно-двигательная система; 4. - нервная система (скорсть передачи импульса, когнитивные функции мозга увеличение нейронных связей, память, скорость мышления).</p>	<p>1-А,Г(общая) 2-А,Б,Г(силовая-на выдохе) 3-А,Б,Г(скоростная) 4-А(устойчивости, согласованности действий),Г(скоростная, общая выносливость)</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
10.	<p>Установите правильную последовательность обучения базовым шагов аэробики</p> <p>1.группа маршевых шагов (перемещение вперед-назад):</p>	А, В, Д, Е, Б, Ж	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

	march-«М», V step-«V», 2.группа альтернативных шагов:kick-«К», knee up, curl, ; 3.группа Step touch (перемещение в вправо-влево): st, 2st, open-step, popu,			
11.	Установите последовательность методов обучени шагам аэробики, связкам, композиции в целом А. метод пирамиды; Б. линейный метод; В. метод сложения; Г. метод пирамиды в обратной последовательности.	В, Б, А, Г	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
12.	Установите правильную последовательность этапов для оценки эффективности реализуемых программ оздоровительной направленности в образовательной организации А. Сбор данных о состоянии здоровья участников Б. Анализ результатов и выявление проблемных областей В. Определение целей и задач программы Г. Проведение анкетирования участников Д. Разработка рекомендаций для улучшения программы	В, А, Г, Б, Д	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
3. Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача (проверяет специалист УМУ)				
Инструкция: <i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i>				
13.	Укажите не менее трех средств современных технологических средств, с помощью которых возможна реализация программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.	Использование мобильных приложений для отслеживания физической активности и прогресса участников. Виртуальные тренировки и	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

		онлайн-занятия. Системы мониторинга здоровья , носимые устройства (фитнес-браслеты), для контроля за физическим состоянием		
14.	Для оценки функционального состояния обучающихся на занятии фитнес аэробикой необходим контроль показателей:	ЧСС-частоты сердечных сокращений, ЧД – частоты дыхания в начале занятия, при максимальной физической нагрузке, в конце занятия.	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание....., дополнить предложенное (проверяется автоматически, разработчик должен написать правильный вариант ответа)				
Инструкция: Прочитайте текст и запишите пропущенное слово/словосочетание (термин, словосочетание....., дополнить предложенное)				
15.	Метод проведения оздоровительного занятия в присутствии нескольких человек, называется.....	групповой	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
16.	Особенностью оздоровительных, корректирующих занятий является применение...упражнений.	дыхательных	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
17.	Сопровождение, предусмотренное оздоровительными программами обучения в образовательных организациях, называют...	Медико-педагогическим контролем	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
5. Задание с выбором одного правильного ответа из предложенных (проверяется автоматически)				
Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ				
18.	Какая программа обучения фитнес инструктора по групповым программам является базовой : 1.степ аэробики. 2. классической аэробики. 3.танцевальной аэробики. 4.детский фитнес.	А. 1; Б. 2; В.3; Г.4	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
19.	Номинации фитнес аэробики в образовательных организациях:	А.1. Б. 2 В. 3.	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Классическая аэробика, степ аэробика, танцевальная аэробика; 2. Силовая аэробика, классическая аэробика, йога; 3. Упражнения на тренажерах, детская аэробика; 			
6. Задание с выбором нескольких правильных ответов из предложенных (проверяется автоматически) Инструкция: Прочитайте текст и выберите несколько правильных ответов				
20.	Полезные упражнения для любого возраста и уровня физической подготовленности <ol style="list-style-type: none"> 1.дыхательные; 2.корректирующие; 3.упражнения на равновесие; 4.упражнения на сопротивление 5.висы и упоры; 6.подскоки и прыжки; 7.упражнения на растягивание; 8.упражнения на расслабление; 9.упражнения на растягивание 	A.1,2,3,8 Б. 1,2,4,6 В.1,3,5,6 Г.2,3,6,7.	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика
21.	Выберите три приоритетных физических показателя определяющих эффективность занятий фитнес аэробикой: <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие всех физических качеств. 2. Развитие разных видов координации. 3. Развитие общей выносливости. 4. Восстановление массы тела. 5. Состояние радости и удовольствия. 	A.1,2,4,5; Б. 1,3,5; В.2,3,5; Г.1,3,4,5.	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

8.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (в форме экзамена или зачета).

Вопросы и задания к зачету

1. Фитнес аэробика как направление видов гимнастики.
2. История развития фитнес аэробики.
3. Теория оздоровительной тренировки. Общая методика оздоровительной аэробики.
4. Иерархическая структура хореографии в фитнес аэробике.
5. Этапы обучения. Методы обучения базовым шагам.
6. Методические приемы по обучению и управлению группой.
7. Методики обучения и конструирования комбинаций.
8. Классификация видов фитнес аэробики.
9. Характеристика направлений фитнеса: классическая аэробика, степ, фитбол, танцевальная, пилатес, боевые искусства и др..
10. Структура занятий фитнес аэробики. Принципы оздоровительной тренировки.
11. Содержание занятий оздоровительной аэробики. Аэробные упражнения. Базовые движения. Хореографические методы построения.
12. Медицинский допуск к занятиям оздоровительной физической культурой. Группы здоровья в зависимости от состояния здоровья желающих заниматься.
13. Врачебно-педагогический контроль обучающихся фитнес аэробике. Функциональное тестирование занимающихся. Антропометрические измерения. Тесты физической подготовленности. Тесты функционального состояния обучающихся.
14. Анатомия опорно-двигательного аппарата. Скелет человека. Основные мышечные группы.
15. Физиологические особенности ОДА и техника безопасности при выполнении базовых движений.
16. Влияние оздоровительной тренировки на кардио-респираторную систему человека.
17. Режим и качество питания обучающихся фитнес аэробике.
18. Режим дня, здоровый образ жизни как показатель качества жизни человека
19. Понятие об интенсивности, объеме и величине физической нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой.
20. Методы обучения базовым элементам аэробики: линейный метод, метод сложения, метод пирамиды в структуре аэробной тренировки.
21. Построение занятий в фитнес аэробике.
22. Кардио тренировка. Методика, средства, оздоровительного воздействия на организм занимающегося.
23. Степ тренировка. Методика, средства, оздоровительного воздействия на организм занимающегося.
24. Силовая тренировка. Формирование осанки у детей. Мышечные группы воздействия. Средства воздействия.
25. Силовая тренировка. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста в условиях урока физической культуры; в условиях фитнес занятия.
26. Силовая тренировка в партерной части классической аэробики в фитнес зале. Средства оздоровительного воздействия на организм занимающегося.
27. Силовая тренировка в условиях тренажерного зала. Характеристика тренажеров, их воздействие на различные мышечные группы. Регулирование физической нагрузки.
28. Силовая тренировка с применением фитнес-оборудования (гантели, мячи, бодибары, амортизаторы, скакалки), его оздоровительное воздействие на системы организма.
29. Стретчинг – растягивание. Средства, методы, оздоровительного воздействия на организм занимающегося. Планирование стретч-тренировки.
30. Особенности занятий фитнес аэробикой с занимающимися различных возрастных

групп и физической подготовленности. Средства, методы, оздоровительное воздействие на системы организма. Планирование оздоровительной тренировки.

31. Планирование оздоровительно-тренировочного процесса. Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой. Музыкальное сопровождение. Медико-педагогический контроль. Травмо-безопасность на занятиях фитнес аэробикой.

32. Индивидуальный подход к обучающимся при проведении групповых занятий. Индивидуальное планирование физической нагрузки.

33. Детский фитнес: программы, формы и методы обучения, формирование осанки, развитие физических способностей, адекватность физической нагрузки, выполнение разрядных требований. Оздоровительная аэробика в программах физического воспитания в школах дошкольных образовательных организациях.

34. Организация и проведение соревнований по фитнес аэробике. Правила соревнований, судейство, отчетность. Участники соревнований. Программы соревнований. Выполнение разрядных требований в фитнес аэробике.

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).

Автор программы Слонимская Людмила Ивановна, старший преподаватель



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