

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чотчаева Марина Юрьевна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 12.04.2021 14:06:07
Уникальный идентификатор:
a61adf3818e92721f893b0cf41c73ce0cb02ec1a

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Филиал

государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки

Кафедра физической культуры

Утверждена
Заведующий кафедрой
доцент Е.Н.Алексеева
протокол №10 от 12 апреля 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Оздоровительный фитнес

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) «Физическая культура»

Форма обучения заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 месяцев

Год начала обучения 2019

Ессентуки, 2021 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным
планом по соответствующей образовательной программе

Автор-разработчик

Голякова Н.Н., к.п.н., доцент кафедры физической культуры

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»

Заведующий выпускающей кафедры физической культуры

Алексеева Е.Н., канд. пед. наук, доцент

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«12» апреля 2021 г.

«Согласовано»

Заведующий библиотекой

Бельдиева Т.В.

ФИО, подпись

«12» апреля 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий	6
6. Контроль качества освоения дисциплины	7
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	8
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы	9
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	10
Приложение 1	11
Приложение 2	15
Лист изменений рабочей программы дисциплины	Ошибка! Закладка не определена.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Оздоровительный фитнес» является формирование универсальных и профессиональных компетенций, подготовка квалифицированного специалиста, обладающего пониманием оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, формирование основ организации физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний, умений и навыков в области оздоровительного фитнеса, готовности к применению их в практической деятельности;
- владение необходимыми знаниями, умениями и навыками в области оздоровительных технологий в физкультурной деятельности;
- создание позитивного отношения к профессиональной педагогической деятельности в области обучения основам оздоровительного фитнеса и тренировки;
- изучение принципов и форм практической работы с различным контингентом занимающихся;
- обучение студентов способам творческого применения оздоровительной аэробики и фитнес тренировки в практической педагогической деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Оздоровительный фитнес» относится к части Блока 1, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Теория физической культуры и спорта», «Методика физической культуры», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Педагогика».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «Методика физической культуры и спорта», «Лечебная физическая культура и массаж» и др., а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<i>Универсальные компетенции</i>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Знает: методы оценки общих гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, к инвентарю, оборудованию; методы гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой. Умеет: ставить цели и задачи учебных занятий, составлять реабилитационные программы, разрабатывать комплексы физических упражнений и самостоятельно проводить занятия с обучающимися. формирования основ. Владеет: способами прогнозирования и оценки последствий воздействия на организм занятий физической культурой, фитнесом.
	УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Знает: эффективные способы достижения должного уровня физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в оздоровительном

		<p>фитнесе.</p> <p>Умеет: обобщать, критически и конструктивно анализировать способы занятий физической культурой, оценивать физическое состояние своего организма.</p> <p>Владеет: системными научными знаниями о здоровом образе жизни, и применяет их в практической деятельности с целью совершенствования их личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p>
	<p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>...</p>	<p>Знает: критерии эффективности решения проблем использования в реализации использований оценки физического и функционального состояния обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей.</p> <p>Умеет: выбрать эффективные приемы и решения задач применяя знания и навыки, необходимые при обучении и реализации оценки физического и функционального состояния спортсменов, с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию двигательных способностей Владеет: навыками комплексного использования методов обучения фитнесу</p>
	<p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>Знает: основы теории и методики обучения фитнесу. Способы обеспечения безопасности на занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Умеет: разрабатывать программы и проекты по решению правильно организованного режима времени, способствующего задачам обучения и воспитания в сфере физической культуры личности, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и обучающихся оздоровительному фитнесу.</p> <p>Владеет: современными приемами диагностирования и оценивания достижений занимающихся фитнесом</p>
<i>Профессиональные компетенции</i>		
<p>ПК-7 Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по передаваемым учебным предметам</p>	<p>ПК-7.1. Разрабатывает индивидуально-ориентированные учебные материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и воспитанников, их особых образовательных потребностей</p> <p>ПК-7.2. Проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия (в соответствии с уровнем обучения и профилем подготовки) для обучающихся и воспитанников с особыми образовательными потребностями</p>	<ul style="list-style-type: none"> - правовые нормы профессиональной деятельности и образования; – ценностные основы образования и профессиональной деятельности; – сущность и структуру образовательной деятельности. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять отчеты по результатам педагогической деятельности; – создавать педагогически целесообразную и психологически безопасную образовательную среду; - оценивать программное обеспечение и перспективы его использования с учетом решаемых профессиональных задач.

	ПК-7.3. Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся и воспитанников в образовательном процессе в соответствии с уровнем обучения и профилем подготовки	владеть: - навыками презентации результатов педагогической деятельности и педагогической рефлексии; – способами совершенствования профессиональных знаний и умений
--	---	--

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы 108 часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр
			8
Контактные часы	Всего:	12	12
	Лекции (Лек)	4	4
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	8	8
	Лабораторные занятия (Лаб)		
	Индивидуальные занятия (ИЗ)		
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	0,5	0,5
	Консультация к экзамену (Конс)	2	2
	Курсовая работа (Кр)		
Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)		85	85
Подготовка к экзамену (Контроль)		8,5	8,5
Вид промежуточной аттестации, контрольная работа		экзамен	экзамен
Общая трудоемкость (по плану)		108	108

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Промежуточная аттестация	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
Тема 1. История развития фитнеса в мире. Основные направления аэробики. История аэробики в России. Виды оздоровительного фитнеса.	2			6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Практическое задание, реферат, собеседование
Тема 2. Опорно-двигательный аппарат человека. Основные мышечные группы. Осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на характер изменения осанки.				9	9	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Тест

Тема 3.Методика и технология проведения занятий оздоровительным фитнесом		2		6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Практическое задание, собеседование
Тема 4.Введение в оздоровительно-реабилитационный фитнес.				6	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Конспект
Тема 5.Современные технологии оздоровительной фитнес тренировки при занятиях с детьми		2		10	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК 7.3	Конспект
Тема 6. Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств.		2		10	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК 7.3	Практическое задание,
Тема 7. Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Стрейчинг.				6	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК 7.3	Практическое задание, тест, реферат
Тема 8. Техника выполнения упражнений на развитие координацию движений. Стрейчинг.				6	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК 7.3	Практическое задание
Тема 9. Комплексы круговой тренировки. Стрейчинг.		2		6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Практическое задание
Тема 10. Питание. Основные группы пищевых продуктов. Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях.				10	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Конспект
Тема 11. Утомление. Признаки утомления при физических нагрузках. Дневник самоконтроля.	2			10	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК 7.3	Практическое задание, реферат, собеседование, конспект
Всего	4	8		85	97		
Форма промежуточной аттестации			0,5		0,5		
Подготовка к экзамену			8,5		8,5		Билеты собеседование
Консультация к экзамену			2		2		
Всего за семестр	4	8	11	85	108		

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положени-

ем о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах», «Положением о рейтинговой системе учета учебных достижений студентов в ГБОУ ВО СГПИ».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовл.»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС ГБОУ ВО СГПИ.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности (рефераты, презентации, сообщения): поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (доклада, реферата, эссе); выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим, семинарским, лабораторным занятиям и др.; выполнение курсовой работы, курсового проекта (если предусмотрено); подготовка к экзамену.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 424 с. // ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/book/60707>
2. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 285 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438547>
3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции) : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева. — Кемерово : КемГУ, 2016. — 144 с. — ISBN 978-5-8353-1921-3.- Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/92362>

Дополнительная литература

1. Мостовая, Т.Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Т.Н. Мостовая. — Орел : МАБИВ, 2016. — 72 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97721>
2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97462>
3. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом : учебное пособие / С.Н. Зуев, О.Е. Цой, Ю.В. Цубан [и др.]. — Москва : РТА, 2016. — 132 с. — ISBN 978-5-9590-0882-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/95023>

Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры. - 2003-2018. - № 1-12
2. Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003-2016. - № 1-6

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт». <https://rucont.ru/>
2. ЭБС «Лань». <https://e.lanbook.com/>
3. Национальная электронная библиотека (НЭБ). <https://нэб.рф>
4. ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

Программные средства

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru/catalog/>
2. Словари и энциклопедии. <https://dic.academic.ru/>
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. http://fcior.edu.ru/catalog/srednee_obshee
6. Научная электронная библиотека eLibrary.ru. <https://elibrary.ru/>

7. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа. <http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html>.

9. Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив». <https://научныйархив.рф>

10. Электронная база данных Университетская информационная система Россия (УИС РОССИЯ)

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование № 121 от 22. 02 2018 г.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2018 г. № 1	31.08.2018 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2019 г. № 2	31.08.2019 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «1» сентября 2020 г. № 1	01.09.2020 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «12» апреля 2021 г. № 10	12.04.2021 г.

Методические материалы по дисциплине «Оздоровительный фитнес»

1. Планы лекционных занятий и методические рекомендации

Лекция 1

Тема 1. История развития фитнеса в мире.

Вопросы

1. Основные направления аэробики.
2. История аэробики в России.
3. Виды оздоровительного фитнеса.

Лекция 2

Тема 2.

Тема 1 Опорно-двигательный аппарат человека.

Вопросы

1. Основные мышечные группы.
2. Влияние физических упражнений на связочный аппарат человека.

2. Планы практических занятий и методические рекомендации

Практическое занятие 2.1

Тема 1. Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.

Вопросы

1. Упражнения на гибкость. Стрейчинг.
2. Корректирующие упражнения на осанку.
3. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.

Практическое занятие 2.2.

Тема 2. Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения.

Вопросы

1. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках. Стрейчинг.
2. Совершенствовать основные шаги базовой аэробики
3. Упражнения для мышц спины и живота. Стрейчинг.

Практическое занятие 2.3.

Тема 1. Освоение танцевальных шагов.

Вопросы

1. Упражнения укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади. Стрейчинг.
2. Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук.
3. Совершенствование упражнений степ-аэробики.

3. Задания для самостоятельной работы

4. Оздоровительный эффект фитнеса.
5. Сердечно-сосудистая система, дыхательная система, мышечная система.
6. Разновидности фитнеса.
7. Пилатес, калланетик.
8. Слайд-аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, памп-аэробика, терра-аэробика, сайкл-аэробика, аква-аэробика, таэ-бо, ки-бо-аэробика.
9. Основа питания: белки, жиры, углеводы, минеральные элементы, вода, витамины.
10. Метаболизм.
11. Пилатес. Упражнения пилатеса. Составление комплекса упражнений.
12. Музыкальное сопровождение.
13. Стретчинг. Типы и виды стретчинга.
14. Цели стретчинга.
15. Правила стретчинга.

16. Структура и содержание оздоровительных фитнес тренировок силовой направленности для женщин;
17. Структура и содержание оздоровительных фитнес тренировок с использованием восточной и европейской оздоровительных гимнастик для женщин;
18. Структура и содержание оздоровительных фитнес тренировок аэробной направленности для лиц с ОВЗ;
19. Структура и содержание оздоровительных фитнес тренировок силовой направленности для лиц с ОВЗ;
20. Структура и содержание оздоровительных фитнес тренировок с использованием восточной и европейской оздоровительных гимнастик для лиц с ОВЗ;
21. Медико-педагогический контроль на оздоровительных фитнес тренировках у детей;
22. Медико-педагогический контроль на оздоровительных фитнес тренировках у женщин;
23. Медико-педагогический контроль на оздоровительных фитнес тренировках у лиц с ОВЗ.

1.3 Тематика рефератов

1. Характеристика различных видов оздоровительного фитнеса
2. Классификация ОФ.
3. Принципы фитнес тренировки.
4. Психологические аспекты в аэробике.
5. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
6. Работоспособность и утомление.
7. Педагогические средства восстановления в оздоровительной тренировке.
8. Факторы, влияющие на адаптацию организма к аэробным нагрузкам.
9. Психологические средства восстановления в фитнес тренировке.
10. Методы определения адекватности физической нагрузки.
11. Структура и содержание степ-аэробики.
12. Стретч-программы в аэробике.
13. Танцевальные виды аэробики.
14. . Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья в фитнес тренировке.
15. Шейпинг – цели, задачи и средства.
16. Организация и проведение занятий шейпингом.
17. Постановка задач по коррекции фигуры.
18. Возникновение и история развития аэробики.
19. Общая характеристика различных видов аэробики.
20. Классификация и тенденции развития оздоровительной аэробики.
21. Основы построения оздоровительной тренировки.
22. Принципы оздоровительной тренировки.
23. Психологические аспекты в аэробике.
24. Рациональное питание при регулировании веса тела в фитнес тренировке.
25. Общие и частные методики фитнес тренировки.
26. Воспитание выносливости в оздоровительной аэробике.
27. Работоспособность и утомление.
28. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной нагрузке.
29. Силовая тренировка (задачи, средства, методы).
30. Воспитание гибкости в программе фитнес тренировки.

1.4 Тематика контрольных работ

1. Средства и методы развития гибкости.

2. Методика воспитания быстроты.
3. Координационная тренировка.
4. Возраст и координационные способности.
5. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.
6. Хореография в фитнес тренировке.
7. Значение музыки при проведении фитнес тренировки.
8. Структура построения фитнес тренировки.
9. Организация и проведение фитнес тренировки с различными группами
10. людей.
11. Особенности оздоровительной тренировки с детьми и подростками.
12. Особенности проведения занятий аэробики в зрелом возрасте.
13. Особенности проведения оздоровительной тренировки в среднем и
14. пожилом возрасте.
15. Занятия аэробикой при различных заболеваниях.
16. Танцевальные виды аэробики.
17. Определение воздействия нагрузок различной интенсивности на
18. организм занимающихся.
19. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы
20. физического воспитания.
21. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.
22. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

Оценочные материалы по дисциплине «Оздоровительный фитнес»

1. Оценочные материалы для текущего контроля

Текущий контроль по темам производится при помощи тестов, в ходе семинара;

Итоговый контроль производится в виде зачета в 8 семестре.

Усвоение учебного материала и его углубленное изучение достигается путем написания, сдачи тестов по физической подготовленности.

Изучение курса осуществляется на протяжении 8 семестра, заканчивается сдачей экзамена.

Для определения результативности по практическим занятиям проводится следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений:

Таблица1 Тестовые упражнения по ОФП и СФП.

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
3	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой(сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Перевод(выкрут) гимнастической палки назад и вперед в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.
5	Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).
6	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята.	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удерживания равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.
7	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.
8	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
9	Прыжок вверх без взмаха руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
10	Прыжок вверх со взмахом руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
11	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценива-

		ется по числу поднимания ног.
12	Вис углом на гимнастической стенке (держат).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
13	Приседания на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных приседаний
14	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
15	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
16	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.
17	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя.	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за минуту.

Таблица 2 Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)

Упражнения	Баллы			
	10.0	9.0	8.0	7.0
Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная складка, но с удерживанием ног руками.	Касание грудью ног с удерживанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удерживанием руками, ноги слегка согнуты.
Мост держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град.
Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой(сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град.	Ноги раздвинуты на 145 град и касаются пола лодыжками
Перевод(выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.(см)	24	28	32	36
Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.(сек)	8.0	6.0	4.0	2.0
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята, глаза закрыты, дер-	20.0	18.0	16.0	14.0

жать(сек)				
Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Носок свободной ноги поднят на 90 град.	Носок свободной ноги поднят ниже 90 град.

1.2. Тестовые материалы

1. Тесты:

- а) Вид двигательной активности, способствующий всестороннему гармоническому развитию личности.
 - б) занятия, проходящие в фитнес клубе.
 - в) командный, сложнокоординационный вид спорта, упражнения в котором состоят из гимнастических и танцевальных элементов и выполняются под музыкальное сопровождение.
2. Сколько базовых шагов различают в фитнес-аэробике:
- а) 5
 - б) 7
 - в) 12
3. В каких номинациях проходят соревнования по фитнес-аэробике:
- а) классическая аэробика
 - б) танцевальная аэробика
 - в) фитнес-гимнастика
4. Сколько человек принимает участие в соревновательной композиции:
- а) 3-5
 - б) 6-8
 - в) 15 и более
5. Какие группы мышц задействованы при выполнении упражнений хип-хоп-аэробики:
- а) мышцы ног
 - б) мышцы плечевого пояса
 - в) основные группы мышц
 - г) мышцы «тазового дна»
6. Каковы энергозатраты при выполнении упражнений классической аэробики:
- а) 100 ккал
 - б) 200 ккал
 - в) 500 ккал и более
7. высокоударные движения -это:
- а) высокоинтенсивные движения, которые выполняются под высокий темп музыки
 - б) высокоинтенсивные движения, имитирующие удары
 - в) движения, при которых ноги касаются пола с весом намного превышающим вес тела
8. Какова рекомендуемая интенсивность для аэробных занятий?
- а) 40-60% от ЧСС мах
 - б) 60-80% от ЧСС мах
 - в) 80-95% от ЧСС мах
9. Какова рекомендуемая продолжительность основной части урока для начинающих.
- а) 5-10 минут
 - б) 15-30 минут
 - в) 35-45 минут
10. В каком году была создана Федерация аэробики России(ФАР):
- а) 1987
 - б) 1991
 - в) 2000
11. 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.
12. Основательницей степ-аэробики считают:
- а) Ларису Сидневу
б) Джин Миллер
в) Татьяну Лисицкую
13. 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
14. К базовым силовым упражнениям относят:
- а) приседание, отжимание, выпад.
б) прыжок в длину
в) шпагат
г) выпрыгивание из глубокого приседа
15. Силовые упражнения в фитнес-аэробике классифицируют на:
- а) базовые
б) региональные
16. Перечислите виды стрейчинга, которые применяют на занятиях по фитнес-аэробике:
- а) динамический
б) баллистический
17. Чтобы снизить риск получения травмы нужно:
- а) выполнять разминку и стрейчинг
б) тренироваться чаще
в) все делать в медленном темпе
ж) выбирать упражнения согласно уровню подготовленности
18. К признакам переутомления относят:
- а) Резкое побледнение, покраснение, пятна на лице.
б) Плохой сон
в) Снижение аппетита
18. Ключевыми требованиями основной части занятия являются:
- а) безопасность, эффективность
б) вариативность, интенсивность
19. К запрещенным движениям степ-аэробики относят:
- а) спуск с платформы лицом вперед
б) прыжки со степ платформы
в) выполнение шагов боком к платформе
- Вопрос 1. Под физической культурой понимают...
- а. совокупность материальных и духовных ценностей
б. средство сохранения себя, как природы, сбережение и поддержание жизни людей
с. способы физической деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности
- Вопрос 2. К морфологическим показателям человека не относится
- а. вес
б. тип телосложения
с. рост
д. АД
- Вопрос 3. ЧСС при нагрузке
- а. Увеличивается

- в. Остается без изменения
- с. Уменьшается
- д. Зависит от индивидуальных особенностей человека

Вопрос 4. Согласно Устава Всемирной Организации здравоохранения, здоровье – это:

- А) полноценное осуществление приспособительных функций
- Б) состояние полного гармоничного физического, духовного и социального благополучия
- В) способность сохранять устойчивость в условиях резких изменений внешних воздействий
- Г) отсутствие болезней и физических дефектов.

Вопрос 5. Здоровье человека зависит (допишите):

- А) на 50-55% от _____
- Б) на 20-30% от _____
- В) на 15-20% от _____
- Г) на 8-10% от _____

Вопрос 6. Физическая культура – это:

- А) гармония силы, интеллекта и духовно-нравственных качеств
- Б) совокупность знаний человека об окружающей действительности и самом себе
- В) выполнение физических упражнений
- Г) совокупность средств, методов и условий всестороннего гармоничного развития личности.

Вопрос 7. Систематические занятия доступными физическими упражнениями с целью укрепления здоровья характерны для:

- А) спортсменов
- Б) физкультурников
- В) пациентов, в период восстановления после болезни
- Г) всех категорий.

Вопрос 8. Основным условием для укрепления, сохранения и формирования здоровья является:

- А) высокая материальная обеспеченность
- Б) квалифицированная помощь тренера
- В) собственные усилия человека
- Г) медицинское обеспечение.

9. Комплексная оценка уровня здоровья включает в себя (определите соответствие):

- А) физиологические показатели
- Б) физические качества
- В) образ жизни
- Г) состояние иммунной системы
- А) артериальное давление
- Б) курение
- В) ловкость
- Г) частота сердечных сокращений
- Д) выносливость
- Е) частота простудных заболеваний
- Ж) стаж занятий физ.культурой
- З) наличие хронических заболеваний

Вопрос 10. Разделите показатели самоконтроля

- а) сон; б) вес; в) потоотделение; г) рост; д) самочувствие; е) пульс; ж) настроение; з) артериальное давление; и) частота дыхания; к) аппетит; л) желание заниматься

по группам:

1. Субъективные показатели
2. Объективные показатели.
3. Что присуще человеческому организму как саморегулирующейся системе:

- А) полная зависимость от внешних условий окружающей среды
- Б) наличие автоматически отработанной сохранный системы – способности к адаптации
- В) приспособление к колебаниям внешней среды
- Г) всё перечисленное.

Вопрос 11. Определите соответствие физиологических характеристик стадиям общего адаптационного синдрома:

I Стадия тревоги

II Стадия резистентности

III Стадия истощения

- А) повышение артериального давления
- Б) синтез белковых структур
- В) гибель
- Г) перенапряжение систем

Д) учащение сердцебиений

Е) увеличение продуктов энергообмена АТФ

Вопрос 12. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на опорно-двигательный аппарат:

- А) ограничение подвижности суставов
- Б) усиление кровотока в мышцах
- В) увеличение количества мышечных волокон
- Г) увеличение объема мышечной ткани.

Вопрос 13. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на сердечно-сосудистую систему:

- А) гипертрофия миокарда
- Б) учащение дыхания
- В) повышение ЧСС и ударного объема крови
- Г) изменения в составе форменных элементов крови.

Вопрос 14. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на дыхательную систему:

- А) учащение дыхания
- Б) увеличение глубины дыхания
- В) увеличение объема легочной вентиляции
- Г) всё перечисленное.

Вопрос 15. Для того, чтобы функциональные возможности человека превратились в функциональные способности необходимо:

- А) достижение определённого возраста
- Б) создание оптимальных комфортных условий
- В) тренировочный процесс
- Г) это происходит само собой.

Вопрос 16. Целью совершенствования механизмов адаптации является:

- А) лечение заболевания
- Б) удовлетворение потребности человека в движении
- В) повышение функционального резерва организма
- Г) всё перечисленное.

Вопрос 17. Двигательная деятельность в жизни человека является главным образом:

- А) фактором активной биологической стимуляции
- Б) способом времяпрепровождения
- В) фактором физического развития

Г) не играет существенной роли.

Вопрос 18. Здоровый образ жизни – это:

А) правильное, разумное поведение

Б) благоприятные социальные условия труда и быта

В) стиль поведения, обеспечивающий желаемую продолжительность и качество жизни человека

Г) отсутствие вредных привычек.

Вопрос 19. Определите соответствие:

I Витальные потребности

II Эмоциональные потребности

III Рациональные потребности

А) движение

Б) самостоятельность

В) любовь

Г) пища, вода

Д) достижения

Е) признание

Вопрос 20. Определите, какому конституциональному типу соответствует следующая характеристика: «легко возбудим, склонен к гипотонии, малая мышечная масса, чересчур подвижные суставы, как правило, плохая осанка»

А) нормостенический тип

Б) астенический тип

В) гиперстенический тип

Г) ни к одному из перечисленных.

Вопрос 21. На что направлены в первую очередь занятия физической культурой у людей гиперстенического типа телосложения:

А) на укрепление мышц и выработку выносливости

Б) на ускорение обменных процессов в организме

В) на улучшение подвижности и координации

Г) на наращивание мышечной массы.

Вопрос 22. Понятие «низкая двигательная активность» включает в себя:

А) отказ от занятий спортом

Б) занятия в группах здоровья

В) малоподвижную деятельность

Г) постельный режим.

Вопрос 23. Гиподинамия – это:

А) ограничение двигательной активности

Б) «сидячий образ жизни»

В) нехватка положительного воздействия мышечной работы на жизнеспособность организма

Г) всё перечисленное.

Вопрос 24. Предрасполагающим психологическим фактором, усиливающим подверженность людей депрессии, является:

А) хроническая боль

Б) генетическая конституция

В) низкая самооценка

Г) сложившиеся обстоятельства.

Вопрос 25. Основным требованием к здоровому питанию является:

А) соблюдение правил раздельного питания

Б) применение только растительной пищи

В) сбалансированность по энергоёмкости с учётом потребностей организма и вида деятельности

Г) полное исключение животных жиров.

Вопрос 26. Аэробикой называют:

- А) упражнения под музыку
- Б) занятия не менее 20 минут без пауз
- В) упражнения с отягощениями
- Г) упражнения до полного утомления.

Вопрос 27. Физическое развитие - это:

- А) комплекс показателей, определяющий физическую работоспособность и уровень возрастного развития
- Б) приобщение к физической культуре
- В) процесс физического образования и воспитания
- Г) потребность в движении.

Вопрос 28. Понятие «телосложение» включает:

- А) размеры частей тела
- Б) формы частей тела
- В) пропорции и особенности взаимного расположения частей тела
- Г) особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Вопрос 29. Перечислите основные методы исследования физического развития:

- А) соматоскопия
- Б) антропометрия
- В) рентгенография
- Г) ультразвуковое исследования
- Д) томография.

Вопрос 30. Спирометрия определяет:

- А) размеры и пропорции тела
- Б) особенности физического развития
- В) жизненную емкость легких
- Г) соотношение веса мышц, жира и костной ткани.

Вопрос 31. Экскурсия грудной клетки – это:

- А) деление веса (г) на рост (см)
- Б) разница между вдохом и выдохом
- В) соотношение (длина ног / рост сидя)х100
- Г) станова сила минус рост.

Вопрос 32. Как измеряется окружность грудной клетки:

- А) при максимальном вдохе
- Б) во время паузы
- В) при максимальном выдохе
- Г) в любом из перечисленных состояний

Критерии оценки:

- оценка «отлично» ставится, если студентом правильно выполнено более 85% заданий.
- оценка «хорошо» ставится, если студентом правильно выполнено 71-85% заданий.
- оценка «удовлетворительно» ставится, если студентом правильно выполнено 50-70 % заданий.
- оценка «неудовлетворительно» ставится, если студентом правильно выполнено менее 50 % заданий.

1.3 Тематика рефератов

1. Характеристика различных видов оздоровительного фитнеса
2. Классификация ОФ.
3. Принципы фитнес тренировки.
4. Психологические аспекты в аэробике.
5. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную

системы.

6. Работоспособность и утомление.
7. Педагогические средства восстановления в оздоровительной тренировке.
8. Факторы, влияющие на адаптацию организма к аэробным нагрузкам.
9. Психологические средства восстановления в фитнес тренировке.
10. Методы определения адекватности физической нагрузки.
11. Структура и содержание степ-аэробики.
12. Стретч-программы в аэробике.
13. Танцевальные виды аэробики.
14. . Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья в фитнес тренировке.
15. Шейпинг – цели, задачи и средства.
16. Организация и проведение занятий шейпингом.
17. Постановка задач по коррекции фигуры.
18. Возникновение и история развития аэробики.
19. Общая характеристика различных видов аэробики.
20. Классификация и тенденции развития оздоровительной аэробики.
21. Основы построения оздоровительной тренировки.
22. Принципы оздоровительной тренировки.
23. Психологические аспекты в аэробике.
24. Рациональное питание при регулировании веса тела в фитнес тренировке.
25. Общие и частные методики фитнес тренировки.
26. Воспитание выносливости в оздоровительной аэробике.
27. Работоспособность и утомление.
28. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной нагрузке.
29. Силовая тренировка (задачи, средства, методы).
30. Воспитание гибкости в программе фитнес тренировки.

Реферат - (от латинского «докладываю», «сообщаю») – это краткое изложение в письменной форме содержания одной или нескольких книг, статей, научных работ, критический обзор данных источников, итог углубленной самостоятельной работа над определенной темой. Реферат должен отражать и точку зрения автора на эту проблему, освещать имеющийся практический опыт. Реферат должен отражать и точку зрения автора на эту проблему, освещать имеющийся практический опыт. Реферат не содержит поучительных интонаций – он знакомит, описывает имеющийся материал. По характеру информации он носит информационный и пропагандистский характер. Описательно-информационный стиль реферата используется в том случае, если задача состоит в создании целостной картины развития той или иной отрасли науки или практики, где бы квалифицированный читатель сам мог отобрать то, что ему нужно. Пропагандистский (рекомендательный) характер присущ реферату более узкой тематики, где отбор материала и характер его обработки направлены на популяризацию наиболее значимого и ценного материала, т.е. это пропаганда передового опыта. Реферат – это простейший вид научной работы.

Примерная схема реферата:

- а) название реферата, автор, место учебы;
- б) развернутый план;
- в) изложение темы (по частям, с пунктами, подпунктами и т.д.);
- г) библиография;
- д) приложения.

Основные цели реферата:

- формирование навыков самостоятельной работы с литературой, ее систематизации;
- развитие способности к творческому мышлению, научному анализу, синтезу;
- приобретение навыков логически, убедительно выражать мысль;
- формирование умения делать правильные выводы;
- закрепление и углубление теоретических знаний по конкретной проблеме.

Работа над рефератом осуществляется в срок, определенный преподавателем. Объем реферата - до 30 страниц рукописного текста. При выборе темы реферата студенту необходимо иметь в виду, что:

- на кафедре имеется примерный перечень тем рефератов;
- тема реферата должна быть актуальной для современного этапа развития той или иной научной отрасли.
- в теме должен найти отражение круг профессиональных интересов студента;
- тематика рефератов может быть приближена к научным исследованиям, проводимым на кафедре;
- тема реферата должна быть согласована с преподавателем дисциплины;
- тема реферата в дальнейшем может перерасти в тему индивидуально-творческого задания, курсовой, а затем и дипломной работы;
- допускается выбор несколькими студентами (по усмотрению преподавателя) одинаковых тем, при условии их независимого написания;
- перспективной формой работы является написание комплексных рефератов. Эта форма предусматривает реферирование единой комплексной темы, состоящей из нескольких относительно самостоятельных разделов. Каждый раздел разрабатывается одним студентом. Преподаватель выдает студентам частные темы общего реферата;
- студент может предложить свою тему реферата в логике учебной программы курса, обязательно согласовав ее с преподавателем;
- выполненную работу студент в установленный преподавателем срок сдает на кафедру. Однако выбор темы, согласование ее с руководителем должно осуществляться заранее;
- перед началом работы студенту целесообразно составить календарный план, который устанавливает логическую последовательность, очередность и сроки выполнения отдельных этапов написания реферата. Для устранения непредвиденных сложностей в работе в календарном плане рекомендуется предусмотреть некоторый резерв времени. В календарный план впоследствии, в случае необходимости, студент вносит соответствующие изменения. Календарный план способствует научной организации труда студента, облегчает контроль и самоконтроль за ходом работы.

Методика работы над рефератом

Работа над содержанием реферата начинается с подбора необходимой для раскрытия темы литературы и первичным ознакомлением с ней.

При этом студент пользуется в библиотеке различными видами каталогов: систематическими, алфавитными, предметными. В систематических каталогах названия источников расположены по отраслям знаний. В алфавитных - карточки на литературу размещены в алфавитном порядке фамилий авторов. Предметные каталоги содержат названия произведений по конкретным проблемам и специальностям, а также различные библиографические справочные издания, указатели по отдельным темам и разделам.

Для составления библиографии по теме рекомендуется изучить литературу различного рода: учебники, учебные пособия, монографии, журналы и т.д. Целесообразно обращать внимание на сноски и ссылки во всех видах источников.

В первую очередь подбирается относящаяся к теме методологическая литература, документы. Затем отбирается монографическая, литература и периодические издания, раскрывающие теоретические и методические основы изучаемой проблемы. Обязательно изучение литературы, отражающей практический опыт в выбранной научной отрасли.

Руководствуясь составленным списком литературных источников, можно приступить к их изучению. Первоначально осуществляется общее знакомство с содержанием книг и статей по теме. Имеет значение и порядок изучения литературы. Целесообразно начать со знакомства с работами более общего характера, а затем перейти к источникам, в которых освещаются частные вопросы проблемы. Чтобы иметь возможность более полно раскрыть тему, необходимо обратить внимание на новейшие публикации. В процессе этой работы рекомендуется оформлять карточки на изученную литературу.

После этого составляется план, раскрывающий содержание реферата, формируется цель и задачи предстоящей работы. Первый вариант этого плана не является окончательным.

В процессе работы он может изменяться; отдельные его разделы, вероятнее всего, будут расширены, конкретизированы, изложены в новых формулировках.

После подбора литературы, определения целей, задач и составления плана следует проконсультироваться с преподавателем и с его помощью уточнив перечень литературных источников, который должен быть использован при написании реферата.

Далее студент глубоко и детально изучает подобранную литературу, конспектирует отдельные положения с тем, чтобы в дальнейшем самостоятельно раскрыть пункты плана. При этом недопустимо дословное списывание текста из учебников, монографий, журнальных статей и т.п. В случае цитирования материала, перефразирования отдельных положений необходимо сделать ссылку на источник. Ссылки приводят в подстрочном примечании или внутри текста. Во втором случае после цитаты или упоминания источника информации ставятся скобки. В них указывается порядковый номер, под которым это название значится в списке литературы, номер тома (в необходимых случаях), например, (6, т. 2, с.113).

Основные вопросы плана предполагают достаточно полное и четкое изложение сущности темы реферата. Их необходимо иллюстрировать наиболее яркими примерами, подобранными студентами на основе научной литературы. Все возникающие в ходе подготовки реферата затруднения должны разрешаться с преподавателем на консультациях.

Проделав работу по глубокому изучению литературы, сбору и анализу практического материала, студент уточняет, корректирует первоначальный план реферата и приступает к написанию текста. Содержание его отдельных разделов определяется пунктами плана.

Структура реферата

Первым пунктом плана должно быть краткое введение, отражающее актуальность рассматриваемой проблемы; цели и задачи, поставленные студентом в данной работе; методы и приемы исследования, применяемые в процессе подготовки реферата.

Далее освещаются основные вопросы темы. В этой части работы наряду с глубоким, полным и логичным раскрытием теоретических положений используется информация, иллюстрирующая практическое состояние дел по разрешению рассматриваемой проблемы. Последним разделом плана является заключение. В этом разделе необходимо показать, как выполнены цели и задачи, поставленные в реферате, сделать общие выводы по проблеме, внести свои предложения по повышению эффективности работы, раскрыть формы внедрения этих предложений. Написание выводов и предложений - ответственный этап работы. Требуется, чтобы они не носили общего характера, а были краткими, аргументированными, вытекали из анализа конкретного материала. Предложения должны быть направлены на достижение большей эффективности в реализации имеющихся потенциалов в решении рассматриваемой проблемы.

После текста реферата с новой страницы пишется заголовок «Список использованных источников». В этот список включаются все источники, которыми пользовался студент в процессе написания реферата. Они даются в алфавитном порядке фамилий авторов. Если авторов больше 4-х, то указывают фамилии первых 3-х авторов с добавлением слов «и др.». Монографии и сборники научных трудов, не имеющие на титульном листе фамилий авторов, включаются в общий список по алфавитному расположению заглавия.

По каждому источнику указывается следующее:

- а) фамилия, инициалы автора;
- б) название книги (статьи);
- в) номер тома и издания (для многотомных изданий);
- г) наименование издательства, выпустившего книгу (название журнала);
- д) год издания (для журналов его номер);
- е) количество страниц.

Для подкрепления отдельных положений в работе могут быть приведены копии некоторых документов, различные иллюстративные материалы и др. В таком случае они выносятся в приложение к реферату.

Таким образом, *общая структура* включает в себя следующие компоненты:

- титульный лист;
- план;

- основную часть;
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения.

Основные требования к оформлению реферата

Реферат должен быть напечатан на бумаге стандартного формата и вложен в папку-скоросшиватель.

Нумерация страниц делается сквозной, включая список использованной литературы и приложения. Нумеруют страницы арабскими цифрами посередине страницы или в правом верхнем углу. Первой страницей является титульный лист, но на нем номер страницы не ставят.

Все приложения начинаются на новом листе с надписи в правом верхнем углу «Приложение» и имеют тематические заглавия, ясно и правильно характеризующие их содержание. При наличии в реферате более одного приложения все они нумеруются. В тексте следует делать ссылку на номер соответствующего приложения. Учитывая, что при написании реферата вы пользуетесь помощью руководителя, излагать материал принято от первого лица множественного числа (мы полагаем, по нашему мнению и т.д.). В реферате все слова следует писать полностью, не допускаются произвольные сокращения. Возможно употребление только общепринятых.

Даже в том случае, если излагать свои мысли вы умеете связно и словарный запас у вас достаточный, все же не всегда получается собрать наработанный материал воедино, чтобы он получился целостным и гармоничным. Происходит это потому, что в тексте не хватает связующих слов и выражений. Предлагаем некоторые выражения подобного плана:

- Здесь нужно сделать оговорку, что мы имеем в виду...
- Не говоря уже о том, что...
- Отвлекаясь от ...
- Кроме того, особенно важно...
- Самым вероятным было бы предложение о том, что...
- Отметим, что несмотря на...
- Вполне вероятно, что...
- Точно зная это, мы можем предсказать...
- Иными словами...
- Весьма интересное и важное обстоятельство состоит в том, что...
- Из этого следует сделать вывод, что...
- Вместе с тем...

Критерии оценки:

- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных вопросов;
- соответствие структуры и содержания плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы;
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;

Реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1 Примерный перечень вопросов для экзамена

Вопросы к экзамену по дисциплине «Оздоровительный фитнес»

1. Понятие о здоровье.

2. Физиологические критерии здоровья.
3. Факторы влияющие на здоровье
4. Спецконтингент (дети, женщины, люди пожилого возраста).
5. Возрастные особенности развития детского организма;
6. Особенности функционирования женского организма
7. Особенности старения организма.
8. Методика построения оздоровительных фитнес тренировок для детей различных возрастных групп.
9. Особенности планирования нагрузок.
10. Контроль а физической подготовленностью детей.
11. Виды программ для различных возрастных категорий населения.
12. Методика построения оздоровительных фитнес тренировок для женщин.
13. Особенности развития физических качеств у женщин.
14. Специфика выбора программы тренировок.
15. Особенности использования упражнений силовой и аэробной направленности.
16. Особенности построения оздоровительной фитнес тренировки с пожилыми людьми.
17. Выбор вида двигательного режима в зависимости от стиля жизни пожилых людей.
18. Подбор упражнений силовой и аэробной направленности оздоровительной фитнес тренировки.
19. Показания и противопоказания для занятий оздоровительными фитнес тренировками.
20. История возникновения оздоровительной аэробики.
21. Понятие фитнес и история его становления.
22. Рациональное питание.
23. Преимущества оздоровительной танцевальной аэробики.
24. Особенности проведения занятий на фитболах.
25. Формы проведения и организация занятий аква-аэробикой.
26. Преимущества степ-аэробики.
27. Возможности использования степ-платформ в фитнесе.
28. Пилатес и история его возникновения.
29. Калланетик и история его возникновения.
30. Детский фитнес.
31. Методика проведения занятий в тренажерном зале

Критерии оценки

«Отлично» (3 балла за каждое собеседование) – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений; знание по предмету демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей; ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие.

«Хорошо» (2 балла за каждое собеседование) – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинноследственные связи; рассказ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя; единичные ошибки в специальной терминологии; ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно» (1 балл за каждое собеседование) – ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции; логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи; ошибки в раскрываемых понятиях, терминах; студент допускает серьезные ошибки; студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно» (0 баллов за каждое собеседование) – ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагмен-

тарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная; незнание терминологии; ответы на дополнительные вопросы неправильные.

1.4 Тематика контрольных работ

23. Средства и методы развития гибкости.
24. Методика воспитания быстроты.
25. Координационная тренировка.
26. Возраст и координационные способности.
27. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.
28. Хореография в фитнес тренировке.
29. Значение музыки при проведении фитнес тренировки.
30. Структура построения фитнес тренировки.
31. Организация и проведение фитнес тренировки с различными группами
32. людей.
33. Особенности оздоровительной тренировки с детьми и подростками.
34. Особенности проведения занятий аэробики в зрелом возрасте.
35. Особенности проведения оздоровительной тренировки в среднем и
36. пожилом возрасте.
37. Занятия аэробикой при различных заболеваниях.
38. Танцевальные виды аэробики.
39. Определение воздействия нагрузок различной интенсивности на
40. организм занимающихся.
41. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы
42. физического воспитания.
43. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.
44. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

Критерии оценивания письменных контрольных работ

- Оценка 5 ставится за работу, выполненную без ошибок и недочетов, должны быть выполнены не менее 85% заданий.
- Оценка 4 ставится за работу, при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов. Должны быть выполнены от 67 до 84% заданий
- Оценка 3 ставится, если ученик правильно выполнил не менее 50% всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
- Оценка 2 ставится, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 50% всей работы.