

## Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

### Фитнес, 6 семестр

Код, направление подготовки	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
Направленность (профиль)	Спортивно-оздоровительный туризм
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

### Планы и содержание практических занятий.

#### Практическое занятие № 1. (2 часа)

**Тема:** Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания

**Основные вопросы и задания:** практическое занятие в спортивном зале. Технология и методы конструирования программ, содержание занятий по аэробике. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.

Моделирование и проведение урока аэробики.

**Задания для СРС:** изучить метод конструирования и содержание предложенной программы аэробики.

#### Практическое занятие № 2. (2 часа)

**Тема:** Основы обучения оздоровительным видам аэробики

**Основные вопросы и задания:** практическое занятие в спортивном зале. Разучивает базовых шагов: Подъем колена (Knee lift, Knee up), Max (Kick), Low kick, Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann), Выпад (Lunge), Шаг (March), Marching, Walking, Бег (Jog), Joging, Скип (Skip, Flick, Kick). Вспомогательные базовые шаги, которые необходимы для составления хореографии: Basic step, Squat, Step-touch, Touch-step, Scoop, Double step touch, Push touch, toe tap, Side to side, plie touch, side tip, open step, Hopsoth, humstring curl, leg curl, Heel dig, heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Chasse, gallop, Two step, V-step, Polka, Scottisch, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, Grape wine, Gross.

**Задания для СРС:** отрабатывать базовые элементы аэробики.

#### Практическое занятие № 3 (4 часа).

**Тема:** Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.

**Основные вопросы и задания:** практическое занятие в спортивном зале. Составление связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений.

**Задания для СРС:** отрабатывать базовые элементы аэробики, танцевальные связки, комбинации. Подготовка к проведению занятия аэробикой самостоятельно.

#### Практическое занятие № 4 (4 часа).

**Тема:** Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы.

**Основные вопросы и задания:** практическое занятие в спортивном зале. Метод блоковой хореографии. Метод бэйс хореографии. Метод хореографии фристайл.

**Задания для СРС:** отрабатывать базовые элементы аэробики, танцевальные связки, комбинации. Отработка методов хореографии в аэробике. Подготовка к проведению занятия аэробикой самостоятельно. Написание плана-конспекта занятия аэробики с указанием метода хореографии.

#### Практическое занятие № 5 (4 часа).

**Тема:** Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы

Пилатес. **Основные задания и вопросы:** практическое занятие в спортивном зале. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, груди, спины, ног и рук.

**Задания для СРС:** отработка комплексов упражнений калистеники. Подготовка плана-конспекта силовой части аэробного класса, партерной части аэробного класса.

#### **Практическое занятие № 6 (4 часа).**

**Тема:** Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.

**Основные вопросы и задания:** практическое занятие в спортивном зале. Выполнение упражнения на гибкость и растяжку (стретчинг).

**Задания для СРС:** отработка комплексов упражнений для развития гибкости. Подготовка плана-конспекта заключительной части занятия аэробного класса.

#### **Практическое занятие № 7 (4 часа).**

**Тема:** Принципы и методики построения оздоровительных программ

**Основные вопросы и задания:** практическое занятие в спортивном зале. Выполнение упражнения на гибкость и растяжку (стретчинг).

**Задания для СРС:** отработка комплексов упражнений для развития гибкости. Подготовка плана-конспекта заключительной части занятия аэробного класса.

#### **Практическое занятие № 8 (4 часа).**

**Тема:** Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности

**Основные вопросы и задания:** практическое занятие в спортивном зале. Выполнение упражнения на гибкость и растяжку (стретчинг).

**Задания для СРС:** отработка комплексов упражнений для развития гибкости. Подготовка плана-конспекта заключительной части занятия аэробного класса.

#### **Практическое занятие № 10 (4 часа).**

**Тема:** Функциональный уровень фитнес программ

**Основные вопросы и задания:** практическое занятие в спортивном зале. Выполнение упражнения на гибкость и растяжку (стретчинг).

**Задания для СРС:** отработка комплексов упражнений для развития гибкости. Подготовка плана-конспекта заключительной части занятия аэробного класса.

#### **Практическое занятие № 11 (4 часа).**

**Тема:** Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом

**Основные вопросы и задания:** практическое занятие в спортивном зале. Выполнение упражнения на гибкость и растяжку (стретчинг).

**Задания для СРС:** отработка комплексов упражнений для развития гибкости. Подготовка плана-конспекта заключительной части занятия аэробного класса.

#### **Тест по теме 1.**

1. Выберите из предложенных вариантов положения, к которым сводится античная концепция здоровья, наиболее четко отображенная в творчестве Платона и стоиков.
  - А. Здоровье трактуется как гармония и соразмерность, оптимальное соотношение телесных и душевных составляющих человеческого естества.
  - Б. Необходимо неуклонно следовать собственной природе и общей природе вещей.
  - В. Здоровье, есть самое ценное в жизни человека.
  - Г. Здоровая жизнь основывается на руководстве разума.
  - Д. В гармонии тела и души заключается счастье человеческой жизни.
2. В основу, какой теории легла работа Франсуа Дельсарта?
  - А. Теория выразительного движения.

- Б. Теория быстрого скачка. В.
- Теория маленького шага. Г.
- Теория легкого взмаха.
- Д. Теория хорошей осанки.

3. Для чего в античном мире применялись танцы, физические упражнения, в частности, выполняемые под музыку?

- А. Развития смекалки.
- Б. Формирования осанки. В.
- Формирования походки.
- Г. Формирования интеллекта.
- Д. Формирования пластичности движений. Е.
- Развития силы.
- Ж. Развития скоростных характеристик человека. З.
- Развития выносливости.

4. В чем заключается цель йоги?

- А. В формировании гармоничной личности, полноценно развитого человека.
- Б. В формировании правильной и красивой осанки, развитии и укреплении мышц, развитии гибкости и растяжки человеческого тела.
- В. В точном осознании своего внутреннего мира, в реализации практик и образа жизни, которые приводят организм к ситуационному и конституционному оптимуму.

5. Сколько существует ступеней в классической йоге?

- А. 1
- Б. 3
- В. 5.
- Г. 7
- Д. 8

6. Что характерно для так называемой сокольской гимнастики, которую разработал профессор эстетики Пражского университета М.Тырш?

- А. Статичность.
- Б. Резкость движений. В.
- Динамичность.
- Г. Прямолинейность. Д.
- Скачкообразность.
- Е. Плавность движений.
- Ж. Условность поз и положений.

7. Как зовут создателя системы детской гимнастики, которая направлена на одновременное развитие физических качеств и творческих способностей с помощью игрового метода.

- А. Сидерский А.В.Б.
- Лесгафт П.Ф.
- В. Джон Мид
- Г. Карл Орф
- Д. Иммануил Кант

8. Как называется система оздоровления, в основе которой лежат упражнения кондиционной гимнастики, система, которая учит сознательному контролю за выполнением движений, самоконтролю, помогает освоить умение ощущать свое тело, мышцы, расслабляться?

- А. Пилатес.
- Б. Калланетика. В.
- Йога.
- Г. Ушу.
- Д. Тайцзи цюань.

9. Что разработал доктор Университета Иллинойса Д.Куретон?

А. Фитнес-тренировки для развития выносливости, мышечной силы и гибкости.Б.

Теоретические основы развития выносливости, мышечной силы и гибкости.

В. Фитнес-тесты для оценки кардиореспираторной выносливости, мышечной силы и гибкости.

10. Кто впервые ввел термин «аэробика»?

А. Джо Голд.

Б. Кеннет Купер.

В. Джек Лалэйн.

Г. Джейн Фонда.

Д. Игорь Лукашов.

**Тематика творческих работ и докладов (с применением или безинформационных технологий).**

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.
11. Цель и задачи заключительной части занятия.
12. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
13. Методические особенности проведения занятий с детьми.
14. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
15. Методические особенности проведения с взрослыми.
16. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.
17. Спортивная аэробика.
18. История возникновения и развития аэробики.
19. К. Купер – создатель аэробики.
20. Понятие интенсивности в аэробике.
21. Понятие о тренировочных эффектах в аэробике.
22. Методические приемы по обучению и управлению группой.
23. Функциональное тестирование занимающихся.

**Методические рекомендации к выполнению творческого задания.** Творческое задание выполняется в форме реферата. Реферат – первая из студенческих письменных работ, которую вам придется писать в вузе. Реферат – наименее самостоятельная разновидность студенческой работы и к нему предъявляется меньше всего требований. По определению, реферат не должен содержать никаких элементов новизны. Достаточно грамотно и логично изложить основные идеи по заданной теме, содержащихся в нескольких источниках, и сгруппировать их по точкам зрения. Для реферата вполне достаточно, если вы, солидаризируясь с одной из излагаемых точек зрения, сумеете обосновать, в чем вы видите ее преимущество. Оценивая студенческий реферат, преподаватель обращает внимание на ваше умение работать с научной литературой, вычленять проблему из контекста, навыки логического мышления, культуру письменной речи, знание оформления научного текста, ссылок, составления библиографии. Объем реферата должен быть не менее 5 и не более 15 печатных страниц через два интервала. В тексте не должно быть ничего лишнего, не относящегося к теме или уводящего от нее, никаких ненужных отступлений. Соответствие содержания реферата заявленной теме составляет один из критериев его оценки. Придерживаться заданной темы, не сворачивая в сторону и не добавляя «воды», при

отсутствии опыта достаточно трудно. Это требует дисциплины ума и развитости логического мышления. Необходимо видеть границу между необходимым и лишним, ненужным. Ваша задача состоит в том, чтобы с максимальной полнотой использовать рекомендованную литературу, правильно, без искажений смысла понять позицию авторов и верно передать ее в своей работе. Наконец, очень важно, быть может, даже важнее всего, чтобы текст был правильно оформлен. Именно в процессе написания рефератов приобретается и оттачивается необходимое для будущего научного работника умение грамотно сослаться на используемые источники, правильно процитировать авторский текст. Построение реферата вытекает из поставленных перед ним задач. Оно напоминает строение школьного сочинения. Начинается реферат с титульного листа, образец оформления которого будет приведен ниже. Далее следует оглавление, соответствующее плану сочинения. Оглавление – это и есть план реферата, в котором каждому разделу соответствует номер страницы, на которой его можно найти. Текст делится на три части: введение, основную часть, заключение. Во введении студент должен обосновать актуальность выбранной темы, сформулировать и кратко охарактеризовать основную проблему, цель и задачи своей работы, используемые источники. Основная часть представляет собой главное звено логической цепи реферата. В нее может входить несколько глав, но может быть и цельным текстом. В основной части последовательно, с соблюдением логической преемственности между главами, раскрывается поставленная во введении проблема, прослеживаются пути ее решения на материалах источников, описываются различные точки зрения на нее и высказывается ваше отношение к ним. Иногда, если это необходимо, текст реферата может быть дополнен иллюстративным материалом: схемами, таблицами, графиками. В заключении подводятся общий итог работы, формулируются выводы, намечаются перспективы дальнейшего исследования проблемы. Структура реферата: - титульный лист - оглавление - введение - основная часть - заключение - список используемой литературы –приложение. Оформление титульного листа приводится в приложении к РПД. Если реферат соответствует всем критериям оформления и содержания, грамотно формулируется текст доклада, студент адекватно отвечает на вопросы, заданные в процессе занятия, такая работа считается хорошо выполненной. Приветствуется наличие наглядных материалов, использование информационных технологий.

#### **Практические задания.**

1. Составить план-конспект вводной части занятия аэробики.
2. Составить план-конспект основной части занятия аэробики.
3. Составить план-конспект партерной части занятия аэробики.
4. Составить план-конспект аэробной части основной части занятия аэробики.
5. Подобрать музыкальное сопровождение к основной части аэробного класса.
6. Подобрать музыкальное сопровождение к заключительной части занятия.
7. Составить план-конспект заключительной части занятия аэробики.
8. Составить план-конспект целого занятия аэробики и провести самостоятельное занятие аэробики (такое занятие считается обязательным к выполнению и контрольным.)

**Методические рекомендации по выполнению практического задания.** Необходимо выполнить одно из выбранных заданий 1-7. Обязательно к выполнению задание №8. Все планы-конспекты сдаются в письменном виде и оценивается правильность написания, содержание и структура. Музыкальное сопровождение апробируется на одном из занятий. На обязательном занятии обязательно необходимо наличие плана-конспекта данного занятия, грамотно подобранное музыкальное сопровождение и хореография класса.

#### **Практическое задание.**

1. Выполнить анализ самообследования физической подготовленности.
2. Провести обследование физической подготовленности группы занимающихся.

#### **Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.
11. Цель и задачи заключительной части занятия.
12. Цель и задачи калистеники.
13. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
14. Методические особенности проведения с детьми.
15. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
16. Методические особенности проведения с взрослыми.
17. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.

**Методические рекомендации к выполнению задания.** Данный вид задания предусмотрен для студентов не набравших 60 необходимых баллов в бально-рейтинговом листе по причине отсутствия на занятиях. Задание выполняется в форме собеседования в письменной или устной форме.

#### **Практическое задание.**

##### **Техническая подготовка.**

Владение техникой базовых элементов аэробики:

- walk (шаг)
- jog (бег)
- skip (выставление ноги на носок)
- knee (поднимание бедра)
- kick (мах ногой)
- lunge (выпад)
- широкий шаг
- приставной шаг
- танцевальные связки и соединения из базовых шагов

##### **Критерии оценки технической подготовки.**

Оценкой 5 оцениваются все технически и методически правильно выполненные задания. На оценку 4 выполняются верно 7 заданий. Оценка 3 – 5 верно выполненных заданий.

##### **Методическая подготовка.**

1. Знать и владеть методикой обучения базовым движениям аэробики.
2. Знать и уметь подбирать упражнения для разминки.
3. Знать и уметь подбирать упражнения для основной части комплекса:
  - аэробной разминки

- пика аэробной серии
  - аэробной заминки
  - калистеники.
4. Знать и уметь подбирать упражнения для заключительной части комплекса (нагибкость и растяжку).
  5. Владеть методикой составления комплекса (хореография блока и хореография фристайл).
  6. Уметь составлять танцевальные связки.
  7. Уметь подбирать фонограмму для разных частей комплекса.
  8. Уметь составлять план - конспект занятия по аэробике для различных групп занимающихся.
  9. Уметь составлять комплексы аэробики для занимающихся различного возраста и уровня подготовленности.

### Практическое задание для самоконтроля

Заполнить дневник самоконтроля. Проверка дневника осуществляется преподавателем в течение семестра и по окончании.

### ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

№№ п/п	Показатели самоконтроля	Дата исследования	
		день тренировки	день отдыха
1.	Пульс (ЧСС) утром лежа за 15 сек.		
2.	Пульс утром стоя за 15 сек.		
3.	Масса тела до тренировки		
4.	Масса тела после тренировки		
5.	Жалобы		
6.	Самочувствие		
7.	Сон		
8.	Аппетит		
9.	Болевые ощущения		
10.	Желание тренироваться		
11.	Потоотделение		
12.	Кистевая динамометрия - до тренировки - после тренировки		
13.	Настроение		
14.	Функция кишечника		
15.	Работоспособность		
16.	Спортивные результаты		
17.	Нарушение режима		
18.	Содержание тренировки		
19.	Перенос нагрузки		

#### Методические рекомендации по заполнению дневника самоконтроля.

Пульс – частота сердечных сокращений (ЧСС) – важный объективный показатель работы сердечно-сосудистой системы. В покое у тренированного человека пульс ниже, чем у нетренированного. Пульс подсчитывают на лучевой артерии у основания большого пальца, или на сонной артерии в области шеи, или подсчитывают частоту сердцебиения, положив руку на область сердца, за 10 или 15 секунд. Но если имеются нарушения ритма – за одну минуту с 10 секундными интервалами (например, 10-12-12-13-11-10). Чем тренированнее человек, тем быстрее приходит его пульс к норме после тренировки.

Масса тела связана с величиной нагрузки. Естественная потеря веса во время тренировки за счет пота. Вес может понижаться за счет уменьшения жировой массы. Но иногда вес падает за счет потери белка. Это происходит при тренировке в горах, при недостаточном поступлении

белков в пище. Взвешиваться следует в одни и те же часы, желательно до еды.

Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма. Оценивается как хорошее, удовлетворительное или плохое.

Сон. Во время сна восстанавливаются силы и работоспособность. В норме должно быть быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон, долгое засыпание, частые просыпания, бессоница свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении.

Аппетит также позволяет судить о состоянии организма. Ухудшение аппетита может наблюдаться при заболеваниях, перегрузках, недосыпаниях. В дневнике отмечается: аппетит хороший, повышенный, удовлетворительный или отсутствует.

Желание тренироваться характерно для здоровых людей. При отклонениях в состоянии здоровья, перетренированности желание тренироваться исчезает или снижается.

Болевые ощущения могут возникать в отдельных мышцах (наиболее нагружаемых), в том числе при тренировках после длительного перерыва.

Кроме того, боли в мышцах и суставах могут при травмах. Поэтому важна разминка в начале тренировки, в том числе упражнения на растягивание мышц до и после тренировок. Следует обращать внимание на боли в области сердца и их характер; на головные боли и головокружения; на возникновение боли в правом подреберье, особенно при беге. Все эти случаи спортсмен отражает в дневнике самоконтроля и сообщает о них тренеру и врачу.

Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и функциональном состоянии человека, климатических условиях, вида физической нагрузки, количества принятой в течение дня жидкости и др. потоотделение оценивают как обильное, большое, умеренное, пониженное.

Нарушение режима. Сведения, вносимые в эту графу, могут помочь объяснить изменение других показателей самоконтроля. Нарушение режима могут быть самые различные (курение, употребление алкоголя и др.)

Женщины и девушки отмечают в дневнике периодичность и характер месячных.

В дневнике самоконтроля следует вносить описание содержания тренировки, время ее проведения, спортивные результаты и т.п.