



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФГБОУ ВО «ИГУ»

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин

Директор \_\_\_\_\_ А.В. Семиров



**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**

**Рекомендовано кафедрой:**

Протокол № 8 от «26» апреля 2019 г.

Протокол № 8  
От «24» апреля 2019 г.

Председатель \_\_\_\_\_ М.С. Павлова

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ М.В. Пружинина

Иркутск 2019 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 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;	<b>Знать:</b> способы проектирования, моделирования и реализации программ (проведения практических занятий) по фитнес аэробики в общеобразовательной школе, физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования <b>Уметь:</b> определять эффективность реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего

		<p>образования и дополнительного образования.</p> <p><b>Владеть:</b> 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</p>
	<p>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.</p>	<p><b>Знать:</b> 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.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p> <p><b>Владеть:</b> 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.</p>

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Объем дисциплины и виды учебной работы

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

#### 4.2. Содержание учебного материала дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание /Дидактические единицы
<b>Раздел 1 Фитнес аэробика в системе спортивной классификации</b>	
Тема 1.1. История фитнеса и аэробики	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История возникновения и развития, характеристика различных систем фитнеса.</li> <li>2. Виды спорта в составе аэробики и фитнеса.</li> <li>3. Фитнес аэробика в СССР и в России.</li> <li>4. Значение соревнований для развития фитнеса и аэробики.</li> <li>5. Участие российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях.</li> </ol>
Тема 1.2. Введение в фитнес и аэробику	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фитнес аэробика как учебный предмет.</li> <li>2. Физиология мышечной работы.</li> <li>3. Структура и рост мышц.</li> <li>4. Виды физических способностей.</li> <li>5. Анатомические типы телосложения.</li> </ol>
Тема 1.3. Теоретические основы дисциплины «Фитнес аэробика »	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задачи, значение и содержание предмета.</li> <li>2. Место и значение фитнеса и аэробики в системе физического воспитания.</li> <li>3. Обувь, одежда, питание.</li> <li>4. Оборудование, снаряды и тренажеры на занятиях фитнесом и аэробикой.</li> <li>5. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий фитнесом и аэробикой.</li> </ol>
Тема 1.4. Методика построения тренировочных занятий по фитнесу и	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классификация физических упражнений в фитнес аэробике.</li> <li>2. Особенности организации и проведения занятий по фитнес аэробике (время проведения занятий, разминка, основная</li> </ol>

аэробикой	часть, заключительная часть). 3. Методика обучения специальным упражнениям.
<b>Раздел 2. Методические основы учебно-тренировочного процесса по фитнесу и аэробики</b>	
Тема 2.1. Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в фитнес аэробике	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>4. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.</li> <li>5. Вспомогательная группа упражнений в фитнес аэробике.</li> </ol>
Тема 2.2. Методика развития кондиционных качеств средствами «Фитнес аэробики»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Показатели мышечной массы.</li> <li>2. Тестирование уровня подготовленности.</li> <li>3. Упражнения без отягощений и предметов.</li> <li>4. Упражнения на снарядах массового типа.</li> <li>5. Упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции.</li> <li>6. Упражнения со стандартными отягощениями.</li> <li>7. Упражнения с партнером.</li> <li>8. Упражнения на тренажерах и специальных устройств.</li> <li>9. Особенности организации и методики обучения, дифференцированный и индивидуальный подходы в развитии мышечной массы.</li> </ol>
Тема 2.3. Обучение технике видов спорта основанных на фитнес аэробике	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике танцевальных шагов.</li> <li>2. Обучение технике степ аэробики.</li> <li>3. Обучение технике стретчинга.</li> </ol>
Тема 2.4. Приобретение навыков судейства и участия в соревнованиях по фитнес аэробике	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Состав судейской коллегии и обязанности судей.</li> <li>2. Методика судейства.</li> <li>3. Судейская терминология и жестикация.</li> </ol>
Тема 2.5. Техника безопасности при занятиях «Фитнес аэробикой»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие правила по технике безопасности.</li> <li>2. Техника безопасности до проведения занятий.</li> <li>3. Техника безопасности во время проведения занятий.</li> <li>4. Техника безопасности после занятий.</li> </ol>
Тема 2.6. Фитнес аэробика в системе школьного физкультурного образования	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ школьной программы по физической культуре.</li> <li>2. Формирование методических умений по физкультурному воспитанию школьников на занятиях фитнес аэробикой.</li> </ol>

#### 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 средства	Формируемые компетенции (индикаторы)	Всего (в часах)
		Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	СРС			
<b>4 курс</b>								
1	<b>Раздел 1. Фитнеса и аэробики в системе спортивной классификации</b>		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 <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	12
3	Тема 1.2. Введение в фитнес и аэробику				10	Задания по СР Собеседование Тест	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	12
4	Тема 1.3. Теоретические основы дисциплины «Фитнес аэробика »				10	Задания по СР Собеседование	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	10
5	Тема 1.4. Методика построения тренировочных занятий по фитнесу и аэробикой		32		10	Задания по СР Собеседование	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	10
6	<b>Раздел 2. Методические основы учебно-тренировочного процесса по фитнес аэробике</b>		8		54	Задания по СР Собеседование	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	62
7	Тема 2.1. Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в различных видах фитнеса		2		8	Задания по СР Собеседование	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	10
8	Тема 2.2. Методика развития силы средствами «Фитнес аэробика»		2		8	Задания по СР Собеседование	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	10
9	Тема 2.3. Обучение технике в		2		8	Задания по СР	ИДК <sub>ПК1.1</sub>	10

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



#### 4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Наименование разделов и тем	Методические указания
<b>Раздел 1. Фитнес и аэробика в системе спортивной классификации</b>	
Тема 1.1. История различных видов фитнеса и аэробики	<p>Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную истории зарождения и развития различных видов фитнеса и аэробики.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расскажите об этапах возникновения и развития, характеристика различных видов фитнеса и аэробики.</li> <li>2. Дайте характеристику различным видам фитнеса и аэробики.</li> <li>3. Расскажите об участии российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях.</li> </ol>
Тема 1.2. Введение в фитнес и аэробику	<p>Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методикам судейства и посмотреть соревнования по различным видам фитнеса и аэробики.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте характеристику фитнес и аэробику как учебному предмету.</li> <li>2. Запишите в рабочую тетрадь основные характеристики структуры и роста мышц при силовых упражнениях.</li> </ol>
Тема 1.3. Теоретические основы дисциплины «Фитнес аэробика»	<p>Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методикам судейства и посмотреть соревнования по различным видам фитнеса и аэробики.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определите задачи, значение и содержание различных видов фитнеса и аэробики в системе физкультурных занятий.</li> <li>2. Запишите в рабочую тетрадь основные характеристики инвентаря и оборудования, используемые на занятиях различных видов фитнеса и аэробики.</li> </ol>
Тема 1.4. Методика построения тренировочных занятий по различным видам фитнеса и аэробики	<p>Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методикам судейства и посмотреть соревнования по различным видам фитнеса и аэробики.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классифицируйте физические упражнения в различных видах фитнеса и аэробики.</li> <li>2. Расскажите об организации и проведения занятий по различным видам фитнеса и аэробики</li> </ol>
<p><b>Используемая форма контроля:</b> проверка письменных ответов в виде тезисов на вопросы для самоконтроля в ЭОС ЕДУКА.</p>	
<b>Раздел 2. Методические основы учебно-тренировочного процесса по фитнесу и аэробики</b>	
Тема 2.1. Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в различных видах фитнеса и аэробики	<p>Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методикам судейства и посмотреть соревнования по различным видам фитнеса и аэробики.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Запишите в тетрадь общие закономерности силовой тренировки в различных видах фитнеса и аэробики.</li> <li>2. Расскажите об особенностях питания в процессе занятий.</li> <li>3. Подготовьте презентация использования упражнений в фитнес аэробики.</li> </ol>

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. <b>Вопросы для самоконтроля:</b> 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. <b>Вопросы для самоконтроля:</b> 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. <b>Вопросы для самоконтроля:</b> 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. <b>Вопросы для самоконтроля:</b> 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. <b>Вопросы для самоконтроля:</b> 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.
<b>Используемая форма контроля:</b> 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. – 1 электрон. опт. диск пространства 3 Мб; DVD-привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов. Загл. с экрана. ISBN 978-5-

**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	<a href="http://www.clck/redirect/AiuY0DBWFJ4e">www.clck/redirect/AiuY0DBWFJ4e</a>
Атлетизм. Методические рекомендации	<a href="http://www.topic.in.ua/2007/04/11/atletizm-metodicheskie-rekomendatsii/">www.topic.in.ua/2007/04/11/atletizm-metodicheskie-rekomendatsii/</a>
Силовой атлетизм	<a href="http://www.menssite.ru/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=303&amp;Itemid=328">www.menssite.ru/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=303&amp;Itemid=328</a>
Атлетизм без железа	<a href="http://lib100.com/book/atletizm_bez_zheleza/Atletizm.pdf">http://lib100.com/book/atletizm_bez_zheleza/Atletizm.pdf</a>
Гиревой атлетизм	<a href="http://www.posrednik.ru/forum/viewtopic.php?f=5&amp;t=899">www.posrednik.ru/forum/viewtopic.php?f=5&amp;t=899</a>
Атлетизм. Интернет издательство	<a href="http://ab-z.ru/avtory/ovtin-leonid/atletizm/">http://ab-z.ru/avtory/ovtin-leonid/atletizm/</a>
Атлетизм, культуризм, бодибилдинг	<a href="http://fizrazvitie.ru/2011/01/blog-post_11.html">http://fizrazvitie.ru/2011/01/blog-post_11.html</a>
Женский атлетизм и бодибилдинг	<a href="http://www.fitness-bodybuilding.ru/historycal/genskij-atletizm.html">http://www.fitness-bodybuilding.ru/historycal/genskij-atletizm.html</a>

**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 Упех, 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 аэробика»	Практическое занятие	Технология имитационного игрового моделирования
	Тема 1.4. Методика	Практическое	Технология имитационного

	построения тренировочных занятий по различным видам фитнеса и аэробики	занятие	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 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)

№ п/п	Виды учебной работы	Образовательные технологии
1.	Лабораторное (практическое) занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технология имитационного игрового моделирования;</li> <li>- технологии проблемного обучения;</li> <li>- методические тренинги;</li> <li>- технологии формирования опыта профессиональной деятельности (методическая и судейская практики, стажировки);</li> <li>- индивидуальный и групповой тренинг.</li> </ul>

2.	Самостоятельная работа студентов в ходе аудиторных занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика (метод тестирования);</li> <li>- самостоятельная работа с глоссарием;</li> <li>- письменный и устный экспресс-опрос студентов;</li> <li>- тезисные ответы на вопросы для самоконтроля в тетради дисциплины;</li> <li>- индивидуальный методический практикум;</li> <li>- разработка опорного конспекта к материалам лекции;</li> <li>- подготовка вопросов преподавателю;</li> <li>- конспектирование лекции.</li> </ul>
----	------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **8.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

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)

### 8.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Тема	Формируемый признак компетенции	Показатель	Критерий оценивания	Наименование ОС	
				ТК	ПА
<b>Раздел 1. Фитнес и аэробика в системе спортивной классификации</b>					
История атлетизма	<b>ПК-1</b> 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	<b>ПК-1</b> 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»	<b>ПК-1.</b> 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	<b>ПК-1</b> Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях	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

аэробики	общего образования				
<b>Раздел 2. Методические основы учебно-тренировочного процесса по различным видам фитнеса и аэробики</b>					
Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в различных видах фитнеса и аэробики	<b>ПК-1</b> - Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях начального общего образования	Требования СанПиН регламентирующие 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).	1. Знает требования СанПиН и ФГОС, 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.	Разработка программ	зачет
Методика развития силы средствами «Фитнеса и аэробики»	<b>ПК-1</b> - 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 аэробика». 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).	Разработка программ	зачет
Обучение технике различных видов фитнеса и аэробики	<b>ПК-1</b> - 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 .	Разработка программ	зачет
Приобретение навыков судейства и участия в соревнованиях	<b>ПК-1</b> - Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в	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 .	Методическая практика	зачет



иях по фитнесу и аэробики	образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования		3. Способен самостоятельно и методически грамотно составить положения соревнования с учётом вида спорта. 4. Способен самостоятельно и методически грамотно осуществлять судейства в различных видах фитнеса и аэробики.		
Техника безопасности при занятиях «Фитнеса и аэробики»	<b>ПК-1</b> - 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	<b>ПК-1</b> - способен реализовывать учебные программы по физическому воспитанию в общеобразовательных школах	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

#### **8.6. 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 также 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 «Фитнес аэробика», 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 системы, 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 фитнес аэробики 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 основой 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, коррективки 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 аэробике и фитнесе 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 аэробике и фитнесу следует учитывать, что максимальные силовые способности проявляются при ..... режиме работы мышц: (выберите верный ответ)**

- 1) при уступающем, +
- 2) при удерживающем,
- 3) при преодолевающем,
- 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 аэробики, 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 совершенствования, 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, корректировки 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