

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»**

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по образовательной  
деятельности

 Е.В. Суханова

« 29 » ноября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Фитнес-технологии»**

**Направление подготовки:**

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

**Направленность (профиль):**

«Спортивно-оздоровительный туризм»

**Квалификация (степень) выпускника:**

«Бакалавр»

**Форма обучения:**

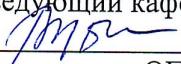

Очная 4 курс 7 семестр

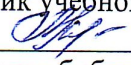

**Год набора: 2024**

**Разработчик рабочей программы:**

«Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии»

**Воронеж 2022**

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО  
на заседании кафедры Теории и методики  
физической культуры, педагогики и  
психологии  
протокол № 1  
от «1» сентября 2022 г.  
Заведующий кафедрой  
 И.В.Рубцова  
Руководитель ОЦОП ВО  
 И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО  
на заседании учебно-методического совета  
протокол № 1  
от «20» октября 2022 г.  
Начальник учебного отдела  
 В.Б. Маркина  
Заведующая библиотекой  
 И.А. Цареградская

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Фитнес-технологии» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

**Авторы:**

**Рубцова И.В.** – к.п.н., доцент кафедры «Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии»

**Рецензент:**

**Петренко Михаил Яковлевич** – профессор кафедры «Теории и методики циклических видов спорта» ФГБОУ ВО «ВГАС», к.п.н., доцент

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Объем дисциплины и виды учебной работы
4. Содержание дисциплины
5. Фонд оценочных средств
6. Перечень основной и дополнительной литературы
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Целью** освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: УК-7; ПК-1; ПК-2.

Универсальные компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Профессиональные компетенции:

ПК-1. Способен разрабатывать и реализовывать образовательно-оздоровительные программы.

ПК-2. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся и контроля результатов освоения образовательной программы.

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</li> <li>– основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>– основы организации здорового образа жизни;</li> <li>– требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</li> <li>– правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</li> <li>– методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;</li> <li>– основы планирования и проведения занятий по физической культуре;</li> <li>– основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</li> </ul>	<b>УК-7</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- методика обучения ФК на занятиях в спортивных сооружениях</li> <li>- основы теории и практики ФВ разных возрастных категорий</li> <li>- методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятия</li> <li>- содержание и методику реализации образовательно-оздоровительных программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания</li> <li>- профориентационные возможности занятий избранным видом деятельности, основные подходы и направления работы, поддержки и сопровождения.</li> </ul>	<b>ПК-1</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы законодательства РФ в сфере ФКиС</li> <li>- способы выявления интересов занимающихся в осваиваемой области оздоровительно- досуговой деятельности;</li> <li>- основные характеристики, методы педагогической диагностики и развития ценностно-смысловой, эмоционально-волевой, потребностно-мотивационной, интеллектуальной, коммуникативной сфер занимающихся различного возраста.</li> </ul>	<b>ПК-2</b>
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li> <li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul>	<b>УК-7</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать и систематизировать информацию по обучению занятиям ФК в спортивном сооружении и на его территории</li> <li>- разрабатывать программу физкультурно-оздоровительного мероприятия</li> <li>- определять цели и задачи планирования занятий и (или) циклов занятий, направленных на освоение избранного вида деятельности, разработки планов (сценариев) досуговых мероприятий;</li> <li>- планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.</li> </ul>	<b>ПК-1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить оценку содержания и результатов тренировочного и образовательного процессов в секциях (группах)</li> <li>- правильно выбирать и применять виды и формы физкультурно-оздоровительной деятельности при организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях;</li> <li>- использовать систему контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося с анализом полученных результатов.</li> </ul>	<b>ПК-2</b>
<b>Навык и/или опыт деятельности:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</li> <li>- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;</li> <li>самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>	<b>УК-7</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- учет освоения занимающимися программы занятий ФК в спортивном сооружении и на его территории</li> <li>- самостоятельного проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия</li> <li>- разработки оздоровительных программ и учебно-методических материалов для их реализации</li> <li>- планирования и проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы.</li> </ul>	<b>ПК-1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение периодического и текущего контроля содержания и результатов тренировочного и образовательного процессов в секциях (группах) по установленной форме;</li> <li>- анализа плана тренировочного занятия, выбора формы проведения тренировочного занятия;</li> <li>- разработки системы оценки достижения планируемых результатов освоения оздоровительных программ.</li> </ul>	<b>ПК-2</b>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Фитнес-технологии» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплины (модули) по выбору. В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по очной и на 4 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет, зачет.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Дневное обучение	Заочное обучение
	Семестры	Семестры
	<b>7</b>	
<b>Контактная работа преподавателя с обучающимися:</b>	32	
В том числе:		
Лекции (Л)	14	
Лабораторные занятия (ЛЗ)		
Практические занятия (ПЗ)	18	
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	Зачет	
<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b>	<b>36</b>	
<b>Контроль (К)</b>	<b>4</b>	
<b>Всего часов (семестр)</b>		
<b>Зачетные единицы (семестр)</b>	<b>2</b>	
<b>Общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Всего часов:</b>	72
	<b>Всего зачетных единиц:</b>	2

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

### 4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий

## (дневное обучение)

№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	Конт-роль
1.	Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности (фитнес-технологии)	4		2	6	
2.	Общие основы организации и методики фитнес-программ	2		2	6	
3.	Общая характеристика средств восстановления в фитнесе	2		2	4	
4.	Основы рационального питания при организации фитнеса	2		2	4	
5.	Основы организации и методики проведения закаляющих процедур	2		2	4	
6.	Организация и методики фитнес-программ с разными категориями населения	2		6	8	
7	Основы самоконтроля при занятиях фитнесом: задачи и содержание			2	4	
<b>Всего часов по видам занятий</b>		<b>14</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>4</b>
<b>ИТОГО часов</b>		<b>72</b>				

## 4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля Успеваемости
1.	Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности (фитнес-технологии)	1. Особенности профессиональной деятельности специалистов по оздоровительному фитнесу. Квалификационные требования к специалистам. Новые профессии в сфере фитнес-индустрии. 2. Влияние оптимальной двигательной активности на здоровье, умственную и физическую работоспособность человека. Основы физического воспитания взрослого населения 3. Основные закономерности, определяющие формирование физкультурно-оздоровительных технологий. 4. Классификация фитнес-программ.	Письменный опрос
2.	Общие основы организации и методики фитнес-программ	5. Структура и содержание фитнес-программ. 6. Средства, методы, принципы, интенсивность нагрузки при создании новых фитнес-программ. 7. Фитнес-программы, основанные на	Выполнение тестового задания



		<p>видах двигательной активности аэробной направленности. Фитнес-программы на кардиотренажерах.</p> <p>8.Фитнес-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики.</p> <p>9.Фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности. Характеристика методов силовой тренировки.</p> <p>10. Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности.</p> <p>11.Фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности в воде (аквафитнес).</p> <p>12. Фитнес-программы, основанные на рекреативных видах двигательной активности.</p> <p>13.Компьютерные фитнес-программы.</p>	
3.	Общая характеристика средств восстановления в фитнесе	14.Характеристика педагогических медико-биологических и психологических средств восстановления умственной и физической работоспособности занимающихся фитнесом.	Реферат
4.	Основы рационального питания при организации фитнеса	15.Соблюдение трех принципов рационального питания. Особенности питания на занятиях силовой направленности. 16.Особенности питания разных возрастных категорий.	Реферат
5.	Основы организации и методики проведения закаливающих процедур	17.Виды, средства, методы и формы закаливания разных категорий населения, занимающихся фитнесом.	Реферат
6.	Организация и методики фитнес-программ с разными категориями населения	18.Организационные основы занятий по фитнесу с беременными женщинами и кормящими матерями 19.Занятия фитнесом с новорожденными и детьми дошкольного возраста 20. Фитнес для лиц пожилого возраста 21. Организация занятий по фитнесу для людей с избыточной массой тела и ожирением.	Реферат

7	Основы самоконтроля при занятиях фитнесом: задачи и содержание	22.Методы самоконтроля при организации занятий по фитнесу: самооценка физического состояния; контроль адекватности интенсивности нагрузок и контроль эффективности занятий.	Реферат
---	--	---	---------

### 4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
УК-7	01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	<b>Знает:</b> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; – основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; – основы организации здорового образа жизни; – требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; – правила безопасности при проведении

		<p>занятий по физической культуре и спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;</li> <li>– основы планирования и проведения занятий по физической культуре;</li> <li>– основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>– планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li> <li>– проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>– определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>– соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>– пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</li> <li>– планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>
ПК -1	ПС 05.005 «Инструктор-методист» В/05.5 Проведение физкультурно-оздоровительной работы с	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методика обучения ФК на занятиях в спортивных сооружениях</li> <li>- основы теории и практики ФВ разных возрастных категорий</li> </ul>

	<p>обучающимися, занимающимися во время занятий физической культурой в спортивном сооружении и на его территории С/01.5</p> <p>Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий</li> <li>- содержание и методику реализации образовательно-оздоровительных программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания</li> <li>- профориентационные возможности занятий избранным видом деятельности, основные подходы и направления работы, поддержки и сопровождения.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать и систематизировать информацию по обучению занятиям ФК в спортивном сооружении и на его территории</li> <li>- разрабатывать программу физкультурно-оздоровительного мероприятия</li> <li>- определять цели и задачи планирования занятий и (или) циклов занятий, направленных на освоение избранного вида деятельности, разработки планов (сценариев) досуговых мероприятий;</li> <li>- планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учет освоения занимающимися программы занятий ФК в спортивном сооружении и на его территории</li> <li>- самостоятельного проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия</li> <li>- разработки оздоровительных программ и учебно-методических материалов для их реализации</li> <li>- планирования и проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы.</li> </ul>
<p><b>ПК -2</b></p>	<p>ПС 05.005 «Инструктор-методист» D/02.6</p> <p>Контроль тренировочного и образовательного процессов</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы законодательства РФ в сфере ФКиС</li> <li>- способы выявления интересов, занимающихся в осваиваемой области оздоровительно- досуговой деятельности;</li> <li>- основные характеристики, методы педагогической диагностики и развития ценностно-смысловой, эмоционально-волевой, потребностно-мотивационной, интеллектуальной, коммуникативной сфер занимающихся различного возраста.</li> </ul>

		<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить оценку содержания и результатов тренировочного и образовательного процессов в секциях (группах)</li> <li>- правильно выбирать и применять виды и формы физкультурно-оздоровительной деятельности при организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях;</li> <li>- использовать систему контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося с анализом полученных результатов.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение периодического и текущего контроля содержания и результатов тренировочного и образовательного процессов в секциях (группах) по установленной форме;</li> <li>- анализа плана тренировочного занятия, выбора формы проведения тренировочного занятия;</li> <li>- разработки системы оценки достижения планируемых результатов освоения оздоровительных программ.</li> </ul>
--	--	---

## 5.2. Типовые задания для текущего контроля

### Примерные темы письменных опросов

#### 1. Раздел 1. Тема 3: «Влияние занятий фитнесом на здоровье, умственную и физическую работоспособность человека»

1. Объясните механизм оздоровительного действия физических упражнений на организм человека.
2. Дайте определение понятию «Гипокинезия».
3. Дайте определение понятию «Гиподинамия».
4. Дайте определение понятию «Работоспособность», от каких факторов она зависит.
5. В чем проявляется экономизирующий эффект двигательной активности.
6. Критерии дозирования физических нагрузок по ЧСС.

#### 2. Раздел 1. Тема 5: «Фитнес как составная часть оздоровительной физической культуры»

1. Дайте определение понятию «фитнес».
2. Классификация фитнес-программ.
3. Структура и содержание фитнес-программ.
4. Определите цель подготовительного, основного и поддерживающего периодов.
5. Чем определяется выбор фитнес-программ.
6. Как определить интенсивность нагрузки в занятии по фитнесу.

#### Критерии оценки:

**«5» баллов** - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

**«4» балла** – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

**«3» балла** - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

**«2» балла** - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

## **Вопросы итогового тестирования знаний студентов по предмету «Фитнес-технологии»**

### **Примерные тестовые задания**

#### **Раздел 2. «Общие основы организации и методик фитнес-тренировки»**

1. Наиболее важный фактор повышения аэробных возможностей в фитнес-программе:
  - 1) интенсивность занятия;
  - 2) продолжительность занятия;
  - 3) характер и продолжительность отдыха;
  - 4) количество занятий в неделю.
  
2. Различные виды нагрузки требуют определенного уровня ЧСС: умеренная нагрузка – это
  - 1) 50 – 60% от максимального ЧСС;
  - 2) 55 – 65% от максимального ЧСС;
  - 3) 45 – 55% от максимального ЧСС;
  - 4) 60 – 70% от максимального ЧСС.
  
3. Основным специфическим средством фитнес-программы являются:
  - 1) физические упражнения;
  - 2) оздоровительные силы природы;
  - 3) гигиенические факторы;
  - 4) тренажёры и тренажёрные устройства, гири, гантели, штанга и т.д.
  
4. Эффект физических упражнений в фитнес-программе определяется прежде всего:
  - 1) их формой;
  - 2) их содержанием;
  - 3) темпом движения;
  - 4) длительностью их выполнения.
  
5. Из перечисленных пунктов: 1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений, 5) количество выполненных упражнений – выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:
  - 1) 1, 3;
  - 2) 2, 4;

3) 3, 5;

4) 1, 5.

6. Какой принцип построения фитнес-программы предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

1) принцип научности;

2) принцип доступности и индивидуализации;

3) принцип непрерывности;

4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

7. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность фитнес-программы в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, то есть применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

1) принцип научности;

2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;

3) принцип систематичности и последовательности;

4) принцип всестороннего развития личности.

8. В рамках одного фитнес-занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

1) в подготовительной части занятия;

2) в начале основной части занятия;

3) в середине основной части занятия;

4) в конце основной части занятия.

9. Сила – это:

1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

10. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

1) функциональной устойчивостью;

2) биохимической экономизацией;

3) тренированностью;

4) выносливостью.

11. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

1) физической работоспособностью;

2) физической подготовленностью;

3) общей выносливостью;

4) тренированностью.

12. Для развития общей выносливости в фитнесе наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 1) 3–5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7–12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15–20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45–60 мин.

13. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой

14. Что такое «стретчинг»?

- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- 2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- 3) гибкость, проявляемая в движениях;
- 4) мышечная напряженность.

15. Можно ли совершенствовать координацию движений в фитнесе на фоне утомления?

- 1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- 3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- 4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

16. Укажите оптимальное количество фитнес-тренировок в неделю в молодом и зрелом возрасте:

- 1) 1–2 занятия;
- 2) 3–4 занятия;
- 3) 5–6 занятий;
- 4) 7–9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

#### **Критерии оценки:**

- «5» баллов – 80 и более правильных ответов
- «4» балла – 65-79 правильных ответов
- «3» балла 40-64 правильных ответов
- «2» балла менее 40 правильных ответов.

#### **Примерные темы, рефератов, докладов, сообщений.**

1. Особенности профессиональной деятельности специалистов по оздоровительному фитнесу. Квалификационные требования к специалистам по фитнесу.
2. Понятие «фитнес-технологии», «фитнес-программы). Классификация фитнес-программ. Цели и задачи фитнеса. Способы регламентации нагрузок. Структура и содержание фитнес-программ.
3. Современные виды фитнес-программ. Выбор фитнес-программы. Компьютерные фитнес-программы.
4. Фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности.
5. Бодибилдинг. Характеристика фитнес-программы.



6. Калланетика. Характеристика фитнес-программы.
7. Слим-джим, бодистайлинг, бодиформинг. Характеристика фитнес-программы.
8. Фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности. Виды выносливости.
9. Аэробика Купера.
10. Оздоровительная ходьба: фитнес-программа.
11. Оздоровительный бег: фитнес-программа.
12. Катание на роликовых коньках: фитнес-программа.
13. Фитнес-программы на кардиотренажерах.
14. Фитнес-программы на тренажерах Ранджер Фартлек.
15. Спинбайк-аэробика.
16. Фитнес-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики.
17. Методика фитнес-тренировки в гимнастике. Общеразвивающая гимнастика.
18. Степ-аэробика. Характеристика фитнес-программы.
19. Супер-стронг. Характеристика фитнес-программы.
20. Памп-аэробика. Характеристика фитнес-программы.
21. Слайд-аэробика. Характеристика фитнес-программы.
22. Фитбол-аэробика. Характеристика фитнес-программы.
23. Тераробика. Характеристика фитнес-программы.
24. Лоу-импект. Характеристика фитнес-программы.
25. Танцевальная аэробика. Характеристика фитнес-программы.
26. Хип-хоп. Характеристика фитнес-программы.
27. Модерн-данс, стрит-данс, кардиофанк, сити-джем. Характеристика фитнес-программы.
28. Аэроданс. Характеристика фитнес-программы.
29. Салса, латина. Характеристика фитнес-программы.
30. Тай-бо, ки-бо. Характеристика фитнес-программы.
31. Бокс-аэробика. Характеристика фитнес-программы.
32. Кикс-аэробика. Характеристика фитнес-программы.
33. Йога-аэробика. Характеристика фитнес-программы.
34. Флекс. Характеристика фитнес-программы.
35. Атлетическая гимнастика в системе фитнеса: виды, структура и содержание занятий.
36. Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленностью.
37. Шейпинг. Характеристика фитнес-программы.
38. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность, тестирование, питание и т.д.
39. Упражнения по системе Пилатеса.
40. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности фитнес-программы.
41. Стретчинг – важный компонент современных фитнес-программ.
42. Учёт особенностей телосложения в фитнес-программе силовой направленности.
43. Аквафитнесс. Общая характеристика фитнес-программ.
44. Дистанционное плавание. Характеристика фитнес-программы.
45. Акваджоггинг, акваданс, акваритмик. Характеристика фитнес-программ.
46. Аквабилдинг, акваформинг, ватерпоувер. Характеристика фитнес-программ.
47. Аквастеп. Характеристика фитнес-программы.
48. Аквастретчинг, гидрорелаксация. Характеристика фитнес-программы.
49. Оздоровительный фитнес с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.

50. Фитнес-программы для детей и подростков: направленность, задачи, формы организации, содержание.
51. Фитнес-тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
52. Фитнес-программы для зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
53. Оздоровительные фитнес-программы для лиц пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
54. Основы рационального питания при организации фитнеса.
55. Особенности питания при выборе разных видов фитнес-программ.
56. Регулирование мышечной и «пассивной» массы тела. Методика использования упражнений, стимулирующих рост массы тела в фитнес-программах.
57. Методика использования упражнений для устранения избыточной массы тела в фитнес-программах.
58. Основы самоконтроля при занятиях фитнесом: задачи и содержание.
59. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
60. Контроль и самоконтроль за физическим развитием, функциональным состоянием организма и уровнем здоровья в оздоровительном фитнесе.
61. Разработка фитнес-программ – один из основных источников доходов современной фитнес-индустрии.
62. Ведущие организации, активно разрабатывающие современные фитнес-программы.

### **Критерии оценки:**

«5» баллов- реферат выполнен с учетом всех предъявляемых требований. Доклад содержит новизну, аргументы и факты, самостоятельность суждений. В изложении прослеживается четкость, ясность, информативность. Язык и стиль изложения грамматически и стилистически безупречен.

«4» балла- реферат выполнен с учетом не всех предъявляемых требований. Доклад содержит новизну, аргументы и факты, самостоятельность суждений. В изложении не всегда прослеживается четкость, ясность, информативность. Язык и стиль изложения грамотен.

«3» балла - реферат выполнен с учетом не всех предъявляемых требований. Доклад содержит новизну, аргументы и факты, но отсутствует самостоятельность суждений. В изложении нет четкости, ясности, информативности. В языке и стиле изложения допущены ошибки.

«2» балла - отсутствие реферата и процедуры защиты.

#### *Требования к написанию реферата:*

Реферат должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы реферата. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с литературными источниками (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием реферата.

Список литературы. Реферат строится на основе анализа 5-10 литературных источников (статей, методических пособий и пр.).

В тексте обязательны ссылки на литер. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Изложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

*Требования к оформлению реферата.*

Реферат должен иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первая страница - титульный лист. Реферат выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. В реферате должны быть соблюдены структурные части: оглавление, введение, главы, заключение и библиографический указатель (1. Основная литература: в алфавитном порядке. 2. Дополнительная литература: в алфавитном порядке.) Содержание реферата должно соответствовать теме, целям и задачам реферата; содержать элементы исследования, собственные оценочные суждения. Форма изложения – логична и последовательна.

Процедура защиты. Защита реферата осуществляется в устной форме в виде доклада (3-4 минуты). Доклад должен сопровождаться презентацией. Доклад содержит новизну, аргументы и факты, самостоятельность суждений. В изложении прослеживается четкость, ясность, информативность. Язык и стиль изложения грамматически и стилистически безупречен.

### **Вопросы тестирования знаний студентов**

1. Эксперты ВОЗ в 80-х годах XX века определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре производные. От какого фактора на 50-55% зависит продолжительность жизни?

- 1) генетических факторов;
- 2) состояния окружающей среды;
- 3) медицинского обеспечения;
- 4) условия и образ жизни людей.

2. Всемирная организация здравоохранения выделила так называемые «факторы риска», т.е. причины, способствующие развитию «болезней цивилизации»: сердечно-сосудистых, онкологических, сахарного диабета, психических и т.д. Среди них одно из первых мест занимает:

- 1) выраженное снижение двигательной активности человека;
- 2) наследственные факторы;
- 3) наличие вредных привычек;
- 4) неблагоприятное влияние окружающей среды.

3. Гипокинезия – это

- 1) особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности;
- 2) совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительного снижения двигательной активности.
- 3) опасный антифизиологический фактор, разрушающий организм и приводящий к ранней нетрудоспособности и смерти.
- 4) сформированное эволюцией основное условие обеспечения сохранности и поддержания жизни

4. В каком возрасте снижения двигательной активности является лимитирующим фактором здоровья в дальнейшем?

- 1) в детском и подростковом;
- 2) в зрелом;
- 3) в пожилом;
- 4) в старшем.

5. Фитнес-программа (закончи предложение)

1) это формирование и последующее изменение на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей;

2) это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни;

3) система специально организованных форм мышечной деятельности, предусматривающая повышение физического состояния до должного, т.е. высокого уровня;

4) это формы двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных (персональных) занятий, могут иметь как оздоровительную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), так и связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне.

6. Результатом прохождения фитнес-программы является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое совершенство.

7. Для достижения высокого уровня физического состояния людям с низким уровнем физического состояния требуется:

- 1) 32—40 недель регулярных занятий;
- 2) 16—20 недель регулярных занятий;
- 3) 20—24 недели регулярных занятий;
- 4) 24—30 недель регулярных занятий;

8. Для достижения высокого уровня физического состояния людям со средним уровнем физического состояния требуется:

- 1) 32—40 недель регулярных занятий;
- 2) 16—24 недель регулярных занятий;
- 3) 10—16 недель регулярных занятий;
- 4) 24—30 недель регулярных занятий;

9. Для достижения высокого уровня физического состояния людям с выше среднего уровнем физического состояния требуется:

- 1) 30—38 недель регулярных занятий;
- 2) 12—20 недель регулярных занятий;
- 3) 8—12 недель регулярных занятий;
- 4) 20—30 недель регулярных занятий;

10. Сроки проявления первых признаков развития тренировочного эффекта принимаются за длительность одного микроцикла занятий в фитнес-программе. Обычно такие признаки (снижение ЧСС в покое и при стандартной физической нагрузке) обнаруживаются спустя:

- 1) 3-5 занятий
- 2) 1-3 занятия
- 3) 5-6 занятий
- 4) 6-8 занятий

11. Обычно переход в фитнес-программе в более высокий функциональный уровень отмечается:

- 1) спустя 2—3 месяца занятий;
- 2) спустя 3—4 месяца занятий;
- 3) спустя 1—2 месяца занятий;
- 4) спустя 4—5 месяцев занятий;

12. Для обеспечения индивидуализации нагрузок целесообразно повторное тестирование с целью контроля эффективности через:

- 1) 8—10 недель занятий
- 2) 6—8 недель занятий
- 3) 10—12 недель занятий
- 4) 12—14 недель занятий

13. У нетренированных людей для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний необходимо преимущественно использовать:

- 1) фитнес-программы аэробной направленности;
- 2) фитнес-программы анаэробной направленности;
- 3) фитнес-программы силовой направленности;
- 4) фитнес-программы для развития гибкости.

14. Наиболее важный фактор повышения аэробных возможностей в фитнес-программе:

- 1) интенсивность занятия;
- 2) продолжительность занятия;
- 3) характер и продолжительность отдыха;
- 4) количество занятий в неделю.

15. Различные виды нагрузки в фитнес-программах требуют определенного уровня ЧСС: умеренная нагрузка – это

- 1) 50 – 60% от максимального ЧСС;
- 2) 55 – 65% от максимального ЧСС;
- 3) 45 – 55% от максимального ЧСС;
- 4) 60 – 70% от максимального ЧСС;

16. Главной профессиональной способностью специалиста в фитнесе является:

- 1) наличие педагогических способностей;
- 2) мотивацию к работе на своем поприще и удовлетворенность такой работой;
- 3) хорошее личное физическое состояние, позволяющее показать пример выполнения двигательного задания;
- 4) достаточно высокий уровень соответствующей профессиональной подготовленности;

17. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 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.

18. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- 1) показатели телосложения;
- 2) показатели здоровья;
- 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

19. Основным специфическим средством фитнес-программ являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажёры и тренажёрные устройства, гири, гантели, штанга и т.д.

20. Эффект физических упражнений в фитнес-программе определяется прежде всего:

- 1) их формой;
- 2) их содержанием;
- 3) темпом движения;
- 4) длительностью их выполнения.

21. Из перечисленных пунктов: 1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений, 5) количество выполненных упражнений – выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:

- 1) 1,3;
- 2) 2,4;
- 3) 3,5;
- 4) 1,5.

22. Какой принцип фитнес-тренировки предусматривает планомерное увеличение объёма и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- 1) принцип научности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип непрерывности;
- 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

23. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность фитнес-программы в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, то есть применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- 1) принцип научности;
- 2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- 3) принцип систематичности и последовательности;
- 4) принцип всестороннего развития личности.

24. В рамках одного тренировочного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

- 1) в подготовительной части занятия;
- 2) в начале основной части занятия;
- 3) в середине основной части занятия;
- 4) в конце основной части занятия.

25. Сила — это:

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

26. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

27. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

28. Для развития общей выносливости в фитнесе широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 1) 3—5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7—12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45—60 мин.

29. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой

30. Что такое «стретчинг»?

- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- 2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- 3) гибкость, проявляемая в движениях;
- 4) мышечная напряженность.

31. Укажите оптимальное количество фитнес-тренировок в неделю в молодом и зрелом возрасте:

- 1) 1—2 занятия;
- 2) 3—4 занятия;
- 3) 5—6 занятий;
- 4) 7—9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

32. В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются:

- 1) фитнес-программы силовой направленности оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- 2) оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, лечебный массаж;
- 3) фитнес-программы анаэробной направленности, массаж, гигиенические факторы;
- 4) фитнес программы аэробной направленности, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

33. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) дозированная ходьба; 2) бег с максимальной скоростью; 3) прогулки на лыжах; 4) езда на велосипеде; 5) силовые упражнения с задержкой дыхания; 6) плавание. В фитнес-программах для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются:

- 1) 1, 2, 5;
- 2) 2, 5, 6;
- 3) 1, 3, 4, 6;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5, 6.

34. При использовании фитнес-программ силовой направленности в рационе питания следует увеличивать количество:

- 1) белков;
- 2) жиров;
- 3) углеводов;
- 4) воды.

35. Продолжительность тренировочного занятия в фитнес-программе, направленной на коррекцию и профилактику избыточной массы, тела должна составлять:

- 1) 15-20 минут
- 2) 20-30 минут
- 3) 40-60 минут
- 4) 1,5-2 часа

36. Какие упражнения при занятиях фитнесом противопоказаны в первом триместре беременности?

- 1) упражнения для мышц брюшного пресса;
- 2) упражнения для мышц тазового дна;
- 3) упражнения на гибкость;
- 4) упражнения на равновесие.

### **5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации Объёмные требования к зачёту по дисциплине «Фитнес-технологии»**

1. Научные и мировоззренческие основы формирования культуры здоровья.



2. Особенности профессиональной деятельности специалистов по оздоровительному фитнесу.
3. Квалификационные требования к специалистам по фитнесу.
4. Понятие об адаптации: виды, механизмы, свойства.
5. Понятие «фитнес-технологии», «фитнес-программы»).
6. Классификация фитнес-программ.
7. Структура и содержание фитнес-программ.
8. Цели и задачи фитнеса. Способы регламентации нагрузок.
9. Современные виды фитнес-программ.
10. Принципы физического воспитания в фитнес-тренировке.
11. Оздоровительная направленности как важнейший принцип фитнеса.
12. Выбор фитнес-программы.
13. Методы, применяемые в фитнесе.
14. Структура и содержание занятий различных видов фитнес-программ.
15. Контроль интенсивности физической нагрузки в фитнес-программе.
16. Методологические основы теории обучения двигательным действиям в фитнесе.
17. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта в фитнесе.
18. Факторы, влияющие на величину и характер кумулятивного тренировочного эффекта в фитнес-программе.
19. Компьютерные фитнес-программы.
20. Особенности применения средств и методов развития физических качеств в фитнесе.
21. Сила и ее проявление у занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
22. Характеристика методов развития силы в фитнес-программе.
23. Фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности.
24. Бодибилдинг. Характеристика фитнес-программы.
25. Калланетика. Характеристика фитнес-программы.
26. Слим-джим, бодистайлинг, бодиформинг. Характеристика фитнес-программы.
27. Фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности. Виды выносливости.
28. Аэробика Купера.
29. Оздоровительная ходьба: фитнес-программа.
30. Оздоровительный бег: фитнес-программа.
31. Катание на роликовых коньках: фитнес-программа.
32. Фитнес-программы на кардиотренажерах.
33. Фитнес-программы на тренажерах Ранджер Фартлек.
34. Спинбайк-аэробика.
35. Средства и методы развития выносливости.
36. Тесты для определения силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, быстроты, гибкости.
37. Фитнес-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики.
38. Методика фитнес-тренировки в гимнастике. Общеразвивающая гимнастика.
39. Степ-аэробика. Характеристика фитнес-программы.
40. Супер-стронг. Характеристика фитнес-программы.
41. Памп-аэробика. Характеристика фитнес-программы.
42. Слайд-аэробика. Характеристика фитнес-программы.
43. Фитбол-аэробика. Характеристика фитнес-программы.
44. Тераробика. Характеристика фитнес-программы.
45. Лоу-импект. Характеристика фитнес-программы.

46. Танцевальная аэробика. Характеристика фитнес-программы.
47. Хип-хоп. Характеристика фитнес-программы.
48. Модерн-данс, стрит-данс, кардиофанк, сити-джем. Характеристика фитнес-программы.
49. Аэроданс. Характеристика фитнес-программы.
50. Салса, латина. Характеристика фитнес-программы.
51. Тай-бо, ки-бо. Характеристика фитнес-программы.
52. Бокс-аэробика. Характеристика фитнес-программы.
53. Кикс-аэробика. Характеристика фитнес-программы.
54. Йога-аэробика. Характеристика фитнес-программы.
55. Флекс. Характеристика фитнес-программы.
56. Атлетическая гимнастика в системе фитнеса: виды, структура и содержание занятий.
57. Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленностью.
58. Шейпинг. Характеристика фитнес-программы.
59. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность, тестирование, питание и т.д.
60. Упражнения по системе Пилатеса.
61. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности фитнес-программы.
62. Стретчинг – важный компонент современных фитнес-программ.
63. Учёт особенностей телосложения в фитнес-программе силовой направленности.
64. Аквафитнесс. Общая характеристика фитнес-программ.
65. Дистанционное плавание. Характеристика фитнес-программы.
66. Акваджоггинг, акваданс, акваритмик. Характеристика фитнес-программ.
67. Аквабилдинг, акваформинг, ватерпоувер. Характеристика фитнес-программ.
68. Аквастеп. Характеристика фитнес-программы.
69. Аквастретчинг, гидрорелаксация. Характеристика фитнес-программы.
70. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.
71. Физическая активность человека и ее биологическое значение на разных этапах онтогенеза.
72. Оздоровительный фитнес с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
73. Фитнес-программы для детей и подростков: направленность, задачи, формы организации, содержание.
74. Фитнес-тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
75. Фитнес-программы для зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
76. Оздоровительные фитнес-программы для лиц пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
77. Основы рационального питания при организации фитнеса.
78. Особенности питания при выборе разных видов фитнес-программ.
79. Регулирование мышечной и «пассивной» массы тела. Методика использования упражнений, стимулирующих рост массы тела в фитнес-программах.
80. Методика использования упражнений для устранения избыточной массы тела в фитнес-программах.
81. Общая характеристика средств восстановления физической и умственной работоспособности при использовании фитнес-программ.

82. Средства и методы восстановления работоспособности.
83. Основы организации и методики проведения закаливающих процедур.
84. Врачебно-педагогический контроль в процессе фитнеса: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.
85. Основы самоконтроля при занятиях фитнесом: задачи и содержание.
86. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
87. Контроль и самоконтроль за физическим развитием, функциональным состоянием организма и уровнем здоровья в оздоровительном фитнесе.
88. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.
89. Разработка фитнес-программ – один из основных источников доходов современной фитнес-индустрии.
90. Ведущие организации, активно разрабатывающие современные фитнес-программы.

### Критерии оценивания обучающегося на экзамене (зачете)

зачтено/ незачтено	Оценка	Критерии
Зачтено	«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
	«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
	«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

		Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
Не зачтено	«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Итоговая оценка по дисциплине «Основы кондиционной тренировки» формируется на основе посещения занятий; активного участия в практических занятиях; правильного оформления и защиты реферата; качества выполнения заданий по СРС; набранных баллов по тестовым заданиям.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

### Основная литература:

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студ. высших учеб. заведений /Т.Ю.Круцевич. – Киев.: Олимпийская литература, т 1, 2003. – 424 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студ. высших учеб. заведений /Т.Ю.Круцевич. – Киев.: Олимпийская литература, т 1, 2003. – 392 с.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студ. высших учеб. заведений / Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высш. спец. физкульт. заведений / Л.П.Матвеев. – 3-е изд., 2003. – 160с.
5. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособие / Л.П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература., 1999 – 318 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Изд. Центр «Академия», 2004. – 480 с.

### Дополнительная литература:

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 144 с.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) [w.w.w. vgifk.ru](http://www.vgifk.ru)
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru;>

### **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

1. Книжный фонд библиотеки.
2. Компьютерная внутривузовская сеть, интернет.
3. Оборудованные аудитории для мультимедийного сопровождения занятий.
4. Аудио-видео аппаратура.

Использование инвентаря и оборудования на практических занятиях проводится с учётом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины**

Номер изме- нения	Наименование изменения	Дата внесения изменения	Подпись лица, внесшего изменения
1.			