

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
**Красноярский институт железнодорожного транспорта**  
– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(КрИЖТ ИрГУПС)

**С. М. КОНЧАКОВА**

## **Фитнес-аэробика**

Методические материалы и указания по изучению дисциплины для  
обучающихся направления подготовки 38.03.03 «Управление персоналом»

КРАСНОЯРСК, 2023

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Кончакова, С. М. Фитнес-аэробика : Методические материалы и указания по изучению дисциплины для обучающихся направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом / С. М. Кончакова ; КрИЖТ ИрГУПС. – Красноярск: КрИЖТ ИрГУПС, 2023. – 33 с.

Методические материалы и указания по изучению дисциплины разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины Б1.В.ДВ.01.04 Фитнес-аэробика для направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом.

Содержат указания по практическим занятиям и самостоятельной работе, список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов, а также методические материалы для подготовки к текущему и промежуточному контролю знаний.

Рекомендовано к изданию методическим советом КрИЖТ ИрГУПС

Печатается в авторской редакции

© Кончакова С.М., 2023

© Красноярский институт

железнодорожного транспорта, 2023

## Содержание

Введение.....	4
1 Цели, задачи и планируемые результаты обучения.....	4
2 Тематическое содержание дисциплины .....	6
3 Методические рекомендации по практическим занятиям.....	8
4 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.....	9
5 Список рекомендованной литературы и иных информационных ресурсов для изучения дисциплины .....	10
6 Методические рекомендации по подготовке к текущей и промежуточной аттестации .....	12
6.1 Типовые контрольные нормативы .....	17
6.2 Типовые вопросы для собеседования .....	18
6.3 Типовые тестовые задания .....	19
6.4 Зачет.....	32

## Введение

Данные методические указания предназначены для организации учебного процесса и оказания методической помощи обучающимся при изучении дисциплины «Фитнес-аэробика».

В указаниях изложены цель и задачи дисциплины, планируемые результаты обучения, тематическое содержание дисциплины, список рекомендуемых источников, а также типовые задания для подготовки к текущему и промежуточному контролю.

### 1 Цели, задачи и планируемые результаты обучения

Цель дисциплины состоит в:

- формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на способность использовать средства и методы фитнес-аэробики для сохранения и укрепления здоровья, самоподготовки и профессиональной подготовки;
- содействие пропаганде здорового образа жизни.

Задачи дисциплины:

- укреплять здоровье, совершенствовать физическое развитие;
- формировать интерес к самостоятельным занятиям фитнес-аэробикой;
- сформировать стойкий интерес к фитнес-аэробике;
- воспитывать морально-нравственные качества посредством фитнес-аэробики;
- содействовать развитию физических способностей в ходе двигательной деятельности;
- формировать навык сохранения правильной осанки;
- достичь гармоничного физического развития;
- овладеть методами контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен достигнуть результатов образования, указанных в таблице 1

*Таблица 1 - Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с требованиями к результатам освоения образовательной программы*

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7	УК-7.1. Выбирает	Знать: содержание основных

<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем) Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья</p>
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности</p>	<p>Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учётом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося Уметь: творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья; построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного</p>

		<p>процесса по избранному виду двигательной активности  Владеть: навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</p>
	<p>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте  Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры  Владеть: широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации</p>

## 2 Тематическое содержание дисциплины

Объем дисциплины – 328 часа (0 зед.). Их распределение по темам дисциплины и видам учебной работы приведено в таблицах 2.

Таблица 2 – Тематическое распределение трудоемкости дисциплины

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма			Очно-заочная форма			*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы		Семестр	Часы		
			Практические	Самостоятельная работа		Практические	Самостоятельная работа	
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1 Учебно-методический раздел</b>							
1.1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	2	10	2	3	33	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>2.0</b>	<b>Раздел 2 Общеразвивающие упражнения</b>							
2.1	Обучение общеразвивающим комплексам	2	32	22	2	6	25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.2	Совершенствование общеразвивающих комплексов	3	17	16	2	8	25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>3.0</b>	<b>Раздел 3 Специальная физическая и техническая подготовка</b>							
3.1	Специальная физическая и техническая подготовка	3	17	16	3	5	30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.2	Совершенствование специальной физической и технической подготовки	4	17	16	3	6	30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>4.0</b>	<b>Раздел 4 Обучение технике фитнес-аэробики</b>							
4.1	Обучение технике фитнес-аэробики	4	17	16	3	6	23	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.2	Совершенствование техники фитнес-аэробики	5	17	15	4	4	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>5.0</b>	<b>Раздел 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
5.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	5	17	16	4	4	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	17	16	4	4	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.3	Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	6	17	15	4	5	24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Итого		170	158		51	250	
	Форма промежуточной аттестации – зачет						27	

### **3 Методические рекомендации по практическим занятиям**

Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические задания направлены на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся, выступают как средства оперативной обратной связи; цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.

На практических занятиях подробно рассматриваются основные вопросы дисциплины, разбираются основные виды упражнений. Систематическое выполнение домашних заданий является важным фактором, способствующим успешному усвоению дисциплины.

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что необходимо систематически выполнять двигательные действия. Только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения он будет закрепляться на практических занятиях с помощью выполнения двигательных действий. При этих условиях обучающийся не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки теоретического материала.

Вся процедура выполнения практических занятий состоит из последовательной реализации следующих этапов:

- 1 Вводная часть (построение, сообщение основных задач)
- 2 Подготовительная часть (постепенное втягивание и умеренная активизация функций организма).
- 3 Основная часть (для углубленного решения задач занятия).
- 4 Заключительная часть (имеет целью приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние).

Если в процессе работы над изучением теоретического материала или при выполнении практических заданий у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. Обучающийся должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения.



## 4 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Цели самостоятельной работы:

- стимулирование познавательного интереса;
- закрепление и углубление полученных знаний и навыков;
- развитие познавательных способностей, самостоятельности, ответственности и организованности;
- подготовка к предстоящим занятиям;
- развитие самостоятельности мышления, способностей к самосовершенствованию и самореализации;
- развитие культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и формировании компетенций.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы обучающегося являются:

- уровень освоения учебного материала (качество знаний);
- умение и навыки использовать теоретические знания в решении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения ответов;
- оформление письменных работ в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Самостоятельная работа выполняется обучающегося по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Преподаватель сопровождает самостоятельную работу обучающихся: предлагает задания различного типа, консультирует обучающегося в процессе его работы, помогает преодолеть возникающие затруднения, оценивает совместно с обучающимся качество выполненной работы, организует публичность обсуждения результатов.

Результаты контроля самостоятельной работы учитываются для оценивания успеваемости обучающихся при текущем контроле знаний и промежуточной аттестации по результатам семестра.

Традиционные формы самостоятельной работы студентов следующие:

- дополнение конспекта учебным материалом (учебника, учебного пособия, первоисточника, дополнительной литературы, нормативных документов и материалом электронного ресурса и сети Интернет);
- конспектирование текста (работа со справочниками, нормативными документами) в рамках изучения теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу;
- составление плана и тезисов ответа;
- ответы на контрольные вопросы;
- подготовка к контрольным нормативом.

Важнейшим этапом работы является изучение рекомендованной к каждой теме литературы.

При работе над рекомендованными источниками и литературой необходимо помнить, что здесь недостаточно ограничиваться лишь беглым ознакомлением или просмотром текста.

Прежде чем приступить к работе с тестом обучающийся должен:

а) сформулировать общее представление о произведении (ознакомиться с заголовком, оглавлением, если оно имеется, просмотреть текст) и целях его создания (обратить внимание на дату написания, реконструировать, опираясь на уже имеющиеся сведения и привлекая дополнительную литературу, историческую ситуацию) определить причины, побудившие автора написать работу;

б) внимательно прочитать текст, возвращаясь к отдельным положениям, выделяя непонятные смысловые части. Выяснить непонятные значения, используя словари, справочную литературу;

в) раскрыть связи теоретических положений и конкретных фактов, определяя то общее, что послужило основой для сделанного вывода.

На основе изученных источников и литературы рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой, проверьте усвоение материала, ориентируясь на вопросы для самоконтроля.

При этих условиях обучающийся не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул для активной проработки лекции

Если в процессе работы над изучением материала у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. Обучающийся должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения.

## **5 Список рекомендованной литературы и иных информационных ресурсов для изучения дисциплины**

Для изучения дисциплины рекомендуется основная и дополнительная литература, а также информационные ресурсы чети Интернет и нормативно-правовые документы, указанные в таблице 3.

*Таблица 3 – Список рекомендованной литературы и иных информационных ресурсов для изучения дисциплины*

<b>6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>				
<b>6.1 Учебная литература</b>				
<b>6.1.1 Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100 % онлайн

6.1.1.1	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. [и др.]	Физическая культура: учебник и практикум для вузов [Электронный ресурс] - <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	Москва: Юрайт, 2020	100 % онлайн
6.1.1.2	Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. и др.	Физическая культура : учебник [Электронный ресурс] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>	Красноярск: СФУ, 2017	100 % онлайн
6.1.1.3	Серженко Е. В. [и др.]	Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс].- <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=615114#">http://znanium.com/bookread2.php?book=615114#</a>	Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015	100 % онлайн
<b>6.1.2 Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100 % онлайн
6.1.2.1	Евсеев Ю.И.	Физическая культура : учебное пособие– 9 изд. – (Высшее образование) [Электронный ресурс] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	Ростов на Дону, 2014	100 % онлайн
6.1.2.2	Гелецкая Л. Н. [и др.]	Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие для ВУЗов. [Электронный ресурс] - <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606</a>	Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2014	100 % онлайн
6.1.2.3	Усаков В.И.	Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие [Электронный ресурс] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285</a>	Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2016.	100 % онлайн
<b>6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100 % онлайн
6.1.3.1	Чикуров А.И., Антошин М.В., Федоров В.И.	Физическая культура: (Лекционный курс) : Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] - <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4">http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4</a>	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2013	100 % онлайн
6.1.3.2	Кончакова С.М.	Методические материалы и указания по изучению дисциплины	Личный кабинет обучающегося, ЭИОС	100% онлайн
<b>6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
6.2.1	Библиотека КрИЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/">http://irbis.krsk.irkups.ru/</a> . – Режим доступа: после авторизации. – Текст: электронный.			
6.2.2	Электронная библиотека «УМЦ ЖДТ» : электронно-библиотечная система : сайт / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва,			

	2013-2023. – URL: <a href="http://umczdt.ru/books/">http://umczdt.ru/books/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
6.2.3	Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011-2023. – URL: <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
6.2.4	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020-2023. – URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный
6.2.5	Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011-2023. – URL: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
6.2.6	Университетская библиотека онлайн : электронная библиотека : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2006-2023. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
6.2.7	Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: <a href="http://sdo.krsk.irkups.ru/">http://sdo.krsk.irkups.ru/</a> . – Текст: электронный.
6.2.8	Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003-2023. – URL: <a href="http://www.rzd.ru/">http://www.rzd.ru/</a> . – Текст: электронный.
6.2.9	Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2016-2023. – URL: <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный
<b>6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы</b>	
<b>6.3.1 Базовое программное обеспечение</b>	
6.3.1.1	Microsoft Windows Vista Business Russian, авторизационный номер лицензиата 64787976ZZS1011, номер лицензии 44799789. Microsoft Office Standard 2013 Russian OLP NL Academic Edition (дог №2 от 29.05.2014 – 100 лицензий; дог №0319100020315000013-00 от 07.12.2015 – 87 лицензий).
<b>6.3.2 Специализированное программное обеспечение</b>	
6.3.2.1	Не используется
<b>6.3.3 Информационные справочные системы</b>	
6.3.3.1	Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: <a href="http://denti.krw.rzd">http://denti.krw.rzd</a> . – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный
6.3.3.2	Гарант : справочно-правовая система : база данных / ООО «ИПО «ГАРАНТ». – Режим доступа : из локальной сети вуза. – Текст : электронный.
6.3.3.3	Нормативы ГТО [Электронный ресурс] <a href="http://www.gto-normy.ru">http://www.gto-normy.ru</a> - Режим доступа : из локальной сети.
<b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>	
6.4.1	Не используется

## **6 Методические рекомендации по подготовке к текущей и промежуточной аттестации**

Контроль качества освоения дисциплины и уровня сформированности компетенций включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Задача текущего контроля – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью обучающихся на основе обратной связи и корректировки. Результаты оценивания учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации.

Задачи промежуточного контроля – оценить уровень сформированности компетенции в рамках дисциплины, в том числе работу обучающегося за определенный период, полученные им теоретические знания, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

– минимальный уровень освоения, обязательный для всех обучающихся по завершению освоения образовательной программы; дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;

– базовый уровень освоения, превышение минимальных характеристик сформированности компетенций; позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;

– высокий уровень освоения, максимально возможная выраженность характеристик компетенций; предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

Текущий и промежуточный контроль по дисциплине осуществляется в соответствии со следующей программой, представленной в таблицах 4 и 5:

*Таблица 4 – Программа контрольно-оценочных мероприятий  
(очная форма обучения)*

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
<b>2 семестр</b>					
1	6	Текущий контроль	1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
2	14	Текущий контроль	2.1 Обучение общеразвивающим комплексам	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 1.1-2.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 1.1-2.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)

<b>3 семестр</b>					
1	6	Текущий контроль	2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	3.1 Специальная физическая и техническая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 2.2-3.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 2.2-3.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
<b>4 семестр</b>					
1	6	Текущий контроль	3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	4.1 Обучение технике фитнес-аэробики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 3.2-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 3.2-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
<b>5 семестр</b>					
1	6	Текущий контроль	4.2 Совершенствование техники фитнес-аэробики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 4.2-5.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 4.2-5.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
<b>6 семестр</b>					
1	6	Текущий контроль	5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 5.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 5.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)

*Таблица 5 – Программа контрольно-оценочных мероприятий  
(очно-заочная форма обучения)*

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
<b>2 семестр</b>					
1	5	Текущий контроль	1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
2	11	Текущий контроль	2.1 Обучение общеразвивающим комплексам	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	16	Текущий контроль	Темы 1.1-2.2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
5	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 1.1-2.2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
<b>3 семестр</b>					
1	5	Текущий контроль	3.1 Специальная физическая и техническая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	11	Текущий контроль	3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	4.1 Обучение технике фитнес-аэробики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	16	Текущий контроль	Темы 3.1-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
5	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 3.1-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
<b>4 семестр</b>					
1	4	Текущий контроль	4.2 Совершенствование техники фитнес-аэробики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	8	Текущий контроль	5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	12	Текущий контроль	5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	16	Текущий контроль	5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
5	16	Текущий контроль	Темы 4.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
6	17	Промежуточная аттестация -	Темы 4.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2	Собеседование (устно)

	зачет		УК-7.3	
--	-------	--	--------	--

Общий перечень и характеристика оценочных средств, используемых в рамках дисциплины для оценивания компетенций на различных этапах их формирования приведены в таблице 6.

*Таблица 6 – Перечень и характеристика применяемых оценочных средств*

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Сдача контрольных нормативов	Система стандартизированных нормативов, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Типовые контрольные нормативы
2	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Типовые тестовые задания
3	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся	Комплект теоретических вопросов к зачету и результаты контрольные нормативы по темам

Для оценивания результатов обучения в рамках применения каждого оценочного средства применяются определенные критерии и шкалы, представленные ниже в таблицах 7-9.

*Таблица 7 – Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета*

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Выполнил на отлично контрольные нормативы. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы	Высокий
	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. Выполнил на хорошо контрольные нормативы. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в	Минимальный



	рамках учебного материала. Выполнил на удовлетворительно контрольные нормативы. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений в рамках учебного материала и выполнение контрольных нормативов неудовлетворительное. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.	Компетенции не сформированы

*Таблица 8 – Критерии и шкала оценивания тестирования при текущем контроле*

Шкала оценивания		Критерии оценивания
«отлично»	«зачтено»	Обучающийся верно ответил на 90 – 100 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«хорошо»		Обучающийся верно ответил на 80 – 89 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«удовлетворительно»		Обучающийся верно ответил на 70 – 79 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«не удовлетворительно»	«не зачтено»	Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования

*Таблица 9 - Критерии и шкалы оценивания контрольных нормативов*

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «удовлетворительно» и выше.
«не зачтено»	Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «не удовлетворительно» и ниже.

Типовые задания для подготовки к текущей и промежуточной аттестации, а также описание процедуры их проведения представлены далее.

### **6.1 Типовые контрольные нормативы**

Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках практических занятий, с целью выявления динамики физического развития обучающихся и более правильного распределения нагрузки предусмотренной рабочей программой дисциплины. Контрольные нормативы и испытания являются основным инструментом определения качества физической подготовленности обучающихся. Существуют нормы должны мотивировать обучающихся укреплять свое здоровье и развивать физические качества.

Подготовка студентов к выполнению требований и сдаче нормативов обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания, в спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Представленные нормативы сформированы для всех обучающихся, которые имеют основную медицинскую группу здоровья. Обучающиеся отнесенные к группе здоровья «подготовительная» сдают только те нормативы, которые не подпадают в раздел противопоказаний. При «специальной» группе здоровья (СМГ) обучающийся освобождается от сдачи нормативов.

*Таблица 10 - Образец типовых контрольных нормативов*

№ пп	Тесты	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м(с)	16,5	17,0	17,5	18,2	19,0	13,5	14,2	14,8	15,1	15,5
2.	Бег 2000 м (мин)	10.30	11.15	11.35	12.10	13.00					
3.	Бег 3000 м (мин)						12.30	13.30	14.00	14.30	15.00
4.	Подтягивание на перекладине (раз)						13	10	9	7	5
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и закреплены (раз)	47	40	34	30	20					
6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	140	240	230	215	210	200
7.	Бег на лыжах 3 км (ж) 5 км (м)	18.00	19.30	20.20	20.00	19.30	23.30	25.30	26.30	27.30	28.30

## **6.2 Типовые вопросы для собеседования**

Собеседование – это средство контроля на практическом занятии, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

2.1 Обучение общеразвивающим комплексам.

2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.

3.1 Специальная физическая и техническая подготовка.

- 3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки.
- 4.1 Обучение технике фитнес-аэробики
- 4.2 Совершенствование техники фитнес-аэробики
- 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.
- 5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- 5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки.

### **6.3 Типовые тестовые задания**

Тестирование проводится по окончании и в течение года по завершению изучения дисциплины и раздела (контроль/проверка остаточных знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности). Компьютерное тестирование обучающихся по темам используется при проведении текущего контроля знаний обучающихся. Результаты тестирования могут быть использованы при проведении промежуточной аттестации.

Во время проведения контроля в форме тестирования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено.

Тесты формируются из фонда тестовых заданий по дисциплине.

**Тест** (педагогический тест) – это система заданий – тестовых заданий возрастающей трудности, специфической формы, позволяющая эффективно измерить уровень знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся.

**Тестовое задание (ТЗ)** – варьирующаяся по элементам содержания и по трудности единица контрольного материала, минимальная составляющая единица сложного (составного) педагогического теста, по которой испытуемый в ходе выполнения теста совершает отдельное действие.

**Фонд тестовых заданий (ФТЗ) по дисциплине** – это совокупность систематизированных диагностических заданий – тестовых заданий (ТЗ), разработанных по всем тематическим разделам (дидактическим единицам) дисциплины (прошедших апробацию, экспертизу, регистрацию и имеющих известные характеристики) специфической формы, позволяющей автоматизировать процедуру контроля.

#### **Типы тестовых заданий:**

ЗТЗ – тестовое задание закрытой формы (ТЗ с выбором одного или нескольких правильных ответов);

ОТЗ – тестовое задание открытой формы (с конструируемым ответом: ТЗ с кратким регламентируемым ответом (ТЗ дополнения); ТЗ свободного изложения (с развернутым ответом в произвольной форме)).

Таблица 11 – Структура тестовых материалов по дисциплине

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Современное состояние физической культуры	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Средства физической культуры	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Основы здорового образа жизни	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	2.1 Обучение общеразвивающим комплексам	Физические качества	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Силовые упражнения	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.	Физические качества	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Силовые упражнения	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	3.1 Специальная физическая и техническая подготовка	Общая физическая подготовка	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Специальная физическая	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Техническая подготовка	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки	Общая физическая подготовка	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Специальная физическая	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Техническая подготовка	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	4.1 Обучение технике фитнес-аэробики	Основные упражнения фитнес-аэробики	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Техника фитнес-аэробики	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	4.2 Совершенствование техники фитнес-аэробики	Основные упражнения фитнес-аэробики	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Техника фитнес-	Действия	3 – ОТЗ

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
		аэробики		4 – ЗТЗ
	5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Прикладные виды спорта и их элементы	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Прикладные виды спорта и их элементы	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	Общие положения ППФП	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Прикладная физическая подготовка	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
Итого				105 – ЗТЗ 105 - ОТЗ

Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Тестирование проводится с использованием компьютерных технологий. Варианты тестовых заданий формируются случайно из базы ТЗ. Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КрИЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ.

Ниже приведен образец типового варианта итогового теста, предусмотренного рабочей программой дисциплины

*Образец типового варианта теста 2 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ  
 Норма времени – 45 мин.

1. Стрейтчинг – это упражнения

- а) направленные на развитие и совершенствование ловкости
- б) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах**
- в) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств

2. Растяжка какой мышцы происходит в следствии выполнения следующих действий - исходное положение: стоя на колене одной ноги и стопе другой ноги. При необходимости можно держаться за что-нибудь, чтобы сохранить равновесие. Выдвигайте бедра вперед.

- а) четырёхглавая мышца бедра
- б) двуглавая мышца бедра**
- в) подвздошно-поясничная мышца

3. Позы в йоге называются:

- а) асаны**
- б) мудры
- в) нет правильного варианта ответа

4. \_\_\_\_\_ **Аквааэробика** \_\_\_\_\_ – вид фитнеса, который подразумевает выполнение физических упражнений на все основные группы мышц в воде под музыку

5. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:

- а) тарааэробика
- б) базовая аэробика**
- в) спортивная аэробика

6. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает?

- а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшении в динамике действия)
- б) точность двигательного действия и его конечный результат
- в) частоту движений в единицу времени**

7. Направление фитнеса, в котором используется велотренажеры \_\_\_\_\_  
**Сайклинг** \_\_\_\_\_

8. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес? \_\_\_\_\_ **Пилоксинг** \_\_\_\_\_

9. Сколько базовых шагов различают в фитнес-аэробике:

- а) 5
- б) 7
- в) 2**

10. Какова рекомендуемая интенсивность для аэробных занятий?  
\_\_\_ **70** \_\_\_ % от ЧСС max

11. Элементы со сменой лидирующей ноги в степ-аэробике называются \_\_\_ **шаги** \_\_\_\_\_

12. Высокоинтенсивный интервальный тренинг, состоящий из интенсивных серий упражнений и активного отдыха между ними называется \_\_\_ **ВИИТ** \_\_\_\_\_

13. Половина резинового мяча используется для занятий \_\_\_ **босу** \_\_\_

14. К базовым силовым упражнениям относят:

- а) приседание, отжимание, выпад.**
- б) шпагат
- в) выпрыгивание из глубокого приседа

15. Через какое время после пробуждения можно заниматься фитнесом?

- а) сразу же
- б) через час**
- в) все зависит от особенностей организма и биоритмов человека

16. Гидроаэробика – гимнастические упражнения в \_\_\_ **воде** \_\_\_\_\_

17. Выберите упражнения для проработки следующих мышц: большая ягодичная, полуперепончатая, бицепс бедра.

- а) становая тяга на прямых ногах
- б) отведения ноги**
- в) пресс в висе на перекладине
- г) разгибания голени сидя

18. Что такое НИТ тренировки? \_\_\_ **силовая** \_\_\_\_\_

*Образец типового варианта теста 3 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*  
Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ  
Норма времени – 45 мин.

1. Основными методами стретчинга являются:

- а) динамическая «растяжка»
- б) статистические «растяжка»**
- в) баллистическая «растяжка»
- г) все ответы правильные

2. Растяжка какой мышцы происходит в следствии выполнения следующих действий: Исходное положение: сидя на полу. Обе ноги выпрямлены перед туловищем, пальцы ног смотрят прямо вверх. Убедитесь, что спина выпрямлена, а затем начинайте вытягивать руки вперед, чтобы коснуться пальцев ног.

- а) четырёхглавая мышца бедра
- б) двуглавая мышца бедра
- в) икроножная мышца**
- г) подвздошно-поясничная мышца

3. Какой предмет используется для занятий «босу»?

- а) резиновый мяч
- б) половина резинового мяча**
- в) резиновая лента.

4. Йогой лучше заниматься:

- а) босиком на рассыпанном стекле
- б) в носках на спортивном мате
- в) босиком на специальном коврике**

5. Йогачара переводится с санскрита как «практика йоги». К какой религии относится этот термин? \_\_ буддизм \_\_

6. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)?

- а) гимнастика
- б) совокупность
- в) соответствие**

7. Число движений в единицу времени характеризует?

- а) темп движений**
- б) ритм движений
- в) скоростную выносливость
- г) сложную двигательную реакцию

8. Как звали разработчика системы пилатес? \_\_\_\_\_ **Пилатес**

9. В каких номинациях проходят соревнования по фитнес-аэробике:



**а) классическая аэробика**

б) танцевальная аэробика

в) фитнес-гимнастика

10. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)? \_\_\_  
**соответствие** \_\_\_

11. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются \_\_\_  
**асана** \_\_\_

12. Серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации

а) калланетика

**б) пилатес**

в) стретчинг

13. Одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес – это \_\_\_  
**Пилоксинг** \_\_\_

14. Поперечный и продольный, это виды \_\_\_  
**шпагат** \_\_\_

15. Как называется большой мяч для занятий фитнесом \_\_\_  
**фитбол** \_\_\_

16. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «КроссФит»?

**а) Грег Глассман**

б) Алексей Немов

в) Ли Ни

17. \_\_\_\_\_ **Hot Iron** \_\_\_\_\_ уникальная силовая групповая тренировка с мини-штангами. За одну тренировку прорабатываются все основные группы мышц.

18. Что представляет собой направление «Пол-дэнс»? \_\_\_  
**танец на шесте** \_\_\_

*Образец типового варианта теста 4 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*  
Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ  
Норма времени – 45 мин.

1. При выполнении упражнений на растягивание воздействие нагрузки направлено

- а) **на сердечно-сосудистую систему**
- б) на выделительную систему
- в) на нервно-мышечную систему

2. Растяжка какой мышцы происходит в следствии выполнения следующих действий: Исходное положение: стоя. Туловище выпрямлено, пальцы ног находятся на возвышении (ступеньке). Согните ногу и наклонитесь к носку.

- а) четырёхглавая мышца бедра
- б) двуглавая мышца бедра
- в) икроножная мышца
- г) **подвздошно-поясничная мышца**

3. Каким видом аэробики мы занимаемся в ВУЗе:

- а) гигиеническая;
- б) спортивная;
- в) **оздоровительная;**

4. Вирбхадрасана переводится как:

- а) поза Дерева
- б) поза Лука
- в) **поза Воина**

5. Как в йоге называют дыхательные техники? \_\_\_ **пранаяма** \_\_\_\_\_

6. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса:

- а) шейпинг
- б) резист-аэробика
- в) **памп-аэробика**

7. Тип телосложения, который характеризуется относительно короткими конечностями, широкой талией и бёдрами, имеющий замедленный уровень метаболизма, а также склонность к набору избыточного веса - \_\_\_ **эндоморфы** \_\_\_\_\_

8. Понятие аэробика впервые ввел:

- а) П. Лесгафт
- б) А. Дункан
- в) **К. Купер**
- г) Д. Фонда

9. Каковы энергозатраты при выполнении упражнений классической аэробики:

- а) 100 ккал
- б) 200 ккал
- в) 500 ккал и более**

10. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как: \_\_\_\_\_ **аэробика** \_\_\_\_\_

11. Какого направления фитнеса не существует?

- а) Цигун
- б) Калланетика
- в) Аквобосу**

12. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется \_\_\_\_\_ **базовая аэробика** \_\_\_\_\_

13. Одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес – это \_ **Пилоксинг** \_

14. Гимнастическое упражнение в воде – \_\_\_\_\_ **аквоаэробика** \_\_\_\_\_.

15. Пилатес это- ...

- а) силовая тренировка на поверхностные крупные мышцы
- б) тренировка на растяжку
- в) тренировка мелких глубоких мышц стабилизаторов, гибкость подвижность опорно-двигательного аппарата**

16. На начальном этапе рекомендуется использовать темп музыки, в диапазоне \_\_\_\_\_ **120** \_\_\_\_\_ ВРМ (ударов в минуту).

17. \_\_\_\_\_ **Hot Iron** \_\_\_\_\_ уникальная силовая групповая тренировка с мини-штангами. За одну тренировку прорабатываются все основные группы мышц.

18. Половина резинового мяча используется для занятий \_ **босу** \_

*Образец типового варианта теста 5 семестр,*

*предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. Какие мышцы в теле человека являются главными стабилизаторами?

**а) мышцы брюшного пресса**

б) мышцы ног

**в) мышцы спины**

2. Основная задача стретчинга

а) ускорить выполнение физических упражнений

б) увеличить физиологический поперечник мышц

**в) удлинить мышечные волокна путем растягивания**

г) увеличить количество красных мышечных волокон

3. Растяжка какой мышцы происходит в следствии выполнения следующих действий: Исходное положение: стоя. При помощи рук подтягивайте колено к груди.

а) четырёхглавая мышца бедра

**б) двуглавая мышца бедра**

в) икроножная мышца

г) подвздошно-поясничная мышца

4. Занятие йогой обязательно заканчивается:

**а) шавасаной**

б) бакасаной

в) ширшасаной

5. Сколько существует ступеней аштанга-йоги? 8

6. Что такое «памп-аэробика»?

а) выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение

б) вид аэробики с использованием специальной степ-платформы

**в) силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»**

7. Гидроаэробика – гимнастические упражнения в      воде     

8. Развитием аэробики в России занималась:

а) Л. Латынина

б) С. Хоркина

**в) Л. Сиднева**

г) А. Кабаева

9. На начальном этапе рекомендуется использовать темп музыки, в диапазоне 120 ВРМ (ударов в минуту).

10. боди-балет это комплекс тренировок, созданный на основе классических балетных упражнений и дополненный элементами из йоги и пилатеса. Благодаря балетной части, эти тренировки помогают выровнять осанку и подтянуть фигуру, дарят ощущение легкости.

11. фитнес вид тренировок, направленный в первую очередь на оздоровление организма. Он не про изнуряющие тренировки с тяжелым инвентарем, а про гармоничные движения тела, про проработку глубоких мышц, которые не задействуются при выполнении привычных упражнений в спортзале.

12. Направление фитнеса, в котором используется велотренажеры Сайклинг

13. Особенности Пилатеса

а) выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение

**б) скорость выполнения упражнений**

в) выполнение упражнений не количественно, а качественно.

14. Что НЕ относится к направлениям в фитнесе?

а) йога;

б) пилатес;

в) стрип-пластика;

**г) караоке.**

15. Резиновый жгут для силовых тренировок - лента

16. Большой упругий мяч для занятий фитнесом фитбол

17. Силовыми упражнениями в фитнесе для женщин являются:

а) упражнения для ног в тренажере

б) велотренажер

в) проработка пресса

**г) все ответы верны**

18. Какой предмет используется для занятий «босу»? Половина резинового мяча

*Образец типового варианта теста 6 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*  
Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ  
Норма времени – 45 мин.

1. Маховые движения без остановок, производимые в различных диапазонах - используются в методе?

- а) динамической «растяжки»
- б) баллистической «растяжки»
- в) статической «растяжки»
- г) проприоцептивной «растяжки»

2. Поза Лотоса - это перевод на русский язык асаны под названием:

- а) шавасана
- б) падмасана
- в) сарвангасана

3. Растяжка какой мышцы происходит в следствии выполнения следующих действий: Исходное положение: туловище выпрямлено, пальцы сомкнуты. Согните руки и поднимите их над головой, отводя при этом руки и локти назад.

- а) грудная мышца
- б) трапециевидная мышца
- в) ягодичная мышца
- г) дельтовидная мышца

4. Как переводится слово «карма» с санскрита? \_\_\_\_\_ деяние

5. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:

- а) аэробика
- б) круговая тренировка
- в) ритмическая гимнастика

6. Аэробика делится на следующие виды:

- а) гигиеническая
- б) спортивная
- в) оздоровительная
- г) прикладная

7. Степ аэробика - это:

а) вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием танцевальных шагов «степ».

б) ходьба по лестнице.

**в) вид аэробных упражнений для крупных мышечных групп, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием степ-платформы**

8. \_\_\_\_\_ **комбинация** \_\_\_\_\_ - выполнение произвольного количества вариаций одного и того же элемента в произвольном порядке.

9. \_\_\_\_\_ **Hot Iron** \_\_\_\_\_ уникальная силовая групповая тренировка с мини-штангами. За одну тренировку прорабатываются все основные группы мышц.

10. \_ **ABS** \_\_\_\_\_ совокупность упражнений на мышцы брюшного пресса, бедра и ягодицы, поясницу.

11. \_\_\_\_\_ Ленточный амортизатор (Thera-Band). Это \_\_\_\_\_ **жгут** \_\_\_\_\_

12. Какое из перечисленных упражнений является функциональным:

а) сгибание с гантелями на бицепс

б) жим от груди в тренажёре

**в) тяга в TRX**

г) игра с мячом в поле

13. \_\_\_\_\_ Резиновый жгут для силовых тренировок - \_\_\_\_\_ **лента** \_\_\_\_\_

14. Большой упругий мяч для занятий фитнесом \_\_\_\_\_ **Фитбол** \_\_\_\_\_

15. Силовые тренировки (анаэробный тренинг представляют собой комплекс упражнений, направленный на:

а) изменение формы тела

б) коррекцию недостатков фигуры

в) развитие и укрепление мышечной массы

**г) все ответы верны**

16. Что такое НИТ тренировки? \_\_\_\_\_ **силовая** \_\_\_\_\_

17. Какова высота степ -платформы для оздоровительных занятий в группах начального уровня?

а) 15, 20, 25 см

б) 15, 30, 45 см

в) 5, 10, 15 см

18. Йогачара переводится с санскрита как «практика йоги». К какой религии относится этот термин? \_\_ буддизм \_\_

## 6.4 Зачет

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета преподаватель может воспользоваться результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося (сумма оценок, полученных обучающимся, делится на число оценок).

*Таблица 12 - Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля (без дополнительного аттестационного испытания)*

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета, то обучающийся сдает зачет.

Промежуточная аттестация в форме зачета с проведением аттестационного испытания в форме собеседования проходит на последнем занятии по дисциплине.



*Учебно-методическое издание*

СВЕТЛАНА МИХАЙЛОВНА КОНЧАКОВА

**ФИТНЕС-АЭРОБИКА**

Методические материалы и указания по изучению дисциплины для обучающихся направления подготовки 38.03.03 «Управление персоналом»

---

Подписано в печать 20.07.2023 г.

Формат бумаги 60×84/16

16342

0,41 авт. л. 1 печ. л.

16

экз.

План издания 20\_\_ г. № \_\_/п КрИЖТ ИрГУПС

Протокол № от

Отпечатано в КрИЖТ ИрГУПС  
Красноярск, ул. Л. Кецховели, 89.