

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сахалинский государственный университет»  
Институт психологии и педагогики  
Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ОПОП



Кокорина О.Р.

« 21 » 05 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.В.ДВ.02.01 Основы фитнеса**

Уровень высшего образования

**Бакалавриат**

Направление подготовки

**44.03.01 «Педагогическое образование»**

*(код и наименование направления подготовки)*

**Физическая культура**

*(наименование направленности (профиля) образовательной программы)*

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная, заочная**

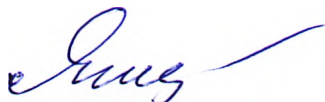
**Южно-Сахалинск**

**2025**

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.02.01 Основы фитнеса составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура»

Составитель



(подпись)

/ Яшина С.А., ст.преподаватель /

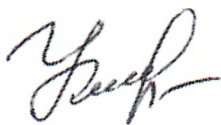
(расшифровка подписи)

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.02.01 Основы фитнеса утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

« 06 » июня 2024 г., протокол № 10

(дата)

Заведующая кафедрой



(подпись)

Кокорина О.Р.

( фамилия, инициалы)

### 1. Цель и задачи дисциплины

**Цель** освоения дисциплины «Основы фитнеса» – создать представление об общих принципах и методически правилах использования наиболее эффективных средств физической культуры с целью поддержания и укрепления здоровья, восстановления и повышения спортивной работоспособности, профилактики травматизма и заболеваний, связанных с различными видами спорта, повышения уровня развития физических качеств, а так же внедрения прогрессивных форм, методов, средств фитнеса в процесс физического воспитания различных социально- демографических групп населения.

#### Задачи изучения дисциплины:

- формировать знания в области истории развития фитнеса, средствах, формах, методах и принципах проведения оздоровительных занятий по фитнесу;
- формировать умения и навыки проведения занятий по фитнесу с различными социально- демографическими группами населения;
- способствовать укреплению здоровья студентов, развитию двигательных способностей, культуры движений, двигательного опыта и творческих способностей.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина «Основы фитнеса» входит в число дисциплин по выбору вариативной части учебного плана бакалавриата. Шифр дисциплины в учебном плане: Б1.В.ДВ.03.02.

Изучение дисциплины базируется на системе знаний, умений и универсальных компетенций, полученных бакалаврами при изучении дисциплин «История физической культуры и спорта», «Теория и методика преподавания физической культуры и спорта», «Физиология физической культуры и спорта».

Компетенции, полученные в результате изучения дисциплины «Основы массажа» создают основу для дальнейшего освоения дисциплин «Музритмика», прохождения преддипломной практики, подготовки к государственной аттестации.

### 3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– исторические этапы возникновения и развития фитнеса в России и в мире;</li> <li>– сущность понятия «фитнес», его место в отечественной системе физической культуры;</li> <li>– характеристику и классификацию современных фитнес-программ;</li> <li>– принципы занятий фитнесом;</li> <li>– методические особенности проведения различных фитнес-программ;</li> <li>– технику выполнения основных движений в различных фитнес-программах.</li> </ul> <p>УК-7.2. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать средства и методы проведения занятий по фитнесу для решения конкретных педагогических задач;</li> <li>– проводить занятия по различным направ-</li> </ul>

		лениям фитнеса; – видеть, выявлять и исправлять ошибки в технике двигательных действий; УК-7.3 Владеть: – методикой проведения занятий и техникой двигательных действий в различных фитнес-программах.
ПКС-4	Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов (ПКО-4 ПООП МПГУ)	ПКС-4.1. Знать: – цели и задачи фитнес-программ; – методические основы развития физических качеств; – технику безопасности при проведении занятий фитнесом. ПКС-4.2. Уметь: – дозировать физическую нагрузку в процессе проведения занятий фитнесом. ПКС-4.3. Владеть: – методикой проведения занятий и техникой двигательных действий в программах фитнеса.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы.

Вид работы	Трудоемкость, академических час.	
	7/8* семестр	Всего
Общая трудоемкость	72	72
Контактная работа	34 / 11	34 / 11
Лекции	10 / 4	10 / 4
Практические занятия	20 / 6	20 / 6
Конт ТО	4 / -	4 / -
Конт ПА	- / 1	- / 1
Контроль:	- / 3	- / 3
	Зачет / зачет	Зачет / зачет
Самостоятельная работа: подготовка к зачету.	38 / 58	38 / 58

\*в знаменателе заочное отделение

##### 4.2. Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

На очной форме обучения общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа: 10 часов – лекции, 20 часов – практические занятия; 4 часа – конт. ТО, 38 часов – самостоятельная работа. Форм контроля – зачет.

## Очная форма обучения

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7
<b>РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ ФИТНЕСА»</b>						
Тема 1. Исторические этапы возникновения фитнеса в России и в мире	7	1	2	-	2 Подготовка самостоятельных работ № 1	Опорный конспект
Тема 2. Дефиниции понятия «фитнес», уровни и виды фитнеса	7	2	2	-	4 Подготовка самостоятельной работы № 2	Опорный конспект
Тема 3. Фитнес как часть физической культуры общества.	7	3	2	-	4 Подготовка самостоятельной работы № 3	Опорный конспект
Тема 4. Характеристика и классификация современных фитнес-программ	7	4	2	-	4 Подготовка самостоятельной работы № 4	Опорный конспект
Тема 5. Принципы фитнеса и их обоснование	7	5	2	-	4 Подготовка самостоятельной работы № 5	Опорный конспект
<i>Всего</i>	<i>7</i>	<i>1-5</i>	<i>10</i>	<i>-</i>	<i>18</i>	
<b>РАЗДЕЛ II. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ</b>						
Тема 6. Основы классической аэробики.	7	6	-	2	2 Подготовка самостоятельной работы № 6	Анализ работы на занятии
Тема 7. Основы степ-аэробики.	7	7	-	2	2 Подготовка самостоятельной работы № 7	Анализ работы на занятии
Тема 8. Основы фитбол-аэробики.	7	8	-	2	2 Подготовка самостоятельной работы № 8	Анализ работы на занятии

1	2	3	4	5	6	7
Тема 9. Основы функционального тренинга.	7	9	-	2	2 Подготовка самостоятельной работы № 9	Анализ работы на занятии
Тема 10. Основы хатха-йоги.	7	10	-	2	2 Подготовка самостоятельной работы № 10	Анализ работы на занятии
Тема 11. Основы памп-аэробики.	7	11	-	2	2 Подготовка самостоятельной работы № 11	Анализ работы на занятии
Тема 12. Основы стретчинга.	7	12	-	2	2 Подготовка самостоятельной работы № 12	Анализ работы на занятии
Тема 13. Основы терапии.	7	13	-	2	2 Подготовка самостоятельной работы № 13	Анализ работы на занятии
Тема 14. Основы пилатеса.	7	14	-	2	2 Подготовка самостоятельной работы № 14	Анализ работы на занятии
Тема 15. Основы лечебно-коррекционного фитнеса.	7	15	-	2	2 Подготовка самостоятельной работы № 15	Анализ работы на занятии
<i>Всего</i>	7	6-15	–	20	20	
<b>ИТОГО:</b>	<b>7</b>	<b>1-15</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>Зачет</b>

На заочной форме обучения общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа: 4 часа – лекции, 6 часов – практические занятия; 1 час – конт. ПА, 58 часов – самостоятельная работа. Форма контроля – зачет.

#### Заочная форма обучения

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7
<b>РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ ФИТНЕСА»</b>						
Тема 1. Исторические этапы возникновения фитнеса в России и в мире	8	1	-	-	4 Подготовка самостоятельных работ № 1	Опорный конспект

1	2	3	4	5	6	7
Тема 2. Дефиниции понятия «фитнес», уровни и виды фитнеса	8	1	2	-	4 Подготовка самостоятельной работы № 2	Опорный конспект
Тема 3. Фитнес как часть физической культуры общества.	8	1	-	-	4 Подготовка самостоятельной работы № 3	Опорный конспект
Тема 4. Характеристика и классификация современных фитнес-программ	8	1	2	-	4 Подготовка самостоятельной работы № 4	Опорный конспект
Тема 5. Принципы фитнеса и их обоснование	8	1	-	-	4 Подготовка самостоятельной работы № 5	Опорный конспект
<i>Всего</i>	<i>7</i>	<i>1</i>	<i>4</i>	<i>-</i>	<i>20</i>	
<b>РАЗДЕЛ II. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ</b>						
Тема 6. Основы классической аэробики.	8	2	-	-	8 Подготовка самостоятельной работы № 6	Опрос по теме
Тема 7. Основы степ-аэробики.	8	2	-	2	2 Подготовка самостоятельной работы № 7	Анализ работы на занятии
Тема 8. Основы фитбол-аэробики.	8	2	-	2	2 Подготовка самостоятельной работы № 8	Анализ работы на занятии
Тема 9. Основы функционального тренинга.	8	2	-	-	4 Подготовка самостоятельной работы № 9	Опрос по теме
Тема 10. Основы хатха-йоги.	8	2	-	2	2 Подготовка самостоятельной работы № 10	Анализ работы на занятии
Тема 11. Основы памп-аэробики.	8	3	-	-	4 Подготовка самостоятельной работы № 11	Опрос по теме
Тема 12. Основы стретчинга.	8	3	-	-	4 Подготовка самостоятельной работы № 12	Опрос по теме
Тема 13. Основы терапии.	8	3	-	-	4 Подготовка самостоятельной работы № 13	Опрос по теме

1	2	3	4	5	6	7
Тема 14. Основы пилатеса.	8	3	-	-	4 Подготовка самостоятельной работы № 14	Опрос по теме
Тема 15. Основы лечебно-коррекционного фитнеса.	8	3	-	-	4 Подготовка самостоятельной работы № 15	Опрос по теме
<i>Всего</i>	8	2-3	—	6	38	
<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>1-3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	<b>Зачет</b>

### 4.3. Содержание разделов дисциплины. Лекции

Содержание лекционного материала составляют основные сведения об основных этапах развития фитнеса в России и в мире сущности фитнеса, классификации фитнес-программ, принципах оздоровительного фитнеса и т.д.

#### РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ ФИТНЕСА»

##### Лекция № 1 (2 часа)

##### Тема 1. Исторические этапы возникновения фитнеса в России и в мире.

Дисциплина «Основы фитнеса», ее цели и задачи, взаимосвязь с другими дисциплинами учебного плана. Основные версии возникновения фитнеса. Физические упражнения в античной концепции здоровья. Оздоровительные системы Востока. Этапы развития фитнеса в Европе. Этапы развития фитнеса в Америке: предпосылки, «беговой период», «аэробный период», «концептуальный период», «периода слияния психического и физического тренинга». Развитие фитнеса в России: развитие ритмопластических и танцевальных направлений в дореволюционный, советский, постсоветский периоды. Становление фитнес-индустрии в России (с 90-х гг. XX вв).

Дать задание для самостоятельной работы №1.

##### Лекция № 2 (2 часа)

##### Тема 2. Дефиниции понятия «фитнес», уровни и виды фитнеса.

Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса. Причины игнорирования термина «фитнес» в науке и государственных документах. Основные нормативные документы, свидетельствующие о нарастающей роли фитнеса в России. Причины интеграции термина «фитнес» в отечественную науку. Понятие «фитнес». Фитнес-уровень, его составляющие. Разновидности фитнеса, их характеристики. Отечественные исследователи и практики, внесшие значительный вклад в изучение фитнеса.

Дать задание для самостоятельной работы №2.

##### Лекция № 3 (2 часа)

##### Тема 3. Фитнес как часть физической культуры общества.

Характеристики видов и разновидностей физической культуры. Место фитнеса в отечественной системе физического воспитания. Ценностные ориентиры и функции фитнеса. Основные факторы, влияющие на мотивы занятий фитнесом. Современные тенденции и перспективы развития фитнеса в России.

Дать задание для самостоятельной работы №3.

##### Лекция № 4 (2 часа)

##### Тема 4. Характеристика и классификация современных фитнес-программ

Классификация средств фитнеса. Понятие «фитнес-программа», основные критерии классификации фитнес-программ. Семь групп направлений детского фитнеса. Специфические особенности детского фитнеса.

Дать задание для самостоятельной работы №4.

##### Лекция № 5 (2 часа)

##### Тема 5. Принципы фитнеса и их обоснование



Характеристика принципов фитнеса. Понятия «принцип», «педагогический принцип». Характеристика общих принципов физического воспитания. Характеристика общеметодических принципов физического воспитания. Характеристика методических принципов построения занятий физическими упражнениями. Характеристика специфических принципов фитнеса. Характеристика принципов, отражающих особенности занятий с детьми.

Дать задание для самостоятельной работы №5.

#### **4.4. Темы и планы практических занятий**

На практических занятиях уточняются, закрепляются и расширяются знания по темам лекционных занятий, проверяется уровень умений и навыков обучающихся по темам. Студенты знакомятся с методикой и техникой проведения различных фитнес-программ в зависимости от пола, возраста, уровня физической подготовленности занимающихся, овладевают техникой выполнения двигательных действий. При проведении практических занятий применяются интерактивные методы работы: тренинги, работа в парах, тройках, малых группах, анализ конкретных ситуаций, моделирование производственных процессов и другие.

### **РАЗДЕЛ II. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ**

#### **Практическое занятие (в форме тренинга) № 1 (2 часа)**

##### **Тема 6. Основы классической аэробики.**

Задание:

1. Ознакомиться с методическими особенностями использования программ классической аэробики.
2. Проанализировать технику выполнения основных движений в классической аэробике.
3. Разучить технику выполнения основных движений в классической аэробике.

Анализ работы на занятии.

#### **Практическое занятие (в форме тренинга) № 2 (2 часа)**

##### **Тема 7. Основы степ-аэробики.**

Задание:

1. Ознакомиться с методическими особенностями использования программ степ-аэробики.
2. Проанализировать технику выполнения основных движений в степ-аэробике.
3. Разучить технику выполнения основных движений в степ-аэробике.

Анализ работы на занятии.

#### **Практическое занятие (в форме тренинга) № 3 (2 часа)**

##### **Тема 8. Основы фитбол-аэробики.**

Задание:

1. Ознакомиться с методическими особенностями использования программ фитбол-аэробики.
2. Проанализировать технику выполнения основных движений в фитбол-аэробике.
3. Разучить технику выполнения основных движений в фитбол-аэробике.

Анализ работы на занятии.

#### **Практическое занятие (в форме тренинга) № 4 (2 часа)**

##### **Тема 9. Основы функционального тренинга.**

Задание:

1. Ознакомиться с методическими особенностями использования программ функционального тренинга.
2. Проанализировать технику выполнения основных движений в табата- и медбол-тренинге.
3. Разучить технику выполнения основных движений в табата- и медбол-тренинге.

Анализ работы на занятии.

#### **Практическое занятие (в форме тренинга) № 5 (2 часа)**

##### **Тема 10. Основы хатха-йоги.**

Задание:

1. Ознакомиться с методическими особенностями использования программ хатха-йоги.
2. Проанализировать технику выполнения основных движений в хатха-йоге.
3. Разучить технику выполнения основных движений в хатха-йоге.

Анализ работы на занятии.

#### **Практическое занятие (в форме тренинга) № 6 (2 часа)**

##### **Тема 11. Основы памп-аэробики.**

Задание:

1. Ознакомиться с методическими особенностями использования программ памп-аэробики.

2. Проанализировать технику выполнения основных движений в памп-аэробике.

3. Разучить технику выполнения основных движений в памп-аэробике.

Анализ работы на занятии.

#### **Практическое занятие (в форме тренинга) № 7 (2 часа)**

##### **Тема 12. Основы стретчинга.**

Задание:

1. Ознакомиться с методическими особенностями использования программ стретчинга.

2. Проанализировать технику выполнения основных движений в стретчинге.

3. Разучить технику выполнения основных движений в стретчинге.

Анализ работы на занятии.

#### **Практическое занятие (в форме тренинга) № 8 (2 часа)**

##### **Тема 13. Основы тераробики.**

Задание:

1. Ознакомиться с методическими особенностями использования программ тераробики.

2. Проанализировать технику выполнения основных движений тераробики с амортизаторами минибенц.

3. Разучить технику выполнения основных движений тераробики с амортизаторами минибенц.

Анализ работы на занятии.

#### **Практическое занятие (в форме тренинга) № 9 (2 часа)**

##### **Тема 14. Основы пилатеса.**

Задание:

1. Ознакомиться с методическими особенностями использования программ пилатеса.

2. Проанализировать технику выполнения основных движений в пилатесе с мячом.

3. Разучить технику выполнения основных движений в пилатесе с мячом.

Анализ работы на занятии.

#### **Практическое занятие (в форме тренинга) № 10 (2 часа)**

##### **Тема 15. Основы лечебно-коррекционного фитнеса.**

Задание:

1. Ознакомиться с методическими особенностями использования программ лечебно-коррекционного фитнеса.

2. Проанализировать технику выполнения основных движений в стик йоге.

3. Разучить технику выполнения основных движений в стик йоге.

Анализ работы на занятии.

#### **5. Темы дисциплины для самостоятельного изучения**

На очном отделении на самостоятельную работу учебным планом выделено 38 часов, на заочном отделении – 58 часов. В содержание самостоятельных занятий входит работа с литературными источниками, их обобщение и анализ; ведение рабочей тетради по самостоятельной работе. Форма контроля самостоятельной работы – заполнение опорного конспекта, опрос.

## **РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ ФИТНЕСА»**

### **Задание для самостоятельной работы № 1 (2 часа)**

#### **Тема 1. Исторические этапы возникновения фитнеса в России и в мире**

На основе лекционного материала и рекомендуемых источников заполнить опорный конспект по теме «Исторические этапы возникновения фитнеса в России и в мире» (стр. 12-21, Теоретические основы фитнеса: рабочая тетрадь для обучающихся по программам среднего, высшего и дополнительного профессионального образования в области физической культуры и спорта: учебное пособие / автор-составитель С.А. Яшина. – Южно-Сахалинск: изд-во ИРОСО, 2019. – 55 с.).

### **Задание для самостоятельной работы № 2 (4 часа)**

#### **Тема 2. Дефиниции понятия «фитнес», уровни и виды фитнеса**

На основе лекционного материала и рекомендуемых источников заполнить опорный конспект по теме «Дефиниции понятия «фитнес», уровни и виды фитнеса» (стр. 22-27, Теоретические основы фитнеса: рабочая тетрадь для обучающихся по программам среднего, высшего и дополнительного профессионального образования в области физической культуры и спорта: учебное пособие / автор-составитель С.А. Яшина. – Южно-Сахалинск: изд-во ИРОСО, 2019. – 55 с.).

### **Задание для самостоятельной работы № 3 (4 часа)**

#### **Тема 3. Фитнес как часть физической культуры общества**

На основе лекционного материала и рекомендуемых источников заполнить опорный конспект по теме «Фитнес как часть физической культуры общества» (стр. 28-33, Теоретические основы фитнеса: рабочая тетрадь для обучающихся по программам среднего, высшего и дополнительного профессионального образования в области физической культуры и спорта: учебное пособие / автор-составитель С.А. Яшина. – Южно-Сахалинск: изд-во ИРОСО, 2019. – 55 с.).

### **Задание для самостоятельной работы № 4 (4 часа)**

#### **Тема 4. Характеристика и классификация современных фитнес-программ**

На основе лекционного материала и рекомендуемых источников заполнить опорный конспект по теме «Характеристика и классификация современных фитнес-программ» (стр. 34-43, Теоретические основы фитнеса: рабочая тетрадь для обучающихся по программам среднего, высшего и дополнительного профессионального образования в области физической культуры и спорта: учебное пособие / автор-составитель С.А. Яшина. – Южно-Сахалинск: изд-во ИРОСО, 2019. – 55 с.).

### **Задание для самостоятельной работы № 5 (4 часа)**

#### **Тема 5. Принципы фитнеса и их обоснование**

На основе лекционного материала и рекомендуемых источников заполнить опорный конспект по теме «Принципы фитнеса и их обоснование» (стр. 44-46, Теоретические основы фитнеса: рабочая тетрадь для обучающихся по программам среднего, высшего и дополнительного профессионального образования в области физической культуры и спорта: учебное пособие / автор-составитель С.А. Яшина. – Южно-Сахалинск: изд-во ИРОСО, 2019. – 55 с.).

## **РАЗДЕЛ II. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ**

### **Задание для самостоятельной работы № 6 (2 часа)**

#### **Тема 6. Основы классической аэробики**

На основе материала практического занятия, рекомендуемых источников, видео-фильмов, выучить технику выполнения основных движений в классической аэробике.

### **Задание для самостоятельной работы № 7 (2 часа)**

#### **Тема 7. Основы степ-аэробики**

На основе материала практического занятия, рекомендуемых источников, видео-фильмов, выучить технику выполнения основных движений в степ-аэробике.

### **Задание для самостоятельной работы № 8 (2 часа)**

#### **Тема 8. Основы фитбол-аэробики**

На основе материала практического занятия, рекомендуемых источников, видео-фильмов, выучить технику выполнения основных движений в фитбол-аэробике.

**Задание для самостоятельной работы № 9 (2 часа)**

**Тема 9. Основы функционального тренинга**

На основе материала практического занятия, рекомендуемых источников, видео-фильмов, выучить технику выполнения основных движений в табата- и медбол-тренинге.

**Задание для самостоятельной работы № 10 (2 часа)**

**Тема 10. Основы хатха-йоги**

На основе материала практического занятия, рекомендуемых источников, видео-фильмов, выучить технику выполнения основных движений в хатха-йоге.

**Задание для самостоятельной работы № 11 (2 часа)**

**Тема 11. Основы памп-аэробики**

На основе материала практического занятия, рекомендуемых источников, видео-фильмов, выучить технику выполнения основных движений в памп-аэробике.

**Задание для самостоятельной работы № 12 (2 часа)**

**Тема 12. Основы стретчинга**

На основе материала практического занятия, рекомендуемых источников, видео-фильмов, выучить технику выполнения основных движений в стретчинге.

**Задание для самостоятельной работы № 13 (2 часа)**

**Тема 13. Основы стретчинга**

На основе материала практического занятия, рекомендуемых источников, видео-фильмов, выучить технику выполнения основных движений тераробики с амортизаторами минибенц.

**Задание для самостоятельной работы № 14 (2 часа)**

**Тема 14. Основы пилатеса**

На основе материала практического занятия, рекомендуемых источников, видео-фильмов, выучить технику выполнения основных движений в пилатесе с мячом.

**Задание для самостоятельной работы № 15 (2 часа)**

**Тема 15. Основы лечебно-коррекционного фитнеса.**

На основе материала практического занятия, рекомендуемых источников, видео-фильмов, выучить технику выполнения основных движений в стик йоге.

**6. Образовательные технологии, используемые в реализации дисциплины**

Освоение дисциплины «Основы массажа» предполагает использование следующих образовательных технологий обучения:

1. *Проблемно-ориентированные технологии:* проблемные лекции, семинары; анализ конкретных ситуаций; имитационные упражнения, семинары-дискуссии.
2. *Личностно-ориентированные технологии:* моделирование производственных процессов, решение частных профессиональных задач на практических занятиях по фитнесу, ролевые игры, мастер-классы.
3. *Деятельностные технологии:* выполнение самостоятельной работы, творческих заданий.
4. *Технологии коллективного обучения:* работа в парах, тройках, малых группах.
5. *Мультимедиа-технологии:* интерактивные лекции, семинары, практические занятия с использованием видео- и аудиоинформации.
6. *Технология модульного обучения:* контроль и оценка знаний, умений студентов по основным разделам программы (текущий, промежуточный и итоговый контроль).

Наименование темы	Виды учеб- ных занятий	Кол-во часов	Образовательные технологии
<b>РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ ФИТНЕСА»</b>			
Тема 1. Исторические этапы возникновения фитнеса в России и в мире	Лекция №1 С/р №1	2 2	Вводная лекция с использованием видеоматериалов. Проверка с/р посредством оценивания опорного конспекта.
Тема 2. Дефиниции понятия «фитнес», уровни и виды фитнеса	Лекция №2 С/р №2	2 4	Лекция-информация с использованием видеоматериалов. Проверка с/р посредством оценивания опорного конспекта.
Тема 3. Фитнес как часть физической культуры общества.	Лекция №3 С/р №3.	2 4	Лекция-информация с использованием видеоматериалов. Проверка с/р посредством оценивания опорного конспекта.
Тема 4. Характеристика и классификация современных фитнес-программ	Лекция №4 С/р №4	2 4	Лекция-информация с использованием видеоматериалов. Проверка с/р посредством оценивания опорного конспекта.
Тема 5. Принципы фитнеса и их обоснование	Лекция №5 С/р №5	2 4	Лекция-информация с использованием видеоматериалов. Проверка с/р посредством оценивания опорного конспекта.
<b>РАЗДЕЛ II. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ</b>			
Тема 6. Основы классической аэробики.	П/з №1 С/р №6	2 2	Тренинг. Работа в парах, тройках, малых группах. Проверка с/р посредством наблюдения.
Тема 7. Основы степ-аэробики.	П/з №2 С/р №7	2 2	Тренинг. Работа в парах, тройках, малых группах. Проверка с/р посредством наблюдения.
Тема 8. Основы фитбол-аэробики.	П/з №3 С/р №8	2 2	Тренинг. Работа в парах, тройках, малых группах. Проверка с/р посредством наблюдения.
Тема 9. Основы функционального тренинга.	П/з №4 С/р №9	2 2	Тренинг. Работа в парах, тройках, малых группах. Проверка с/р посредством наблюдения.
Тема 10. Основы хатха-йоги.	П/з №5 С/р №10	2 2	Тренинг. Работа в парах, тройках, малых группах. Проверка с/р посредством наблюдения.
Тема 11. Основы памп-аэробики.	П/з №6. С/р №11	2 2	Тренинг. Работа в парах, тройках, малых группах. Проверка с/р посредством наблюдения.
Тема 12. Основы стретчинга.	П/з №7 С/р №12	2 2	Тренинг. Работа в парах, тройках, малых группах. Проверка с/р посредством наблюдения.
Тема 13. Основы тера-робики.	П/з №8 С/р №13	2 2	Тренинг. Работа в парах, тройках, малых группах. Проверка с/р посредством наблюдения.
Тема 14. Основы пилатеса.	П/з №9 С/р №14	2 2	Тренинг. Работа в парах, тройках, малых группах. Проверка с/р посредством наблюдения.

Тема 15. Основы лечебно-коррекционного фитнеса.	П/з №10	2	Тренинг. Работа в парах, тройках, малых группах.
	С/р №15	2	Проверка с/р посредством наблюдения.
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	

**7. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**7.1. Примеры вариантов опорных конспектов для проведения текущего контроля успеваемости.**

**Опорный конспект №1 по теме «Исторические этапы возникновения фитнеса в России и в мире»**

1. Впишите в блок-схему основные версии возникновения фитнеса:



2. Охарактеризуйте три античные доктрины оздоровления:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

3. Сделайте вывод, в чем заключалась античная концепция здоровья: \_\_\_\_\_

4. Кратко укажите выдающихся деятелей античности, внесших вклад в развитие западной доктрины оздоровления:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

5. Опишите отличительные особенности восточных оздоровительных систем от западных:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

6. Перечислите восточные системы физических упражнений, лежащие в основе современных фитнес-программ: \_\_\_\_\_

7. Перечислите наиболее популярные национальные гимнастические системы, получившие свое бурное развитие в Европе в первой половине XIX в.: \_\_\_\_\_

8. Кратко укажите основателей наиболее крупных национальных гимнастических систем в Европе в XIX в.: \_\_\_\_\_

1.	
2.	
3.	
4.	

9. Кратко укажите четырех основоположников ритмопластических и танцевальных направлений, благодаря которым оздоровительная физическая культура получила свое бурное развитие на Западе в конце XIX-начале XX в.:

1.	
2.	
3.	
4.	

10. Перечислите основные положения, объединяющие вышеуказанные различные ритмопластические и танцевальные направления: \_\_\_\_\_

11. Кратко укажите последователей выразительной и ритмической гимнастики, получившей свое развитие в России в дореволюционный период (до 1917 г.):

1.	
2.	
3.	
4.	

12. Кратко укажите последователей ритмопластических и танцевальных направлений, получивших развитие в советский период (с 1917 г. до 1930-х г.):

1.	
2.	

13. Охарактеризуйте, что представляет собой телесно-ориентированная психотерапия, получившая свое бурное развитие на Западе в начале XX в., и оказавшая значительное влияние на развитие современного фитнеса: \_\_\_\_\_

14. Кратко укажите выдающихся личностей, оказавших влияние на становление и развитие систем телесно-ориентированной терапии на Западе в XX в.:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

15. Перечислите предпосылки возникновения фитнеса в Америке в период 1950-1960 гг.: \_\_\_\_\_

16. Укажите выдающегося деятеля Америки, с чьим именем связан «беговой период» развития фитнеса в 1965-1970 гг.: \_\_\_\_\_

17. Кратко укажите выдающихся деятелей Америки, оказавших влияние на возникновение и развитие «аэробного периода» развития фитнеса и фитнес-индустрии в 1980-е гг.:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

18. Охарактеризуйте развитие ритмической гимнастики Советском Союзе в 80-х годах XX в.: \_\_\_\_\_

19. Кратко укажите выдающихся деятелей Америки, оказавших влияние на «Концептуальный период» развития фитнеса (период развития и многообразия силовых и аэробных направлений) в 1990-е гг.:

1.	
2.	
3.	

20. Охарактеризуйте развитие фитнес-индустрии в России в 90-х годах XX в.:

21. Кратко укажите выдающегося деятеля Америки, внесшего вклад в развитие «Периода слияния психического и физического тренинга» в 2000-е гг.: \_\_\_\_\_

22. Охарактеризуйте состояние развития оздоровительной физической культуры в России в 90-х годах XX в.: \_\_\_\_\_

23. Укажите создателей авторских оздоровительных методик и систем в России в период в 20 веке:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

### Опорный конспект №2 по теме «Дефиниции понятия «фитнес», уровни и виды фитнеса»

1. Дайте определение понятию «термин»: \_\_\_\_\_

2. Какие две группы терминов различают в лингвистической литературе:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3. Какие группы терминов используются в теории и методике физической культуры: \_\_\_\_\_

4. Где возник термин «fitness»? \_\_\_\_\_

5. Буквальный перевод с английского слова «fitness» означает: \_\_\_\_\_

6. Укажите варианты написания слова «fitness» на русском языке, встречающиеся на страницах печати, СМИ и на сайтах сети Интернет: \_\_\_\_\_

7. Запишите, как следует писать термин «fitness» на русском языке: \_\_\_\_\_ и почему: \_\_\_\_\_

8. Укажите причины, по которым термин «фитнес» стал в нашей стране общепринятым:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

9. Какую важную функцию выполняет использование международного термина «fitness»? \_\_\_\_\_

10. Существует ли явление «фитнес» в готовой и неизменной форме? \_\_\_\_\_

11. С какого периода времени термин «фитнес» стал широко использоваться в России? \_\_\_\_\_

12. Какие производные слова и понятия повлекло за собой появление нового термина «фитнес»? \_\_\_\_\_

13. Перечислите причины игнорирования термина «фитнес» в российской науке и государственных документах:



- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

14. Перечислите основные нормативные документы, свидетельствующие о нарастающей роли фитнеса в России:

- 1) Год \_\_\_\_\_, название документа \_\_\_\_\_
- цель: \_\_\_\_\_

15. Перечислите причины интеграции термина «фитнес» в отечественную науку:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

16. Укажите, в каких значениях употребляется термин «фитнес» современными исследователями:

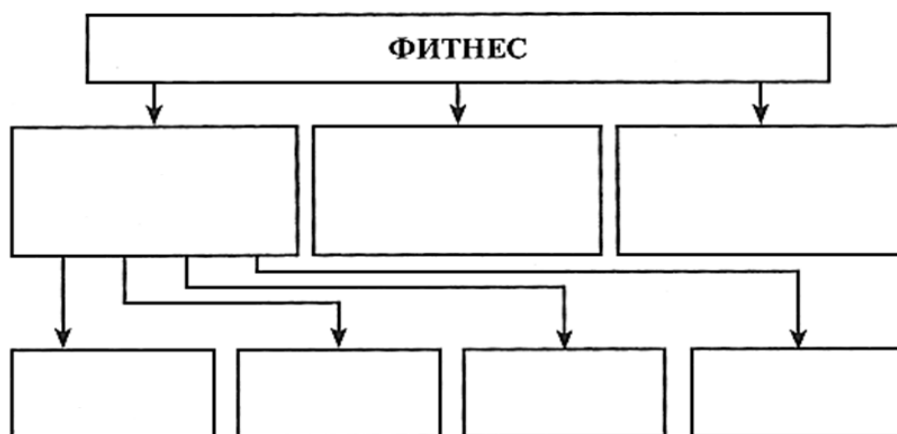
- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

17. Раскройте понятие «фитнес-уровень»: \_\_\_\_\_ и его компоненты:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

18. Дайте определение понятию «фитнес» по Е.Г. Сайкиной: \_\_\_\_\_

19. Впишите в блок-схему разновидности фитнеса:



20. Укажите в блок-схеме составляющие физического фитнеса:



21. Перечислите соревновательные дисциплины фитнеса: \_\_\_\_\_

22. Перечислите отечественных исследователей и практиков, внесших значитель-

ный вклад в изучение фитнеса: \_\_\_\_\_

**Опорный конспект №3 по теме «Фитнес как часть физической культуры общества»**

1. Дайте определение понятию «физическая культура»: \_\_\_\_\_

2. Дайте определение понятию «структура»? \_\_\_\_\_

3. Заполните таблицу «Характеристика видов и разновидностей физической культуры»:

Типологические раз- делы (основные ком- поненты ФК)	Виды, разновидности (или подразделы)	Основная функция (специфика)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

4. В соответствии с таблицей заполните блок-схему компонентов физической культуры



5. Укажите примеры идентификации фитнеса российскими авторами с различными видами и разновидностями отечественной физической культуры:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

6. Заполните блок-схему видов физической тренировки и кратко охарактеризуйте каждый из них:



- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

7. Заполните таблицу «Социокультурные функции фитнеса»:

Функции	Характеристика функций
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

8. Перечислите латентные функции фитнеса: \_\_\_\_\_

9. Перечислите латентные дисфункции фитнеса: \_\_\_\_\_

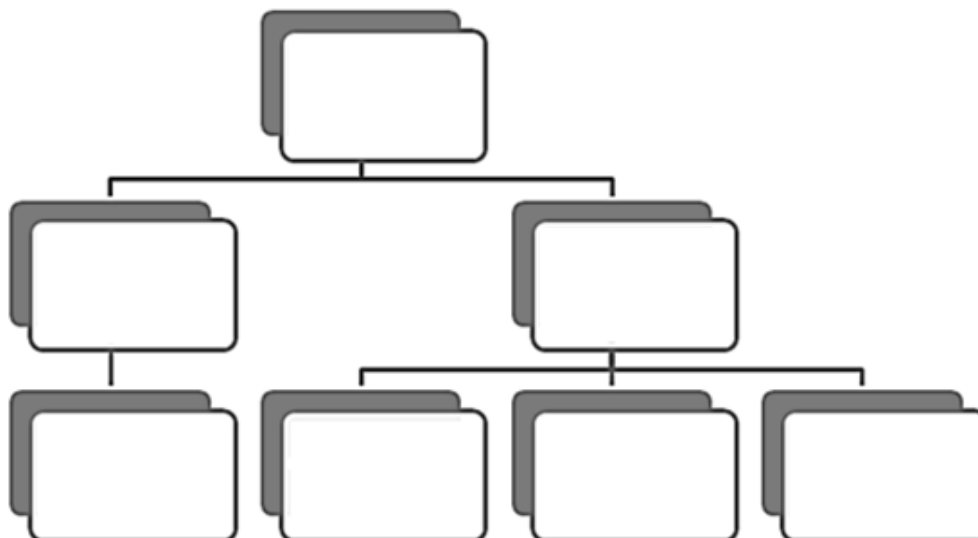
10. Охарактеризуйте современное состояние развития фитнеса в России: \_\_\_\_\_

11. Кратко перечислите современные тенденции и перспективы развития фитнеса в России:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_

#### **Опорный конспект №4 по теме «Характеристика и классификация современных фитнес-программ»**

1. Заполните блок-схему «Классификация средств фитнеса» (по Т.А. Кудра):



2. Дайте определение понятию «фитнес-программа»:

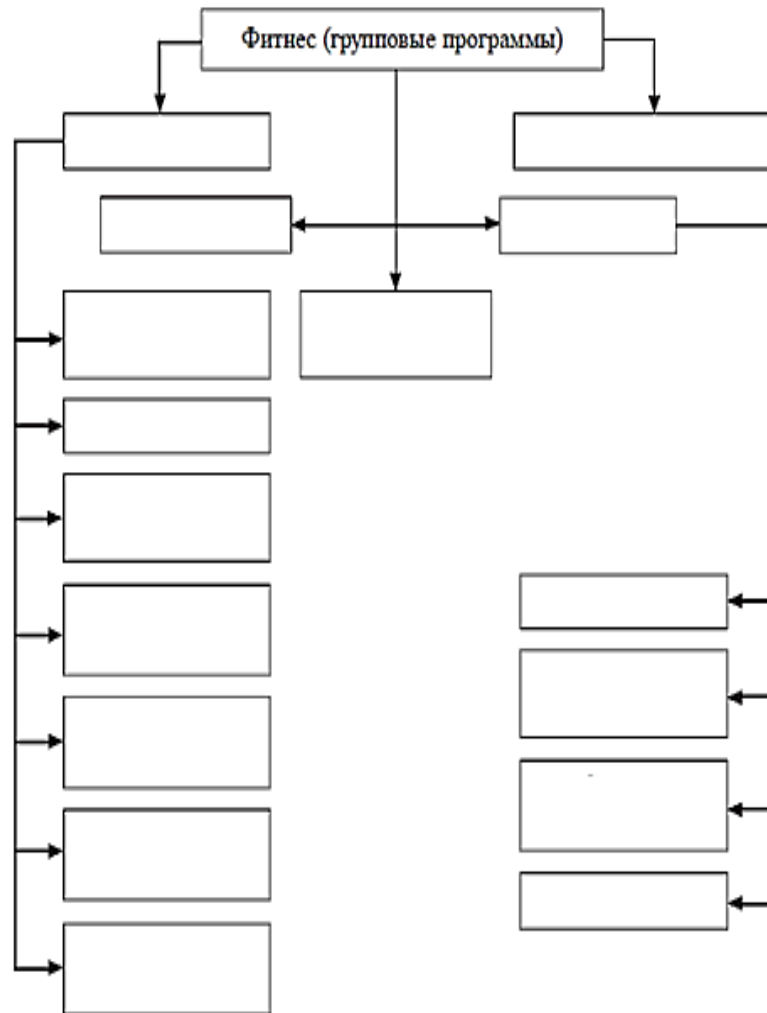
1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

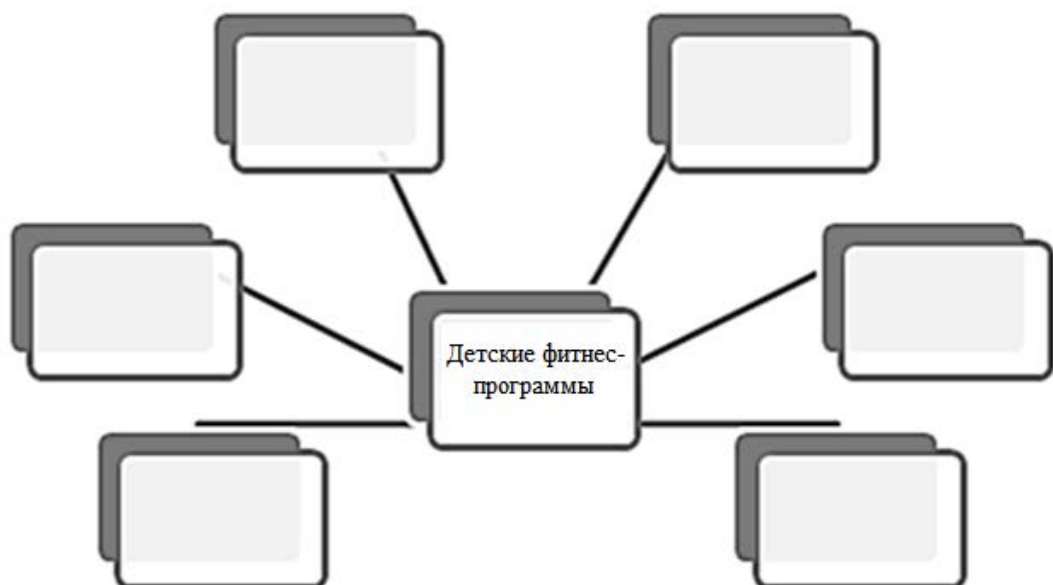
3. Заполните таблицу «Краткая характеристика современных фитнес-программ»:

№ п/п	Название фитнес-программы	Краткая характеристика
1.	Abdominals (ABS)	
2.	Abdominal-Buttocks-Legs (ABL)	
3.	A-intro	
4.	Aqua -aerobics	
5.	Aqua Prenatal	
6.	Aqua-Cycling	
7.	Arthritis specific	
8.	Body-ballet	
9.	Barbell Workout (BW)	
10.	Cycling-based (indoor) classes	
11.	Double- и Multi-step	
12.	East-West	
13.	Funk, Hip-hop, Cardio-Funk	
14.	Fitball	
15.	High-impact aerobics	
16.	Hi-Lo	
17.	Joseph Pilates work	
18.	Kangoo Jumps	
19.	KIBO	
20.	Latina-aerobics, salsa-aerobics	
21.	Low-impact aerobics	
22.	Medicine Ball	
23.	Men only	
24.	Muscle Toning (MT), Body Sculpt	
25.	Power yoga	
26.	Pump, Body-Pump	
27.	Rope-skipping	
28.	Rowing (group setting)	
29.	Running	
30.	Senior-specific classes	
31.	Slide	
32.	Spinning	
33.	Stability ball based, Resist-a-ball	
34.	Step Advance	
35.	Step Funky, Step Latina	
37.	Step Intro	
38.	Stretching	
39.	Swimming	
40.	Total Abdominal (TABS)	
41.	Total Body Workout (TBW)	
42.	Thai Chi	
43.	Total Hips-N-Thighs (TNT)	
44.	Trekking	
45.	Upper Body	

4. Заполните блок-схему «Виды групповых фитнес-программ» (по Т.С.Лисицкой):

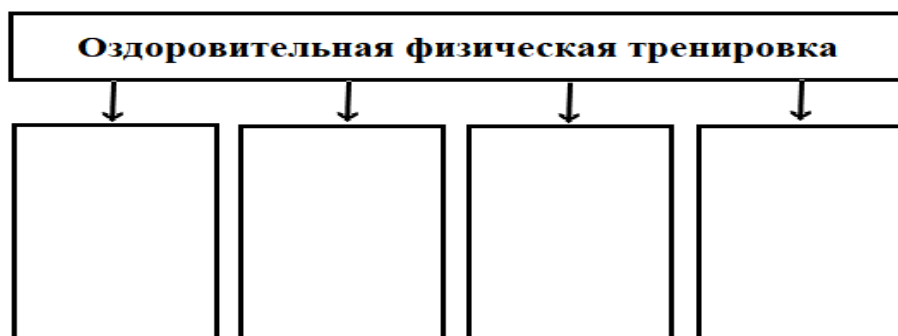


5. Заполните блок-схему «Классификация детских фитнес-программ по направленности используемых средств физической культуры» (по Е.Г. Сайкиной) и кратко перечислите, какие фитнес-программы включает в себя каждое направление:



### Опорный конспект №5 по теме «Принципы фитнеса и их обоснование»

1. Дайте определение понятию «принцип» \_\_\_\_\_
2. Дайте определение понятию «педагогический принцип» \_\_\_\_\_
3. Заполните блок-схему «Базовые принципы оздоровительной физической тренировки»



4. Заполните таблицу «Общие принципы физического воспитания»

Название принципа	Краткая характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	

5. Заполните таблицу «Общеметодические принципы физического воспитания»:

Название принципа	Краткая характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	

6. Заполните таблицу «Методические принципы построения занятий физическими упражнениями»:

Название принципа	Краткая характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	

7. Заполните таблицу «Специфические принципы фитнеса»:

Название принципа	Краткая характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

8. Заполните таблицу «Принципы занятий с детьми»:

Название принципа	Краткая характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	

## 7.2. Примеры вариантов тестов для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

- 1) Как называли предшественницу всех существующих ритмических и ритмопластических систем упражнений, получившую свое развитие в Древней Греции:
  - a) калистеника
  - b) палестрика
  - c) орхестрика
  - d) агонистика
- 2) Раздел «Орхестрика» в античной греческой гимнастике представлял собой:
  - a) гимнастику танцевального направления
  - b) специальные упражнения для подготовки к выступлениям в соревнованиях
  - c) систему тренировок с весом собственного тела
  - d) игры с мячами, кольцами
- 3) Кто из древнегреческих философов утверждал: «Слишком усиленное и недостаточное занятие гимнастикой губит телесную силу, точно так же, как недостаточная и излишняя пища или питье губит здоровье, в то время как пользование ими в меру рождает, сохраняет и увеличивает здоровье»:
  - a) Платон
  - b) Аристотель
  - c) Демокрит
  - d) Сократ
  - e) Гиппократ
- 4) Кто из древнегреческих философов утверждал: «Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятие всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой»:
  - a) Платон
  - b) Аристотель
  - c) Демокрит
  - d) Сократ
  - e) Гиппократ
- 5) Кто из древнегреческих философов утверждал: «Упражнения тела имеют большее значение для формирования человека, чем его природные данные»:
  - a) Платон
  - b) Аристотель
  - c) Демокрит
  - d) Сократ
  - e) Гиппократ
- 6) Основателем шведской системы гимнастики в 19 веке является:
  - a) Фридрих Людвиг Ян
  - b) Франциско Аморос
  - c) Пер Хенрик Линг
  - d) Мирослав Тырш
- 7) Основателем французской системы гимнастики в 19 веке является:
  - a) Фридрих Людвиг Ян
  - b) Франциско Аморос
  - c) Пер Хенрик Линг
  - d) Мирослав Тырш
- 8) Основателем русской системы физического воспитания в 19 веке является:
  - a) П.Ф. Лесгафт
  - b) Айседора Дункан
  - c) М.В. Ломоносов

d) Б.А. Ашмарин

**9) Отметьте четырех основоположников музыкального ритмопластического направления в гимнастике, получившего свое развитие с середины 19 в.:**

a) Ф. Ян, Пер Х. Линг, М. Тырш, Ф. Аморо

b) Ж. Демени, Ф. Дельсарт, А. Дункан и Ж. Далькроз

c) К. Купер, Дж. Соренс, Дж. Фонда, Дж. Ш. Миссет

d) Э.И. Рабенек, С.М. Волконский, Л.Н. Алексеева, З.Д. Вербова

**10) Основы ритмической гимнастики в начале 20 века заложил:**

a) Ж. Демени

b) Ф. Дельсарт

c) Ж. Далькроз

d) А. Дункан

**11) Основу поточного, или непрерывного, метода выполнения упражнений, характерного для современной аэробики, заложил:**

a) Ж. Демени

b) Ф. Дельсарт

c) Ж. Далькроз

d) А. Дункан

**12) Основы выразительной гимнастики в 19 веке заложил:**

a) Ж. Демени

b) Ф. Дельсарт

c) Ж. Далькроз

d) А. Дункан

**13) Система гимнастики, возникшая в 19 веке, имеющая спортивную и эстетическую направленность – это:**

a) немецкая система гимнастики

b) французская система гимнастики

c) шведская система гимнастики

d) чешская система гимнастики

e) русская система гимнастики

**14) Система гимнастики, возникшая в 19 веке, имеющая атлетическую направленность:**

a) немецкая система гимнастики

b) французская система гимнастики

c) шведская система гимнастики

d) чешская система гимнастики

e) русская система гимнастики

**15) Система гимнастики, возникшая в 19 веке, имеющая гигиеническую направленность:**

a) немецкая система гимнастики

b) французская система гимнастики

c) шведская система гимнастики

d) чешская система гимнастики

e) русская система гимнастики

**16) Французская система гимнастики в 19 веке имела:**

a) атлетическую направленность

b) прикладную направленность

c) гигиеническую направленность

d) эстетическую направленность

e) спортивную направленность

**17) Немецкая система гимнастики в 19 веке имела:**

a) атлетическую направленность

b) прикладную направленность

c) гигиеническую направленность



- d) эстетическую направленность
- e) спортивную направленность

**18) Какой русский педагог в 19 веке подверг основательной критике западные национальные системы гимнастики:**

- a) П.Ф. Лесгафт
- b) Айседора Дункан
- c) М.В. Ломоносов
- d) Б.А. Ашмарин

**19) Кто в начале 20 века открыл в России первые «Курсы ритмической гимнастики» по методу Далькроза?**

- a) Ж. Далькроз
- b) К. Купер
- c) А. Дункан
- d) С.М. Волконский

**20) Благодаря кому в начале 20 века в России появилось большое количество школ, студий, мастерских, пропагандировавших основы свободного танца?**

- a) Дж. Фонда
- b) К. Купер
- c) А. Дункан
- d) С.М. Волконский

**21) Развитием аэробики в России занималась:**

- a) Л.Латынина
- b) С.Хоркина
- c) Л.Сиднева
- d) А.Кабаева

**22) Кто в начале 20 века открыл в Москве студию, носившую название «Школа - лаборатория художественной гимнастики»?**

- a) Дж. Фонда
- b) Л.Н. Алексеева
- c) А. Дункан
- d) С.М. Волконский

**23) Кто из знаменитых личностей Америки занимался активной пропагандой здорового образа жизни и занятий фитнесом, ведя оздоровительные программы по телевидению с 1950 по 1985 гг.?**

- a) Джек Лалан
- b) Томас К. Куретон
- c) Кеннет Купер
- d) Дадли Аллен Сарджент

**24) Тренировочную программу Spinning и стационарный велосипед для закрытых помещений в 1987 году разработал:**

- a) К. Купер
- b) Дж. Голдберг
- c) Ч. Гарфильд
- d) Л. Шварц

**25) Какой инвентарь в системе упражнений «Хеви хендз», разработанной Л. Шварцем является основным:**

- a) гиря
- b) штанга
- c) гантели
- d) эспандер

**26) Кто из знаменитых личностей Америки впервые предложил объединить обще-развивающие и танцевальные упражнения в непрерывно выполняемый комплекс - систему Workout?**

- a) Женестьева Стеббинс
- b) Джеки Соренсен
- c) Джейн Фонда
- d) Джин Миллер

**27) Основателем вертикальной тренировки (степ-аэробики) в 1989 г. явилась:**

- a) Дж. Соренсен
- b) Дж. Ш. Миссет
- c) Дж. Миллер
- d) Дж. Фонда

**28) Впервые термин «аэробика» ввел:**

- a) Ж. Далькроз
- b) К. Купер
- c) Дж. Фонда
- d) С.М. Волконский

**29) В буквальном переводе определение «аэробика» означает:**

- a) оздоровительная гимнастика
- b) танцевальная аэробика
- c) живущий в воздухе
- d) использующий кислород

**30) В широком смысле слова термин «аэробика» - это:**

- a) система упражнений, направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности
- b) одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений.
- c) одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на основе различных силовых упражнений
- d) одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на основе различных упражнений стретчинга

**31) Первоначально система аэробики К. Купера включала:**

- a) ациклические упражнения
- b) танцевальные упражнения
- c) дыхательные упражнения
- d) циклические упражнения

**32) Как в истории развития американского фитнеса называется период с 1965 по 1970 гг., основателем которого явился К. Купер?**

- a) «беговой период»
- b) «танцевальный период»
- c) «концептуальный период»
- d) «ментальный период»

**33) Кто из знаменитых личностей Америки основал направление под названием «аэробные танцы» или «гимнастическая аэробика»?**

- a) Женестьева Стеббинс
- b) Джеки Соренсен
- c) Джейн Фонда
- d) Джин Миллер

**34) Джазовые аранжировки в гимнастической аэробике впервые применила:**

- a) Дж. Соренсен
- b) Дж. Ш. Миссет
- c) Дж. Миллер

- d) Дж. Фонда
- 35) Отметьте, кто является основоположником гимнастической аэробики:**
- a) Джейн Фонда
  - b) Айседора Дункан
  - c) Джеки Соренсен
  - d) Джин Миллер
- 36) Отметьте, кто впервые применил упражнения с большими мячами (фитболами) :**
- a) Сюзан Кляйн-Фогельбах
  - b) Кеннет Купер
  - c) Джейн Фонда
  - d) Джеки Соренсен
- 37) В какие годы в России стали активно развиваться фитбол-гимнастика и фитбол-аэробика?**
- a) в 1950-е годы
  - b) в 1970-е годы
  - c) в 1990-е годы
  - d) в 2000-е годы
- 38) С какого периода времени термин «fitness» используется в России?**
- a) с 90-х гг. XX века
  - b) с 80-х гг. XIX века
  - c) с начала XXI века
  - d) с 60 гг. XVIII века
- 39) С какого периода времени термин «fitness» стал использоваться в Америке?**
- a) с 90-х гг. XX века
  - b) с 80-х гг. XIX века
  - c) с начала XXI века
  - d) с 60 гг. XX века
- 40) В какой стране зародилась йога?**
- a) Америка
  - b) Китай
  - c) Индия
  - d) Япония
  - e) Турция
- 41) Что означает в переводе с санскрита слово йога?**
- a) соединение, гармония, связка
  - b) красота, сила, здоровье
  - c) чистота, добро, энергия
  - d) божество, разум, вселенная
  - e) равновесие, спокойствие, умиротворенность
- 42) Где возник термин «фитнес»?**
- a) во Франции
  - b) в Германии
  - c) в Китае
  - d) в Америке
  - e) в Индии
- 43) К какому виду (подвиду) в структуре отечественной физической культуры относится фитнес?**
- a) к физической рекреации
  - b) к оздоровительной физической культуре
  - c) к пролонгированной физической культуре
  - d) к любому из всех перечисленных
- 44) Как звучит буквальный перевод с английского языка слово «фитнес»?**

- a) заниматься физической культурой
- b) быть на высоте
- c) соответствовать, быть в хорошей форме
- d) быть сильным и здоровым

**45) Из каких четырех компонентов состоит физический фитнес?**

- a) быстрота
- b) работоспособность
- c) мышечная сила
- d) точность движений
- e) аэробная выносливость
- f) гибкость
- g) ритмичность
- h) состав массы тела

**46) Какую важную функцию в обществе выполняет использование терминологии на английском языке в фитнесе?**

- a) предупредительную
- b) контрольную
- c) коммуникативную
- d) распределительную

**47) На какие три разновидности подразделяется фитнес?**

- a) глобальный фитнес
- b) общий фитнес
- c) школьный фитнес
- d) корпоративный фитнес
- e) физический фитнес
- f) спортивно-ориентированный фитнес

**48) Укажите, по каким трем показателям можно определить фитнес-уровень человека?**

- a) показатели стиля жизни
- b) показатели материальной обеспеченности
- c) показатели физического развития
- d) показатели функционального состояния организма
- e) показатели социального статуса
- f) показатели общественного мнения
- g) показатели производительности труда

**49) Какие показатели необходимы для оценки индекса массы тела (индекса Кетле)?**

- a) окружность грудной клетки в фазе выдоха
- b) ЧСС в положении лежа за 1 мин
- c) рост стоя и вес
- d) обхват запястья
- e) показатель силы и вес
- f) жизненная емкость легких

**50) В чем заключается цель физического фитнеса?**

- a) достижение и поддержание оптимальной физической подготовленности
- b) формирование профессиональных компетенций
- c) вооружение знаниями в области физики для решения инженерно-технических задач в фитнесе
- d) достижение высоких спортивных результатов

**51) Соотнесите представленные характеристики с организационно-методическими направлениями оздоровительной физической культуры (ОФК):**

- |  |  |
|--|--|
| a) восстановление физического и психоэмоционального состояния людей через активный отдых путем организации развлечений, активного досуга и т.п. с использованием средств физической культуры |  |
|--|--|

b) поддержание оптимального уровня развития физических качеств и внешнего вида, улучшение здоровья «здоровых», профилактика «болезней цивилизации», «возрастных» заболеваний	
c) формирование у лиц с ограниченными возможностями (инвалидов) качеств и способностей, позволяющих им в той или иной степени компенсировать поврежденные функции	
d) направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановление функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин	

- 1) рекреативное направление ОФК
- 2) кондиционно-профилактическое направление ОФК
- 3) адаптивное направление ОФК
- 4) лечебно-реабилитационное направление ОФК

**52) В каком случае рекомендуется профилактическая фитнес-тренировка?**

- a) когда нужно обеспечить быстрее и наиболее эффективное выздоровление после перенесенных болезней
- b) когда имеют место предпосылки возникновения какого-либо заболевания
- c) когда необходимо повысить общий потенциал здоровья
- d) когда требуется достичь наилучшего результата в избранном виде спорта

**53) Какую социокультурную функцию выполняет фитнес, когда удовлетворяет потребности людей в активном отдыхе и досуге, способствует рациональному использованию свободного времени?**

- a) духовную функцию
- b) рекреационную функцию
- c) оздоровительно-реабилитационную функцию
- d) воспитательную функцию
- e) гносеологическую функцию

**54) Какая современная тенденция характерна для современного фитнеса?**

- a) фитнес становится услугой только для платежеспособных клиентов
- b) большим спросом у населения будут пользоваться длительные, двухчасовые и более, фитнес-тренировки
- c) возрастет количество фитнес клубов с групповыми программами, в которых занятия будут проводиться в гигантских группах (от 30 человек и более)
- d) возрастет количество фитнес-программ для людей пожилого возраста (йога, стретч, пилатес, тайчи и др.)

**55) Что является вспомогательными средствами фитнеса?**

- a) SPA услуги
- b) физические упражнения, сгруппированные в фитнес-программы
- c) музыкальное сопровождение
- d) тренажерные устройства, оборудование и инвентарь
- e) условия окружающей среды
- f) квалифицированный педагог

**56) Что является основным средством фитнеса?**

- a) SPA услуги
- b) физические упражнения, сгруппированные в фитнес-программы
- c) музыкальное сопровождение
- d) тренажерные устройства, оборудование и инвентарь
- e) условия окружающей среды
- f) квалифицированный педагог

**57) Какие фитнес-программы являются базовыми (по Т.С. Лисицкой) из предложенных ниже:**

- a) классическая аэробика

- b) аква-фитнес
- c) силовые программы
- d) циклические виды
- e) ментальные виды
- f) йога

**58) В чем заключается смысл принципа доступности в фитнесе:**

- a) упражнения должны быть легкими для всех занимающихся
- b) упражнения должны быть непрерывными, без пауз отдыха
- c) упражнения должны соответствовать умственным и физическим возможностям занимающихся
- d) упражнения должны способствовать формированию пластики движений и красивой формы тела

**59) Назовите отличительный принцип фитнес-тренировки:**

- a) принцип «нагрузка ради здоровья»
- b) программно-целевой принцип
- c) принцип красоты и эстетической целесообразности
- d) принцип целостности

**60) Что является специфической особенностью детского фитнеса?**

- a) акцентируется внимание на развитии скоростных способностей
- b) акцентируется внимание на развитии силовых способностей
- c) акцентируется внимание на развитии статической выносливости
- d) использование разнообразных сюжетных форм и игрового метода тренировки
- e) исключается приобретение специальных знаний о ЗОЖ

**61) Spinning - это...**

- a) занятие на беговой дорожке
- b) занятие с использованием гребного тренажера
- c) занятие на велотренажере
- d) спортивная ловля рыбы
- e) прыжки на батуте

**62) Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса?**

- a) резист-аэробика
- b) памп-аэробика
- c) шейпинг
- d) калланетика
- e) мульти-степ

**63) Как называется программа аэробики для начинающих, обучающая правильному выполнению базовых движений, с использованием степ-платформы?**

- a) Step Intro
- b) Step Advance
- c) Step Interval
- d) Step Funky
- e) Multi-step

**64) Как называется программа высокоударной аэробики с наличием большого количества прыжков?**

- a) A-intro
- b) High-impact aerobics
- c) Low-impact aerobics
- d) Salsa-aerobics

**65) Какие виды фитнеса относятся к циклическим:**

- a) занятия на кардиотренажерах
- b) занятия танцами

- c) занятия Пилатесом
  - d) занятия стретчингом
  - e) занятия восточными единоборствами
- 66) Какой предмет используется для занятий «BOSU»?**
- a) резиновый мяч
  - b) скакалка
  - c) платформа в виде полусферы
  - d) эспандер
  - e) петли TRX
- 67) Что означает понятие «стретчинг»?**
- a) комплексный вид занятия, сочетающий аэробную и силовую нагрузку
  - b) методику оздоровительных тренировок, основанную на неразрывной связи тела и сознания
  - c) систему упражнений для растягивания мышц, связок, сухожилий, повышения подвижности в суставах
  - d) тренировку мышц брюшного пресса
  - e) прыжки, акробатические и танцевальные элементы
- 68) Как называется разновидность аэробики, в которой для выполнения упражнений используется гребной тренажер?**
- a) rowing
  - b) trekking
  - c) simming
  - d) cycling
- 69) Для усиления мышечной нагрузки при выполнении силовых упражнений используются:**
- a) упражнения с амортизатором
  - b) упражнения с весом собственного тела
  - c) идеомоторные упражнения
  - d) упражнения на расслабление
- 70) Аэробика является:**
- a) одним из направлений фитнеса
  - b) одним из направлений гимнастики
  - c) одним из направлений занятий на тренажерах
  - d) одним из направлений стретчинга
- 71) Как называется разновидность аэробики, в которой для выполнения упражнений используются надувные мячи разной величины?**
- a) резист-А-бол-аэробика
  - b) кенгуробика
  - c) ки-бо-аэробика
  - d) сальса-аэробика
- 72) Как называется разновидность аэробики, в которой для выполнения упражнений используется скользящий коврик?**
- a) степ-аэробика
  - b) слайд-аэробика
  - c) босу-аэробика
  - d) кор-аэробика
- 73) Как называется разновидность аэробики, построенная на имитации боевых искусств - соединяет элементы бокса, каратэ и кикбоксинга?**
- a) кибо-аэробика
  - b) латина-аэробика
  - c) аква-аэробика
  - d) фанк-аэробика

**74) Как называется разновидность аэробики, представляющая собой комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками?**

- a) роуп-скиппинг
- b) терра-аэробика
- c) памп-аэробика
- d) тайчи-аэробика

**75) Как называется разновидность аэробики атлетической направленности, в которой для выполнения упражнений применяются специальные штанги с регулируемым весом (от 2 до 20 кг)?**

- a) роуп-скиппинг
- b) терра-аэробика
- c) памп-аэробика
- d) тайчи-аэробика

**76) Как называется разновидность аэробики построенной на основе таких популярных латиноамериканских танцев, как сальса, бачата, меренге, румба, самба и др.?**

- a) киббо-аэробика
- b) латина-аэробика
- c) аква-аэробика
- d) фанк-аэробика

**77) Как называется разновидность аэробики, в которой для выполнения упражнений используются специальные ботинки-тренажеры?**

- a) резист-А-бол-аэробика
- b) кенгуробика
- c) ки-бо-аэробика
- d) сальса-аэробика

**78) Как называется разновидность аэробики, в которой для выполнения упражнений используется беговая дорожка?**

- a) rowing
- b) trekking
- c) simming
- d) cycling

**79) Как называется разновидность аэробики, с использованием платформы с регулируемой высотой?**

- a) степ-аэробика
- b) слайд-аэробика
- c) босу-аэробика
- d) кор-аэробика

**80) Как называется разновидность аэробики, в которой для выполнения упражнений используются резиновые амортизаторы для рук и ног?**

- a) роуп-скиппинг
- b) терра-аэробика
- c) памп-аэробика
- d) тайчи-аэробика

**81) Отметьте, какие правила безопасности необходимо соблюдать при организации занятий фитбол-гимнастикой:**

- a) расстояние между занимающимися – не менее 1,5-2,0 метра
- b) на первых занятиях следует использовать очень упруго накачанный мяч
- c) мяч следует хранить вблизи источника тепла (батареи, лучей солнца)
- d) необходима нескользящая обувь
- e) инструктаж по технике безопасности следует проводить перед занятием
- f) из исходного положения сидя на мяче падать необходимо назад



- g) из исходного положения лежа на мяче на животе падать на бок
- h) игровые действия с прыжками на мячах должны занимать в два-три раза меньше времени, чем в других подвижных играх с футболами

**82) Какие методические рекомендации следует соблюдать при проведении занятий футбол-гимнастикой?**

- a) сразу следует начинать со сложных движений, пока у детей есть физические силы
- b) повороты и скручивания следует выполнять резко и в быстром темпе
- c) при выполнении упражнений мяч не должен двигаться
- d) упражнения выполнять, исходя из принципа рассеивания нагрузки
- e) упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание

**83) К какому направлению фитнеса относится йога?**

- a) Mind Body
- b) Strength Training
- c) Martial-arts
- d) Outdoor group activities
- e) Sport specific

**84) Отметьте, в какой стране впервые были применены упражнения с большими мячами (футболами):**

- a) в Америке
- b) в России
- c) в Китае
- d) в Швейцарии

**85) Отметьте, в какие годы в США начала развиваться классическая (базовая) аэробика?**

- a) в 1860-е годы
- b) в 1950-е годы
- c) в 1980-е годы
- d) в 2000-е годы

**86) Отметьте, основные средства хатка-йоги:**

- a) асаны
- b) дыхательные упражнения
- c) релаксация
- d) мудры
- e) естественные силы природы
- f) гигиенические факторы
- g) музыка
- h) пропсы

**87) Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются...**

- a) цигун
- b) инь
- c) дао
- d) асаны
- e) тайчи
- f) уджайи

**88) Отметьте, какие положительные изменения возникают в нервно-мышечной системе в результате релаксации:**

- a) полное мышечное расслабление
- b) усиление тонуса мускулатуры ног, рук и туловища
- c) ощущение неприятной тяжести во всем теле
- d) снижение мышечного напряжения
- e) гипервозбуждение нервной системы

**89) Отметьте, какие положительные изменения возникают в сердечно-сосудистой системе в результате релаксации:**

- a) сужение кровеносных сосудов
- b) снижение частоты сердцебиения
- c) повышение артериального давления
- d) ускорение тока крови

**90) Отметьте характерные черты оздоровительной аэробики:**

- a) высокая плотность занятия
- b) эмоциональная направленность
- c) сочетание движений с музыкой
- d) поточный способ выполнения упражнений

**91) Сколько частей содержит занятие по оздоровительной классической аэробике?**

- a) две части
- b) три части
- c) четыре части
- d) пять частей
- e) шесть частей

**92) Как называется прыжок ноги вместе-ноги врозь в классической аэробике?**

- a) скип
- b) кик
- c) джампинг джек
- d) ланж

**93) Поворот вокруг опорной ноги в классической аэробике называется...**

- a) Box step
- b) Curl
- c) Superman
- d) Pivot

**94) Подъем колена в классической аэробике называется...**

- a) Step-cross
- b) Knee up
- c) Kick
- d) Lunge

**95) Что такое йога?**

- a) совокупность различных духовных, психических и физических практик
- b) упражнения на растягивание мышц и суставов
- c) наука о лечении всех болезней
- d) гимнастика со статической нагрузкой
- e) дыхательная гимнастика и медитация

**96) Впервые упражнения на фитболе были применены с целью:**

- a) профилактики ожирения
- b) реабилитации больных церебральным параличом
- c) достижения высокого спортивного результата
- d) игры, развлечения, активного отдыха

**97) Что означает поточный метод выполнения упражнений?**

- a) одни и те же упражнения выполняются последовательно друг за другом без остановки всеми учениками
- b) одна половина занимающихся выполняет упражнение, а другая следит за правильностью движений и конечных поз
- c) группами учащихся одновременно выполняются разные упражнения
- d) учащиеся повторяют одни и те же упражнения через определённые интервалы времени

**98) Что означает музыкальное сопровождение в режиме Non Stop?**

- a) без остановки

- b) без исходных положений
- c) с обязательными остановками
- d) с возвращением в исходное положение

**99) При правильной посадке на фитбол угол между бедром и голенью должен быть:**

- a) меньше 90°
- b) 90° и чуть больше
- c) больше 120°
- d) не имеет значения для профессионала

**100) Повышение интенсивности нагрузки на занятиях оздоровительной классической аэробикой возможно за счет:**

- a) упрощения комбинаций в аэробной части занятия
- b) увеличения количества повторений упражнений в силовой части занятия
- c) увеличения количества времени, отводимого на стретчинг
- d) снижения темпа музыкального сопровождения
- e) выполнения высокоамплитудных движений
- f) использования утяжелителей для рук и ног
- g) увеличения количества занятий

### **7.3. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Основы фитнеса»**

1. Основные этапы развития фитнеса в России и в мире.
2. Физические упражнения в античной концепции здоровья.
3. Оздоровительные системы Востока.
4. Оздоровительные системы в Европе в XIX-XX вв.
5. Оздоровительная физическая культура в Америке.
6. Современное состояние развития фитнеса в России.
7. Фитнес в отечественной системе физического воспитания.
8. Категории фитнеса. Понятие «фитнес-программа».
9. Принцип дифференциации фитнес-программ.
10. Классификация крупных семейств фитнес-программ и их характеристика, оригинальные названия на английском языке.
11. Характеристика принципов оздоровительной фитнес-тренировки.
12. Техника безопасности при проведении занятий.
13. Построение и структура занятий оздоровительной классической аэробикой.
14. Нагрузка и способы ее регулирования на занятиях оздоровительной классической аэробикой.
15. Базовые движения оздоровительной классической аэробики.
16. Запрещенные и разрешенные упражнения оздоровительной классической аэробики.
17. Медицинские противопоказания к занятиям аэробными упражнениями.
18. Специфика занятий степ-аэробикой.
19. Структура занятий степ-аэробикой.
20. Классификация элементов степ-аэробики.
21. Положения платформы. Положения занимающихся относительно степ-платформы.
22. Основные шаги и движения руками.
23. Составление комбинаций. Техника безопасности занятий степ-аэробикой.
24. Определение понятия «йога». Основные направления йоги.
25. Определение понятия «хатха-йога». Классификация средств хатха-йоги.
26. Классификация асан хатха-йоги.
27. Построение и структура занятий хатха-йогой.
28. Условия для занятий йогой.
29. Методика выполнения упражнений хатха-йоги.

30. Техника безопасности на занятиях хатха-йогой.
31. Характеристика фитбол-аэробики.
32. Физиологические механизмы воздействия фитбола на организм занимающихся.
33. Классификация упражнений на фитболах.
34. Структура и построение занятий по фитбол-аэробике.
35. Требования к проведению занятий с использованием фитболов, техника безопасности занятий фитбол-аэробикой.
36. Характеристика памп-аэробики.
37. Классификация упражнений памп-аэробики по анатомическому признаку.
38. Спортивный инвентарь для занятий памп-аэробикой.
39. Структура занятий памп-аэробикой.
40. Методика проведения занятий памп-аэробикой.

#### 8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Тема	Форма контроля	За одну работу	
		Min	Max
Тема 1. Исторические этапы возникновения фитнеса в России и в мире	Выполнение с/р №1 – опорный конспект	3	5
Тема 2. Дефиниции понятия «фитнес», уровни и виды фитнеса	Выполнение с/р №2 – опорный конспект	3	5
Тема 3. Фитнес как часть физической культуры общества.	Выполнение с/р №3 – опорный конспект	3	5
Тема 4. Характеристика и классификация современных фитнес-программ	Выполнение с/р №4 – опорный конспект	3	5
Тема 5. Принципы фитнеса и их обоснование	Выполнение с/р №5 – опорный конспект	3	5
Тема 6. Основы классической аэробики.	Анализ работы на занятии Опрос / тестирование	3	5
Тема 7. Основы степ-аэробики.	Анализ работы на занятии Опрос / тестирование	3	5
Тема 8. Основы фитбол-аэробики.	Анализ работы на занятии Опрос / тестирование	3	5
Тема 9. Основы функционального тренинга.	Анализ работы на занятии Опрос / тестирование	3	5
Тема 10. Основы хатха-йоги.	Анализ работы на занятии Опрос / тестирование	3	5
Тема 11. Основы памп-аэробики.	Анализ работы на занятии Опрос / тестирование	3	5
Тема 12. Основы стретчинга.	Анализ работы на занятии Опрос / тестирование	3	5
Тема 13. Основы тераробики.	Анализ работы на занятии Опрос / тестирование	3	5
Тема 14. Основы пилатеса.	Анализ работы на занятии Опрос / тестирование	3	5
Тема 15. Основы лечебно-коррекционного фитнеса.	Анализ работы на занятии Опрос / тестирование	3	5
Промежуточная аттестация	Тестирование	7	25
<b>Итого за семестр:</b>		<b>52</b>	<b>100</b>

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **9.1. Основная литература:**

1. Аэробика: учебное пособие / М-во образ. и науки РФ, Вологод. гос. у-нт ; [сост. А. Г. Митрофанова]. – 2-е изд., испр. и доп. – Вологда : ВоГУ, 2016. – 84 с.
2. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. – Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/83607.html> (дата обращения: 15.01.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. – 234 с. – ISBN 978-5-4263-0866-4. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/94691.html> (дата обращения: 15.01.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Ковшура, Е.О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст]: учеб. пособие / Е.О. Ковшура. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 167 с.
5. Основы современного фитнеса : учебно-методическое пособие / составители О. С. Коршунова. – Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. – 53 с. – ISBN 978-5-7014-0902-4. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/95206.html> (дата обращения: 15.01.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Сайкина, Е.Г. Теоретические основы фитнеса: учебное пособие для студенческих учреждений высшего профессионального образования / Е.Г. Сайкина. – СПб, 2017. – 164 с.
7. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. – 144 с. – ISBN 978-5-7996-1516-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/68311.html> (дата обращения: 15.01.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
8. Теоретические основы фитнеса: рабочая тетрадь для обучающихся по программам среднего, высшего и дополнительного профессионального образования в области физической культуры и спорта: учебное пособие / автор-составитель С.А. Яшина. – Южно-Сахалинск: изд-во ИРОСО, 2019. – 55 с.
9. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрухина Т.В., Кетриш Е.В. – М.: Спорт, 2016. – 280 с.

### **9.2. Дополнительная литература:**

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 420 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
3. Бартенева, Н.Е. Социальные функции фитнеса: опыт эмпирического исследования / Н.Е. Бартенева // Вектор науки ТГУ. – 2016. – № 1 (35) – С. 67-72.
4. Бартенева, Н.Е. Социальные функции фитнеса: опыт эмпирического исследования / Н.Е. Бартенева // Вектор науки ТГУ. 2016. № 1 (35). С. 67–72
5. Борилкевич, В.Е. Об идентификации понятия «фитнесс» /В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–47.
6. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. – 112 с. – ISBN 978-5-7638-4017-9. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/100144.html> дата обращения: 15.01.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Бьёрн, Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Кафка Бьёрн, Йеневайн Олаф. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 176 с. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55571.html> (дата обращения: 15.01.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей
8. Венгерова, Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография / Н.Н. Венгерова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2011. – 251 с.
9. Григорьев, В.И., Фитнес-культура студентов: теория и практика [Текст]: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
10. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.
11. Давыдов, В.Ю. Новые фитнес-системы (основные направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
12. Деластье Ф. Анатомия силовых тренировок для женщин / Ф. Деластье, М. Гандил; пер. с англ. В. М. Боженков. – Минск: Попурри, 2015. – 368 с.
13. Деластье Ф. Анатомия силовых упражнений. – М.: Изд-во РИПОЛ-классик, 2006. – 152 с.
14. Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений / В. Дюков. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 86 с. – ISBN 978-5-9907240-0-6. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/43903.html> (дата обращения: 15.01.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей
15. Ивлев М.П. Боевые искусства в оздоровительной аэробике / М.П. Ивлев. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 71 с.
16. Калашников, Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера / Д.Г. Калашников. – М.: ООО «Франтера», 2003 – 175 с.
17. Клемансо Ж.-П. Анатомия фитнеса / Ж.-П. Клемансо, Ф. Деластье; пер. с фр. В. Рубинчик. – Минск: Попурри, 2013 – 144 с.
18. Контрерас Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2014. – 224 с.
19. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 120 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/95609.html> (дата обращения: 15.01.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей
20. Кудра, Т.А. Фитнес. Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры: монография / Т.А. Кудра. – Владивосток: МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2003. – 214 с.
21. Лисицкая, Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: Лекция № 1. История развития фитнеса / Т.С. Лисицкая // Спорт в школе. – № 17 (467). – С. 38-48.
22. Лисицкая, Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: Лекция № 2. Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подростками. / Т.С. Лисицкая // Спорт в школе. – № 18 (468). – С. 40-48.
23. Лисицкая, Т.Т. Велоаэробика: учеб.-метод. пособие для 18. студ. вузов / Т.С. Лисицкая, А.А. Голенко. – М.: Советский спорт, 2010. – 144 с.

24. Матвеев, Л.П. Что же это такое «оздоровительная физическая культура»? / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 11. – С. 21-24.
25. Медведева, О. А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов. Очерки : учеб. пособие / О. А. Медведева. – М. : ИНСАН, 2007. – 160 с.
26. Менхин, А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика /А.В. Менхин, Ю.В. Менхин. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
27. Оздоровительный фитнес в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов медицинских вузов / В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, В.О. Аристакесян, И.А. Ушакова. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2009. – 168 с.
28. Основы персональной тренировки: книга для фитнес-тренера [Текст] / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И. Андреев. – Киев: Олимпийская литература, 2012. – 724 с.
29. Осокина, Е.А. Современные фитнес-технологии: задачи, функции, целевое назначение / Е.А. Осокина // Наука и школа. – 2011. – № 3. – С. 102–105.
30. Поздеева, Е. А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий : учебное пособие / Е. А. Поздеева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 96 с. – ISBN 978-5-91930-092-2. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/95587.html> (дата обращения: 15.01.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей
31. Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе: монография / С.Д. Руненко. – М.: Советский спорт, 2009. – 192 с.
32. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
33. Степанова, О.Н. Критерии классификации и типология фитнес-программ / О.Н. Степанова, С.В. Савин // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 3. – С. 49-53.
34. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
35. Физическая культура: программа для учащихся 8-11 классов на основе фитнес-аэробики / О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев и др. – Федерация фитнес-аэробики России, 2011. – 133 с.
36. Фирилева, Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС»: учебное пособие / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с.
37. Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 261 с.
38. Шипилина, И. А. Фитнес-спорт. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 224 с.
39. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
40. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

### **9.3. Периодические издания и Интернет-ресурсы:**

1. Журнал «Физическая культура в школе»: [www.schoolpress.ru](http://www.schoolpress.ru)
2. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка»: [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)
3. Йога журнал: [www.Yoga-journal.ru](http://www.Yoga-journal.ru)



#### 9.4. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная),(лицензия 49512935);
2. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351).
3. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная лицензия 60939880).
4. Kaspersky Anti-Virus Suite for WKS/FS. User 1200 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-000451-54518460)
5. ABBYYFineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD).
6. CorelDRAW Graphics Suite X5Education License ML (1-60), (бессрочная), (лицензия 4088083).

#### 9.5. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

##### Базы данных и информационно-справочные системы

1. Академия Wellness: [www.wellness.ru](http://www.wellness.ru)
2. Все фитнес-события: [www.fitness-convention.ru](http://www.fitness-convention.ru)
3. Международная федерация шейпинга: [www.shaping.ru](http://www.shaping.ru)
4. Федерация фитнес-аэробики России: [www.Fitness-aerobics.ru](http://www.Fitness-aerobics.ru)
5. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: <http://www.edu.ru>
6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Режим доступа: <http://www.window.edu.ru>
7. Российский портал открытого образования. Режим доступа: <https://openedu.ru/>
8. Портал Электронная библиотека: диссертации. Режим доступа: <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
9. Портал научной электронной библиотеки. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
10. Сайт Российской Академии Наук. Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>
11. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. Режим доступа: <http://www.inion.ru>

##### Справочные правовые системы

1. СПС «Консультант-плюс». Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
2. Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>

##### Поисковые системы

1. «Yandex». Режим доступа: <http://www.yandex.ru>
2. «Rambler». Режим доступа: <http://www.rambler.ru>
3. «Google». Режим доступа: <http://www.google.ru>
4. «Yahoo». Режим доступа: <http://www.yahoo.com>

#### 10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

1. Для слепых и слабовидящих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
  - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;



- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

2. Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

3. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

- автоматизированным рабочим местом для слепых и слабовидящих.

Для глухих и слабослышащих:

– автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

– акустический усилитель и колонки.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;

– компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Лекционные аудитории.

2. Спортивный зал для практических занятий по фитнесу, оснащенный спортивным инвентарем – гимнастические коврики, гимнастические палки, физиороллы, фитболы, резистболы, бодибары, гантели, набивные мячи, степ-платформы, эспандеры, резиновые амортизаторы, изотоническое кольцо, пропсы, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, зеркальная стенка, измерительные приборы (ростомер, тонометр, весы, динамометр).

3. Аудиотехника, Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе.

4. Учебные демонстрационные материалы, наглядные пособия (муляжи, схемы, таблицы).

5. Кинограммы, учебные фильмы.

6. Библиотечный фонд (учебники, учебные пособия).

7. Аптечка первой помощи.

**Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине**

Примеры вариантов опорных конспектов для проведения текущего контроля успеваемости.

**Опорный конспект №1 по теме «Исторические этапы возникновения фитнеса в России и в мире»**

1. Впишите в блок-схему основные версии возникновения фитнеса:



2. Охарактеризуйте три античные доктрины оздоровления:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

3. Сделайте вывод, в чем заключалась античная концепция здоровья: \_\_\_\_\_

4. Кратко укажите выдающихся деятелей античности, внесших вклад в развитие западной доктрины оздоровления:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

5. Опишите отличительные особенности восточных оздоровительных систем от западных:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

6. Перечислите восточные системы физических упражнений, лежащие в основе современных фитнес-программ: \_\_\_\_\_

7. Перечислите наиболее популярные национальные гимнастические системы, получившие свое бурное развитие в Европе в первой половине XIX в.: \_\_\_\_\_

8. Кратко укажите основателей наиболее крупных национальных гимнастических систем в Европе в XIX в.:

1.	
2.	

3.	
4.	

9. Кратко укажите четырех основоположников ритмопластических и танцевальных направлений, благодаря которым оздоровительная физическая культура получила свое бурное развитие на Западе в конце XIX-начале XX в.:

1.	
2.	
3.	
4.	

10. Перечислите основные положения, объединяющие вышеуказанные различные ритмопластические и танцевальные направления: \_\_\_\_\_

11. Кратко укажите последователей выразительной и ритмической гимнастики, получившей свое развитие в России в дореволюционный период (до 1917 г.):

1.	
2.	
3.	
4.	

12. Кратко укажите последователей ритмопластических и танцевальных направлений, получивших развитие в советский период (с 1917 г. до 1930-х г.):

1.	
2.	

13. Охарактеризуйте, что представляет собой телесно-ориентированная психотерапия, получившая свое бурное развитие на Западе в начале XX в., и оказавшая значительное влияние на развитие современного фитнеса: \_\_\_\_\_

14. Кратко укажите выдающихся личностей, оказавших влияние на становление и развитие систем телесно-ориентированной терапии на Западе в XX в.:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

15. Перечислите предпосылки возникновения фитнеса в Америке в период 1950-1960 гг.: \_\_\_\_\_

16. Укажите выдающегося деятеля Америки, с чьим именем связан «беговой период» развития фитнеса в 1965-1970 гг.: \_\_\_\_\_

17. Кратко укажите выдающихся деятелей Америки, оказавших влияние на возникновение и развитие «аэробного периода» развития фитнеса и фитнес-индустрии в 1980-е гг.:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

18. Охарактеризуйте развитие ритмической гимнастики Советском Союзе в 80-х годах XX в.: \_\_\_\_\_

19. Кратко укажите выдающихся деятелей Америки, оказавших влияние на «Концептуальный период» развития фитнеса (период развития и многообразия силовых и аэробных направлений) в 1990-е гг.:

1.	
----	--

2.	
3.	

20. Охарактеризуйте развитие фитнес-индустрии в России в 90-х годах XX в.:

21. Кратко укажите выдающегося деятеля Америки, внесшего вклад в развитие «Периода слияния психического и физического тренинга» в 2000-е гг.: \_\_\_\_\_

22. Охарактеризуйте состояние развития оздоровительной физической культуры в России в 90-х годах XX в.: \_\_\_\_\_

23. Укажите создателей авторских оздоровительных методик и систем в России в период в 20 веке:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

### Опорный конспект №2 по теме «Дефиниции понятия «фитнес», уровни и виды фитнеса»

1. Дайте определение понятию «термин»: \_\_\_\_\_

2. Какие две группы терминов различают в лингвистической литературе:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3. Какие группы терминов используются в теории и методике физической культуры: \_\_\_\_\_

4. Где возник термин «fitness»? \_\_\_\_\_

5. Буквальный перевод с английского слова «fitness» означает: \_\_\_\_\_

6. Укажите варианты написания слова «fitness» на русском языке, встречающиеся на страницах печати, СМИ и на сайтах сети Интернет: \_\_\_\_\_

7. Запишите, как следует писать термин «fitness» на русском языке: \_\_\_\_\_ и почему: \_\_\_\_\_

8. Укажите причины, по которым термин «фитнес» стал в нашей стране общепринятым:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

9. Какую важную функцию выполняет использование международного термина «fitness»? \_\_\_\_\_

10. Существует ли явление «фитнес» в готовой и неизменной форме? \_\_\_\_\_

11. С какого периода времени термин «фитнес» стал широко использоваться в России? \_\_\_\_\_

12. Какие производные слова и понятия повлекло за собой появление нового термина «фитнес»? \_\_\_\_\_

13. Перечислите причины игнорирования термина «фитнес» в российской науке и государственных документах:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

14. Перечислите основные нормативные документы, свидетельствующие о нарастающей роли фитнеса в России:

1) Год \_\_\_\_\_, название документа \_\_\_\_\_  
цель: \_\_\_\_\_

15. Перечислите причины интеграции термина «фитнес» в отечественную науку:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

16. Укажите, в каких значениях употребляется термин «фитнес» современными исследователями:

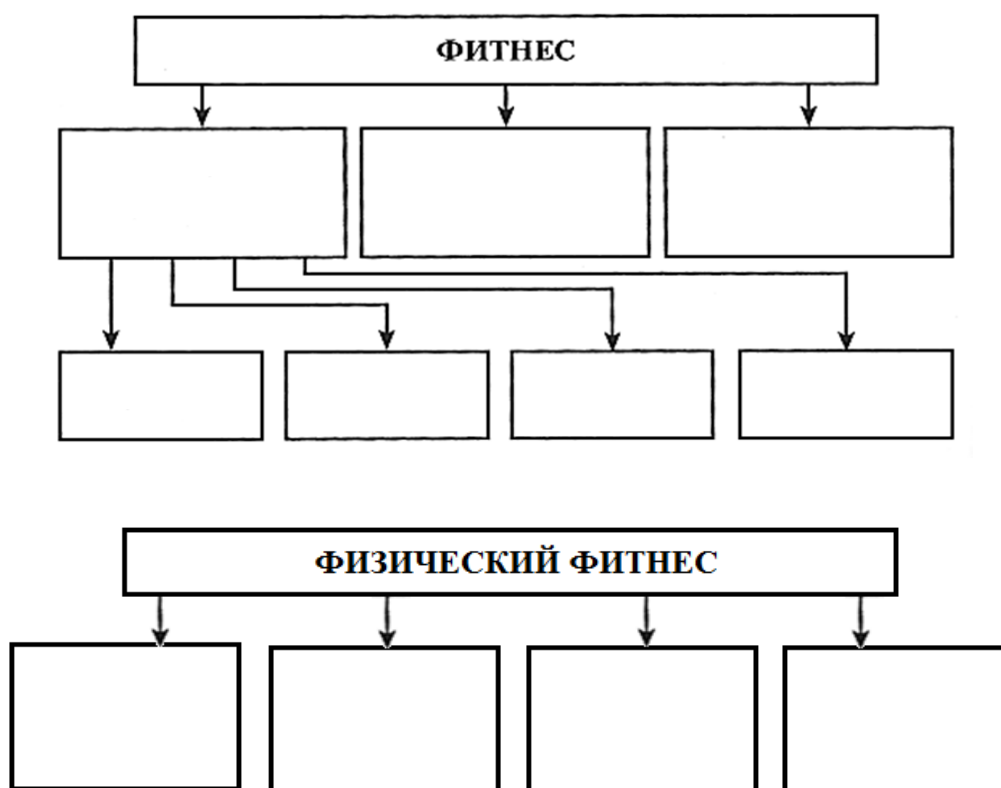
- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

17. Раскройте понятие «фитнес-уровень»: \_\_\_\_\_ и его компоненты:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

18. Дайте определение понятию «фитнес» по Е.Г. Сайкиной: \_\_\_\_\_

19. Впишите в блок-схему разновидности фитнеса:



20. Укажите в блок-схеме составляющие физического фитнеса:

21. Перечислите соревновательные дисциплины фитнеса: \_\_\_\_\_

22. Перечислите отечественных исследователей и практиков, внесших значительный вклад в изучение фитнеса: \_\_\_\_\_

**Опорный конспект №3 по теме «Фитнес как часть физической культуры общества»**

1. Дайте определение понятию «физическая культура»: \_\_\_\_\_

2. Дайте определение понятию «структура»? \_\_\_\_\_

3. Заполните таблицу «Характеристика видов и разновидностей физической культуры»:

Типологические раз- делы (основные ком- поненты ФК)	Виды, разновидности (или подразделы)	Основная функция (специфика)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

4. В соответствии с таблицей заполните блок-схему компонентов физической культуры



5. Укажите примеры идентификации фитнеса российскими авторами с различными видами и разновидностями отечественной физической культуры:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

6. Заполните блок-схему видов физической тренировки и кратко охарактеризуйте каждый из них:



- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

7. Заполните таблицу «Социокультурные функции фитнеса»:

Функции	Характеристика функций
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

8. Перечислите латентные функции фитнеса: \_\_\_\_\_

9. Перечислите латентные дисфункции фитнеса: \_\_\_\_\_

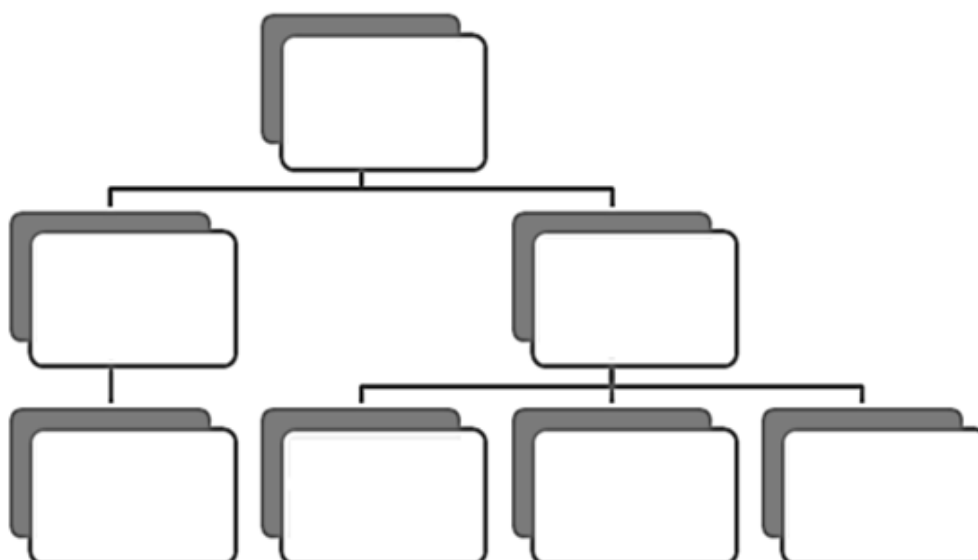
10. Охарактеризуйте современное состояние развития фитнеса в России: \_\_\_\_\_

11. Кратко перечислите современные тенденции и перспективы развития фитнеса в России:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_

#### **Опорный конспект №4 по теме «Характеристика и классификация современных фитнес-программ»**

1. Заполните блок-схему «Классификация средств фитнеса» (по Т.А. Кудра):



2. Дайте определение понятию «фитнес-программа»:

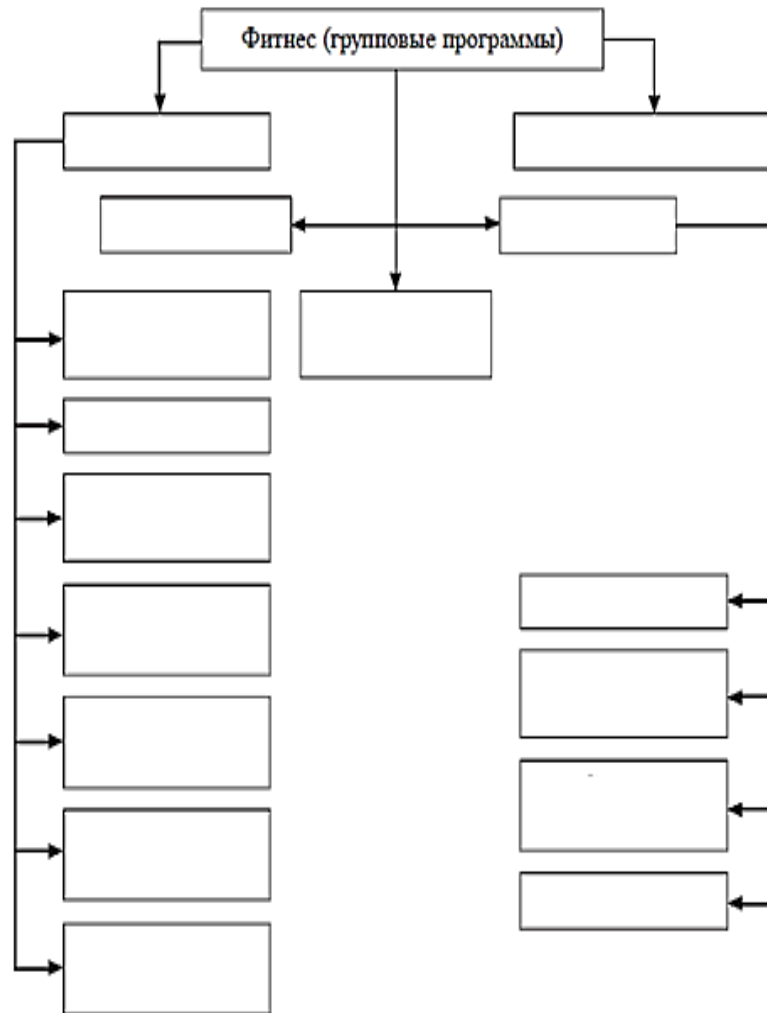
- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_



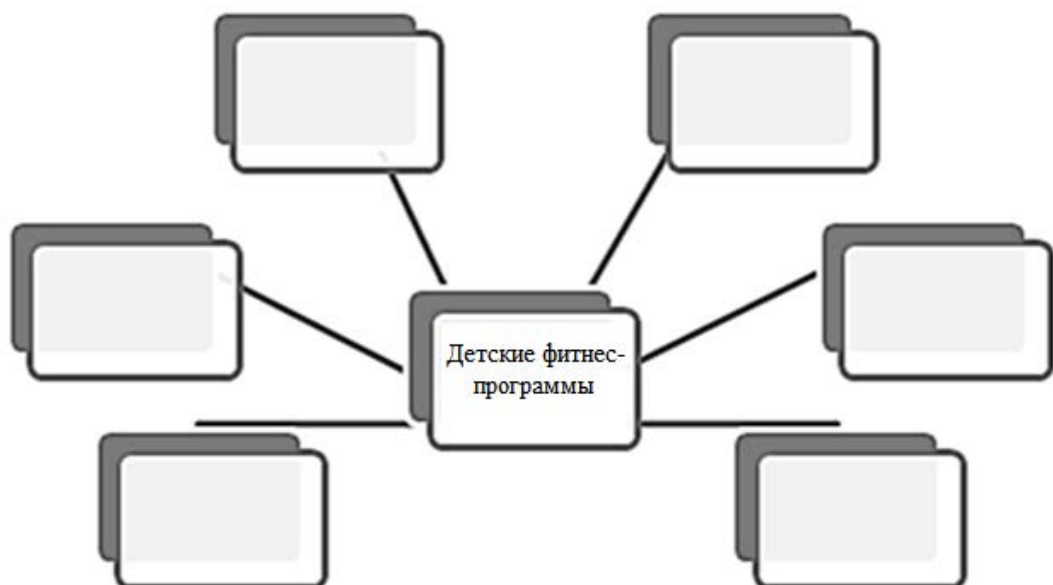
## 3. Заполните таблицу «Краткая характеристика современных фитнес-программ»:

№ п/п	Название фитнес-программы	Краткая характеристика
1.	Abdominals (ABS)	
2.	Abdominal-Buttocks-Legs (ABL)	
3.	A-intro	
4.	Aqua -aerobics	
5.	Aqua Prenatal	
6.	Aqua-Cycling	
7.	Arthritis specific	
8.	Body-ballet	
9.	Barbell Workout (BW)	
10.	Cycling-based (indoor) classes	
11.	Double- и Multi-step	
12.	East-West	
13.	Funk, Hip-hop, Cardio-Funk	
14.	Fitball	
15.	High-impact aerobics	
16.	Hi-Lo	
17.	Joseph Pilates work	
18.	Kangoo Jumps	
19.	KIBO	
20.	Latina-aerobics, salsa-aerobics	
21.	Low-impact aerobics	
22.	Medicine Ball	
23.	Men only	
24.	Muscle Toning (MT), Body Sculpt	
25.	Power yoga	
26.	Pump, Body-Pump	
27.	Rope-skipping	
28.	Rowing (group setting)	
29.	Running	
30.	Senior-specific classes	
31.	Slide	
32.	Spinning	
33.	Stability ball based, Resist-a-ball	
34.	Step Advance	
35.	Step Funky, Step Latina	
37.	Step Intro	
38.	Stretching	
39.	Swimming	
40.	Total Abdominal (TABS)	
41.	Total Body Workout (TBW)	
42.	Thai Chi	
43.	Total Hips-N-Thighs (TNT)	
44.	Trekking	
45.	Upper Body	

4. Заполните блок-схему «Виды групповых фитнес-программ» (по Т.С.Лисицкой):

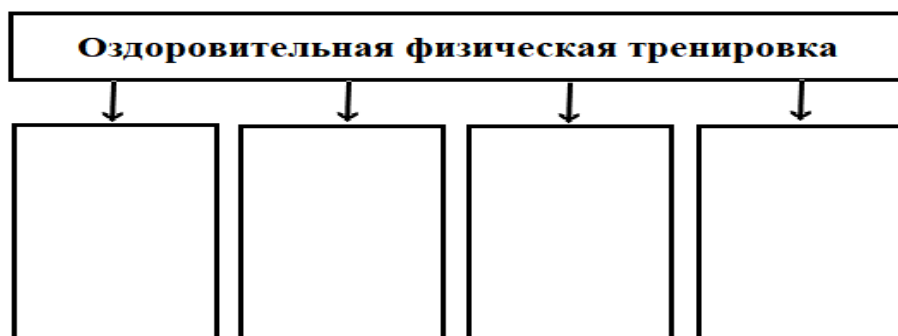


5. Заполните блок-схему «Классификация детских фитнес-программ по направленности используемых средств физической культуры» (по Е.Г. Сайкиной) и кратко перечислите, какие фитнес-программы включает в себя каждое направление:



### Опорный конспект №5 по теме «Принципы фитнеса и их обоснование»

1. Дайте определение понятию «принцип» \_\_\_\_\_
2. Дайте определение понятию «педагогический принцип» \_\_\_\_\_
3. Заполните блок-схему «Базовые принципы оздоровительной физической тренировки»



4. Заполните таблицу «Общие принципы физического воспитания»

Название принципа	Краткая характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	

5. Заполните таблицу «Общесметодические принципы физического воспитания»:

Название принципа	Краткая характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	

6. Заполните таблицу «Методические принципы построения занятий физическими упражнениями»:

Название принципа	Краткая характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	

7. Заполните таблицу «Специфические принципы фитнеса»:

Название принципа	Краткая характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

8. Заполните таблицу «Принципы занятий с детьми»:

Название принципа	Краткая характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	

**Примеры вариантов тестов для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**1) Как называли предшественницу всех существующих ритмических и ритмопластических систем упражнений, получившую свое развитие в Древней Греции:**

- a) калистеника
- b) палестрика
- c) орхестрика
- d) агонистика

**2) Раздел «Орхестрика» в античной греческой гимнастике представлял собой:**

- a) гимнастику танцевального направления
- b) специальные упражнения для подготовки к выступлениям в соревнованиях
- c) систему тренировок с весом собственного тела
- d) игры с мячами, кольцами

**3) Кто из древнегреческих философов утверждал: «Слишком усиленное и недостаточное занятие гимнастикой губит телесную силу, точно так же, как недостаточная и излишняя пища или питье губит здоровье, в то время как пользование ими в меру рождает, сохраняет и увеличивает здоровье»:**

- a) Платон
- b) Аристотель
- c) Демокрит
- d) Сократ
- e) Гиппократ

**4) Кто из древнегреческих философов утверждал: «Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятие всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой»:**

- a) Платон
- b) Аристотель
- c) Демокрит
- d) Сократ
- e) Гиппократ

**5) Кто из древнегреческих философов утверждал: «Упражнения тела имеют большее значение для формирования человека, чем его природные данные»:**

- a) Платон
- b) Аристотель
- c) Демокрит
- d) Сократ
- e) Гиппократ

**6) Основателем шведской системы гимнастики в 19 веке является:**

- a) Фридрих Людвиг Ян
- b) Франциско Аморос
- c) Пер Хенрик Линг
- d) Мирослав Тырш

**7) Основателем французской системы гимнастики в 19 веке является:**

- a) Фридрих Людвиг Ян
- b) Франциско Аморос
- c) Пер Хенрик Линг
- d) Мирослав Тырш

**8) Основателем русской системы физического воспитания в 19 веке является:**

- a) П.Ф. Лесгафт
- b) Айседора Дункан
- c) М.В. Ломоносов

d) Б.А. Ашмарин

**9) Отметьте четырех основоположников музыкального ритмопластического направления в гимнастике, получившего свое развитие с середины 19 в.:**

a) Ф. Ян, Пер Х. Линг, М. Тырш, Ф. Аморос

b) Ж. Демени, Ф. Дельсарт, А. Дункан и Ж. Далькроз

c) К. Купер, Дж. Соренс, Дж. Фонда, Дж. Ш. Миссет

d) Э.И. Рабенек, С.М. Волконский, Л.Н. Алексеева, З.Д. Вербова

**10) Основы ритмической гимнастики в начале 20 века заложил:**

a) Ж. Демени

b) Ф. Дельсарт

c) Ж. Далькроз

d) А. Дункан

**11) Основу поточного, или непрерывного, метода выполнения упражнений, характерного для современной аэробики, заложил:**

a) Ж. Демени

b) Ф. Дельсарт

c) Ж. Далькроз

d) А. Дункан

**12) Основы выразительной гимнастики в 19 веке заложил:**

a) Ж. Демени

b) Ф. Дельсарт

c) Ж. Далькроз

d) А. Дункан

**13) Система гимнастики, возникшая в 19 веке, имеющая спортивную и эстетическую направленность – это:**

a) немецкая система гимнастики

b) французская система гимнастики

c) шведская система гимнастики

d) чешская система гимнастики

e) русская система гимнастики

**14) Система гимнастики, возникшая в 19 веке, имеющая атлетическую направленность:**

a) немецкая система гимнастики

b) французская система гимнастики

c) шведская система гимнастики

d) чешская система гимнастики

e) русская система гимнастики

**15) Система гимнастики, возникшая в 19 веке, имеющая гигиеническую направленность:**

a) немецкая система гимнастики

b) французская система гимнастики

c) шведская система гимнастики

d) чешская система гимнастики

e) русская система гимнастики

**16) Французская система гимнастики в 19 веке имела:**

a) атлетическую направленность

b) прикладную направленность

c) гигиеническую направленность

d) эстетическую направленность

e) спортивную направленность

**17) Немецкая система гимнастики в 19 веке имела:**

a) атлетическую направленность

b) прикладную направленность

c) гигиеническую направленность

- d) эстетическую направленность
- e) спортивную направленность

**18) Какой русский педагог в 19 веке подверг основательной критике западные национальные системы гимнастики:**

- a) П.Ф. Лесгафт
- b) Айседора Дункан
- c) М.В. Ломоносов
- d) Б.А. Ашмарин

**19) Кто в начале 20 века открыл в России первые «Курсы ритмической гимнастики» по методу Далькроза?**

- a) Ж. Далькроз
- b) К. Купер
- c) А. Дункан
- d) С.М. Волконский

**20) Благодаря кому в начале 20 века в России появилось большое количество школ, студий, мастерских, пропагандировавших основы свободного танца?**

- a) Дж. Фонда
- b) К. Купер
- c) А. Дункан
- d) С.М. Волконский

**21) Развитием аэробики в России занималась:**

- a) Л.Латынина
- b) С.Хоркина
- c) Л.Сиднева
- d) А.Кабаева

**22) Кто в начале 20 века открыл в Москве студию, носившую название «Школа - лаборатория художественной гимнастики»?**

- a) Дж. Фонда
- b) Л.Н. Алексеева
- c) А. Дункан
- d) С.М. Волконский

**23) Кто из знаменитых личностей Америки занимался активной пропагандой здорового образа жизни и занятий фитнесом, ведя оздоровительные программы по телевидению с 1950 по 1985 гг.?**

- a) Джек Лалан
- b) Томас К. Куретон
- c) Кеннет Купер
- d) Дадли Аллен Сарджент

**24) Тренировочную программу Spinning и стационарный велосипед для закрытых помещений в 1987 году разработал:**

- a) К. Купер
- b) Дж. Голдберг
- c) Ч. Гарфильд
- d) Л. Шварц

**25) Какой инвентарь в системе упражнений «Хеви хендз», разработанной Л. Шварцем является основным:**

- a) гиря
- b) штанга
- c) гантели
- d) эспандер

**26) Кто из знаменитых личностей Америки впервые предложил объединить обще-развивающие и танцевальные упражнения в непрерывно выполняемый комплекс - систему Workout?**

- a) Женестьева Стеббинс
- b) Джеки Соренсен
- c) Джейн Фонда
- d) Джин Миллер

**27) Основателем вертикальной тренировки (степ-аэробики) в 1989 г. явилась:**

- a) Дж. Соренсен
- b) Дж. Ш. Миссет
- c) Дж. Миллер
- d) Дж. Фонда

**28) Впервые термин «аэробика» ввел:**

- a) Ж. Далькроз
- b) К. Купер
- c) Дж. Фонда
- d) С.М. Волконский

**29) В буквальном переводе определение «аэробика» означает:**

- a) оздоровительная гимнастика
- b) танцевальная аэробика
- c) живущий в воздухе
- d) использующий кислород

**30) В широком смысле слова термин «аэробика» - это:**

- a) система упражнений, направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности
- b) одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений.
- c) одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на основе различных силовых упражнений
- d) одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на основе различных упражнений стретчинга

**31) Первоначально система аэробики К. Купера включала:**

- a) ациклические упражнения
- b) танцевальные упражнения
- c) дыхательные упражнения
- d) циклические упражнения

**32) Как в истории развития американского фитнеса называется период с 1965 по 1970 гг., основателем которого явился К. Купер?**

- a) «беговой период»
- b) «танцевальный период»
- c) «концептуальный период»
- d) «ментальный период»

**33) Кто из знаменитых личностей Америки основал направление под названием «аэробные танцы» или «гимнастическая аэробика»?**

- a) Женестьева Стеббинс
- b) Джеки Соренсен
- c) Джейн Фонда
- d) Джин Миллер

**34) Джазовые аранжировки в гимнастической аэробике впервые применила:**

- a) Дж. Соренсен
- b) Дж. Ш. Миссет
- c) Дж. Миллер

- d) Дж. Фонда
- 35) Отметьте, кто является основоположником гимнастической аэробики:**
- a) Джейн Фонда
  - b) Айседора Дункан
  - c) Джеки Соренсен
  - d) Джин Миллер
- 36) Отметьте, кто впервые применил упражнения с большими мячами (фитболами) :**
- a) Сюзан Кляйн-Фогельбах
  - b) Кеннет Купер
  - c) Джейн Фонда
  - d) Джеки Соренсен
- 37) В какие годы в России стали активно развиваться фитбол-гимнастика и фитбол-аэробика?**
- a) в 1950-е годы
  - b) в 1970-е годы
  - c) в 1990-е годы
  - d) в 2000-е годы
- 38) С какого периода времени термин «fitness» используется в России?**
- a) с 90-х гг. XX века
  - b) с 80-х гг. XIX века
  - c) с начала XXI века
  - d) с 60 гг. XVIII века
- 39) С какого периода времени термин «fitness» стал использоваться в Америке?**
- a) с 90-х гг. XX века
  - b) с 80-х гг. XIX века
  - c) с начала XXI века
  - d) с 60 гг. XX века
- 40) В какой стране зародилась йога?**
- a) Америка
  - b) Китай
  - c) Индия
  - d) Япония
  - e) Турция
- 41) Что означает в переводе с санскрита слово йога?**
- a) соединение, гармония, связка
  - b) красота, сила, здоровье
  - c) чистота, добро, энергия
  - d) божество, разум, вселенная
  - e) равновесие, спокойствие, умиротворенность
- 42) Где возник термин «фитнес»?**
- a) во Франции
  - b) в Германии
  - c) в Китае
  - d) в Америке
  - e) в Индии
- 43) К какому виду (подвиду) в структуре отечественной физической культуры относится фитнес?**
- a) к физической рекреации
  - b) к оздоровительной физической культуре
  - c) к пролонгированной физической культуре
  - d) к любому из всех перечисленных
- 44) Как звучит буквальный перевод с английского языка слово «фитнес»?**



- a) заниматься физической культурой
- b) быть на высоте
- c) соответствовать, быть в хорошей форме
- d) быть сильным и здоровым

**45) Из каких четырех компонентов состоит физический фитнес?**

- a) быстрота
- b) работоспособность
- c) мышечная сила
- d) точность движений
- e) аэробная выносливость
- f) гибкость
- g) ритмичность
- h) состав массы тела

**46) Какую важную функцию в обществе выполняет использование терминологии на английском языке в фитнесе?**

- a) предупредительную
- b) контрольную
- c) коммуникативную
- d) распределительную

**47) На какие три разновидности подразделяется фитнес?**

- a) глобальный фитнес
- b) общий фитнес
- c) школьный фитнес
- d) корпоративный фитнес
- e) физический фитнес
- f) спортивно-ориентированный фитнес

**48) Укажите, по каким трем показателям можно определить фитнес-уровень человека?**

- a) показатели стиля жизни
- b) показатели материальной обеспеченности
- c) показатели физического развития
- d) показатели функционального состояния организма
- e) показатели социального статуса
- f) показатели общественного мнения
- g) показатели производительности труда

**49) Какие показатели необходимы для оценки индекса массы тела (индекса Кетле)?**

- a) окружность грудной клетки в фазе выдоха
- b) ЧСС в положении лежа за 1 мин
- c) рост стоя и вес
- d) обхват запястья
- e) показатель силы и вес
- f) жизненная емкость легких

**50) В чем заключается цель физического фитнеса?**

- a) достижение и поддержание оптимальной физической подготовленности
- b) формирование профессиональных компетенций
- c) вооружение знаниями в области физики для решения инженерно-технических задач в фитнесе
- d) достижение высоких спортивных результатов

**51) Соотнесите представленные характеристики с организационно-методическими направлениями оздоровительной физической культуры (ОФК):**

- |  |  |
|--|--|
| a) восстановление физического и психоэмоционального состояния людей через активный отдых путем организации развлечений, активного досуга и т.п. с использованием средств физической культуры |  |
|--|--|

b) поддержание оптимального уровня развития физических качеств и внешнего вида, улучшение здоровья «здоровых», профилактика «болезней цивилизации», «возрастных» заболеваний	
c) формирование у лиц с ограниченными возможностями (инвалидов) качеств и способностей, позволяющих им в той или иной степени компенсировать поврежденные функции	
d) направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановление функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин	

- 1) рекреативное направление ОФК
- 2) кондиционно-профилактическое направление ОФК
- 3) адаптивное направление ОФК
- 4) лечебно-реабилитационное направление ОФК

**52) В каком случае рекомендуется профилактическая фитнес-тренировка?**

- a) когда нужно обеспечить быстрее и наиболее эффективное выздоровление после перенесенных болезней
- b) когда имеют место предпосылки возникновения какого-либо заболевания
- c) когда необходимо повысить общий потенциал здоровья
- d) когда требуется достичь наилучшего результата в избранном виде спорта

**53) Какую социокультурную функцию выполняет фитнес, когда удовлетворяет потребности людей в активном отдыхе и досуге, способствует рациональному использованию свободного времени?**

- a) духовную функцию
- b) рекреационную функцию
- c) оздоровительно-реабилитационную функцию
- d) воспитательную функцию
- e) гносеологическую функцию

**54) Какая современная тенденция характерна для современного фитнеса?**

- a) фитнес становится услугой только для платежеспособных клиентов
- b) большим спросом у населения будут пользоваться длительные, двухчасовые и более, фитнес-тренировки
- c) возрастет количество фитнес клубов с групповыми программами, в которых занятия будут проводиться в гигантских группах (от 30 человек и более)
- d) возрастет количество фитнес-программ для людей пожилого возраста (йога, стретч, пилатес, тайчи и др.)

**55) Что является вспомогательными средствами фитнеса?**

- a) SPA услуги
- b) физические упражнения, сгруппированные в фитнес-программы
- c) музыкальное сопровождение
- d) тренажерные устройства, оборудование и инвентарь
- e) условия окружающей среды
- f) квалифицированный педагог

**56) Что является основным средством фитнеса?**

- a) SPA услуги
- b) физические упражнения, сгруппированные в фитнес-программы
- c) музыкальное сопровождение
- d) тренажерные устройства, оборудование и инвентарь
- e) условия окружающей среды
- f) квалифицированный педагог

**57) Какие фитнес-программы являются базовыми (по Т.С. Лисицкой) из предложенных ниже:**

- a) классическая аэробика

- b) аква-фитнес
- c) силовые программы
- d) циклические виды
- e) ментальные виды
- f) йога

**58) В чем заключается смысл принципа доступности в фитнесе:**

- a) упражнения должны быть легкими для всех занимающихся
- b) упражнения должны быть непрерывными, без пауз отдыха
- c) упражнения должны соответствовать умственным и физическим возможностям занимающихся
- d) упражнения должны способствовать формированию пластики движений и красивой формы тела

**59) Назовите отличительный принцип фитнес-тренировки:**

- a) принцип «нагрузка ради здоровья»
- b) программно-целевой принцип
- c) принцип красоты и эстетической целесообразности
- d) принцип целостности

**60) Что является специфической особенностью детского фитнеса?**

- a) акцентируется внимание на развитии скоростных способностей
- b) акцентируется внимание на развитии силовых способностей
- c) акцентируется внимание на развитии статической выносливости
- d) использование разнообразных сюжетных форм и игрового метода тренировки
- e) исключается приобретение специальных знаний о ЗОЖ

**61) Spinning - это...**

- a) занятие на беговой дорожке
- b) занятие с использованием гребного тренажера
- c) занятие на велотренажере
- d) спортивная ловля рыбы
- e) прыжки на батуте

**62) Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса?**

- a) резист-аэробика
- b) памп-аэробика
- c) шейпинг
- d) калланетика
- e) мульти-степ

**63) Как называется программа аэробики для начинающих, обучающая правильному выполнению базовых движений, с использованием степ-платформы?**

- a) Step Intro
- b) Step Advance
- c) Step Interval
- d) Step Funky
- e) Multi-step

**64) Как называется программа высокоударной аэробики с наличием большого количества прыжков?**

- a) A-intro
- b) High-impact aerobics
- c) Low-impact aerobics
- d) Salsa-aerobics

**65) Какие виды фитнеса относятся к циклическим:**

- a) занятия на кардиотренажерах
- b) занятия танцами

- с) занятия Пилатесом
- d) занятия стретчингом
- e) занятия восточными единоборствами
- 66) Какой предмет используется для занятий «BOSU»?**
  - a) резиновый мяч
  - b) скакалка
  - c) платформа в виде полусферы
  - d) эспандер
  - e) петли TRX
- 67) Что означает понятие «стретчинг»?**
  - a) комплексный вид занятия, сочетающий аэробную и силовую нагрузку
  - b) методику оздоровительных тренировок, основанную на неразрывной связи тела и сознания
  - c) систему упражнений для растягивания мышц, связок, сухожилий, повышения подвижности в суставах
  - d) тренировку мышц брюшного пресса
  - e) прыжки, акробатические и танцевальные элементы
- 68) Как называется разновидность аэробики, в которой для выполнения упражнений используется гребной тренажер?**
  - a) rowing
  - b) trekking
  - c) simming
  - d) cycling
- 69) Для усиления мышечной нагрузки при выполнении силовых упражнений используются:**
  - a) упражнения с амортизатором
  - b) упражнения с весом собственного тела
  - c) идеомоторные упражнения
  - d) упражнения на расслабление
- 70) Аэробика является:**
  - a) одним из направлений фитнеса
  - b) одним из направлений гимнастики
  - c) одним из направлений занятий на тренажерах
  - d) одним из направлений стретчинга
- 71) Как называется разновидность аэробики, в которой для выполнения упражнений используются надувные мячи разной величины?**
  - a) резист-А-бол-аэробика
  - b) кенгуробика
  - c) ки-бо-аэробика
  - d) сальса-аэробика
- 72) Как называется разновидность аэробики, в которой для выполнения упражнений используется скользящий коврик?**
  - a) степ-аэробика
  - b) слайд-аэробика
  - c) босу-аэробика
  - d) кор-аэробика
- 73) Как называется разновидность аэробики, построенная на имитации боевых искусств - соединяет элементы бокса, каратэ и кикбоксинга?**
  - a) кибо-аэробика
  - b) латина-аэробика
  - c) аква-аэробика
  - d) фанк-аэробика

**74) Как называется разновидность аэробики, представляющая собой комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками?**

- a) роуп-скиппинг
- b) терра-аэробика
- c) памп-аэробика
- d) тайчи-аэробика

**75) Как называется разновидность аэробики атлетической направленности, в которой для выполнения упражнений применяются специальные штанги с регулируемым весом (от 2 до 20 кг)?**

- a) роуп-скиппинг
- b) терра-аэробика
- c) памп-аэробика
- d) тайчи-аэробика

**76) Как называется разновидность аэробики построенной на основе таких популярных латиноамериканских танцев, как сальса, бачата, меренге, румба, самба и др.?**

- a) киббо-аэробика
- b) латина-аэробика
- c) аква-аэробика
- d) фанк-аэробика

**77) Как называется разновидность аэробики, в которой для выполнения упражнений используются специальные ботинки-тренажеры?**

- a) резист-А-бол-аэробика
- b) кенгуробика
- c) ки-бо-аэробика
- d) сальса-аэробика

**78) Как называется разновидность аэробики, в которой для выполнения упражнений используется беговая дорожка?**

- a) rowing
- b) trekking
- c) simming
- d) cycling

**79) Как называется разновидность аэробики, с использованием платформы с регулируемой высотой?**

- a) степ-аэробика
- b) слайд-аэробика
- c) босу-аэробика
- d) кор-аэробика

**80) Как называется разновидность аэробики, в которой для выполнения упражнений используются резиновые амортизаторы для рук и ног?**

- a) роуп-скиппинг
- b) терра-аэробика
- c) памп-аэробика
- d) тайчи-аэробика

**81) Отметьте, какие правила безопасности необходимо соблюдать при организации занятий фитбол-гимнастикой:**

- a) расстояние между занимающимися – не менее 1,5-2,0 метра
- b) на первых занятиях следует использовать очень упруго накачанный мяч
- c) мяч следует хранить вблизи источника тепла (батареи, лучей солнца)
- d) необходима нескользящая обувь
- e) инструктаж по технике безопасности следует проводить перед занятием
- f) из исходного положения сидя на мяче падать необходимо назад

- g) из исходного положения лежа на мяче на животе падать на бок
- h) игровые действия с прыжками на мячах должны занимать в два-три раза меньше времени, чем в других подвижных играх с футболами

**82) Какие методические рекомендации следует соблюдать при проведении занятий футбол-гимнастикой?**

- a) сразу следует начинать со сложных движений, пока у детей есть физические силы
- b) повороты и скручивания следует выполнять резко и в быстром темпе
- c) при выполнении упражнений мяч не должен двигаться
- d) упражнения выполнять, исходя из принципа рассеивания нагрузки
- e) упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание

**83) К какому направлению фитнеса относится йога?**

- a) Mind Body
- b) Strength Training
- c) Martial-arts
- d) Outdoor group activities
- e) Sport specific

**84) Отметьте, в какой стране впервые были применены упражнения с большими мячами (футболами):**

- a) в Америке
- b) в России
- c) в Китае
- d) в Швейцарии

**85) Отметьте, в какие годы в США начала развиваться классическая (базовая) аэробика?**

- a) в 1860-е годы
- b) в 1950-е годы
- c) в 1980-е годы
- d) в 2000-е годы

**86) Отметьте, основные средства хатка-йоги:**

- a) асаны
- b) дыхательные упражнения
- c) релаксация
- d) мудры
- e) естественные силы природы
- f) гигиенические факторы
- g) музыка
- h) пропсы

**87) Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются...**

- a) цигун
- b) инь
- c) дао
- d) асаны
- e) тайчи
- f) уджайи

**88) Отметьте, какие положительные изменения возникают в нервно-мышечной системе в результате релаксации:**

- a) полное мышечное расслабление
- b) усиление тонуса мускулатуры ног, рук и туловища
- c) ощущение неприятной тяжести во всем теле
- d) снижение мышечного напряжения
- e) гипервозбуждение нервной системы

- 89) Отметьте, какие положительные изменения возникают в сердечно-сосудистой системе в результате релаксации:**
- a) сужение кровеносных сосудов
  - b) снижение частоты сердцебиения
  - c) повышение артериального давления
  - d) ускорение тока крови
- 90) Отметьте характерные черты оздоровительной аэробики:**
- a) высокая плотность занятия
  - b) эмоциональная направленность
  - c) сочетание движений с музыкой
  - d) поточный способ выполнения упражнений
- 91) Сколько частей содержит занятие по оздоровительной классической аэробике?**
- a) две части
  - b) три части
  - c) четыре части
  - d) пять частей
  - e) шесть частей
- 92) Как называется прыжок ноги вместе-ноги врозь в классической аэробике?**
- a) скип
  - b) кик
  - c) джампинг джек
  - d) ланж
- 93) Поворот вокруг опорной ноги в классической аэробике называется...**
- a) Box step
  - b) Curl
  - c) Superman
  - d) Pivot
- 94) Подъем колена в классической аэробике называется...**
- a) Step-cross
  - b) Knee up
  - c) Kick
  - d) Lunge
- 95) Что такое йога?**
- a) совокупность различных духовных, психических и физических практик
  - b) упражнения на растягивание мышц и суставов
  - c) наука о лечении всех болезней
  - d) гимнастика со статической нагрузкой
  - e) дыхательная гимнастика и медитация
- 96) Впервые упражнения на фитболе были применены с целью:**
- a) профилактики ожирения
  - b) реабилитации больных церебральным параличом
  - c) достижения высокого спортивного результата
  - d) игры, развлечения, активного отдыха
- 97) Что означает поточный метод выполнения упражнений?**
- a) одни и те же упражнения выполняются последовательно друг за другом без остановки всеми учениками
  - b) одна половина занимающихся выполняет упражнение, а другая следит за правильностью движений и конечных поз
  - c) группами учащихся одновременно выполняются разные упражнения
  - d) учащиеся повторяют одни и те же упражнения через определённые интервалы времени
- 98) Что означает музыкальное сопровождение в режиме Non Stop?**
- a) без остановки

- b) без исходных положений
- c) с обязательными остановками
- d) с возвращением в исходное положение

**99) При правильной посадке на фитбол угол между бедром и голенью должен быть:**

- a) меньше 90°
- b) 90° и чуть больше
- c) больше 120°
- d) не имеет значения для профессионала

**100) Повышение интенсивности нагрузки на занятиях оздоровительной классической аэробикой возможно за счет:**

- a) упрощения комбинаций в аэробной части занятия
- b) увеличения количества повторений упражнений в силовой части занятия
- c) увеличения количества времени, отводимого на стретчинг
- d) снижения темпа музыкального сопровождения
- e) выполнения высокоамплитудных движений
- f) использования утяжелителей для рук и ног
- g) увеличения количества занятий

### **Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Основы фитнеса»**

41. Основные этапы развития фитнеса в России и в мире.
42. Физические упражнения в античной концепции здоровья.
43. Оздоровительные системы Востока.
44. Оздоровительные системы в Европе в XIX-XX вв.
45. Оздоровительная физическая культура в Америке.
46. Современное состояние развития фитнеса в России.
47. Фитнес в отечественной системе физического воспитания.
48. Категории фитнеса. Понятие «фитнес-программа».
49. Принцип дифференциации фитнес-программ.
50. Классификация крупных семейств фитнес-программ и их характеристика, оригинальные названия на английском языке.
51. Характеристика принципов оздоровительной фитнес-тренировки.
52. Техника безопасности при проведении занятий.
53. Построение и структура занятий оздоровительной классической аэробикой.
54. Нагрузка и способы ее регулирования на занятиях оздоровительной классической аэробикой.
55. Базовые движения оздоровительной классической аэробики.
56. Запрещенные и разрешенные упражнения оздоровительной классической аэробики.
57. Медицинские противопоказания к занятиям аэробными упражнениями.
58. Специфика занятий степ-аэробикой.
59. Структура занятий степ-аэробикой.
60. Классификация элементов степ-аэробики.
61. Положения платформы. Положения занимающихся относительно степ-платформы.
62. Основные шаги и движения руками.
63. Составление комбинаций. Техника безопасности занятий степ-аэробикой.
64. Определение понятия «йога». Основные направления йоги.
65. Определение понятия «хатха-йога». Классификация средств хатха-йоги.
66. Классификация асан хатха-йоги.
67. Построение и структура занятий хатха-йогой.
68. Условия для занятий йогой.
69. Методика выполнения упражнений хатха-йоги.



70. Техника безопасности на занятиях хатха-йогой.
71. Характеристика фитбол-аэробики.
72. Физиологические механизмы воздействия фитбола на организм занимающихся.
73. Классификация упражнений на фитболах.
74. Структура и построение занятий по фитбол-аэробике.
75. Требования к проведению занятий с использованием фитболов, техника безопасности занятий фитбол-аэробикой.
76. Характеристика памп-аэробики.
77. Классификация упражнений памп-аэробики по анатомическому признаку.
78. Спортивный инвентарь для занятий памп-аэробикой.
79. Структура занятий памп-аэробикой.
80. Методика проведения занятий памп-аэробикой.

### Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины

*Самостоятельная работа* студентов по дисциплине предусмотрена учебным планом. Самостоятельная работа носит систематический характер и способствует более глубокому усвоению студентом изучаемого курса, формирует навыки исследовательской работы, ориентирует их на умение применять теоретические знания на практике.

Задания для самостоятельной работы составлены по разделам и темам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительная проработка и анализ рассматриваемого преподавателем материала в объеме запланированных часов.

Задания по самостоятельной работе оформлены в виде перечня вопросов с указанием *конкретного* вида самостоятельной работы.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента. При этом проводятся: тестирование, экспресс-опрос на лекциях и практических занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных работ и т.д.

*Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции.* В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью выяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

На занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, работа в группах.

*Методические рекомендации к самостоятельной работе.* Самостоятельная работа прикреплена к темам лекционных занятий. При подготовке к очередному занятию целесообразно за несколько дней до занятия внимательно 1-2 раза прочитать лекцию и основную литературу, разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. При возникновении трудностей – обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. Перед итоговой аттестацией необходимо еще несколько раз прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классифицирования и обобщения теоретического учебного материала.

*Подготовка к контрольным мероприятиям.* Текущий контроль осуществляется в виде устных, тестовых опросов по теории и ситуативных задач. При подготовке к опросу студенты должны освоить теоретический материал по блокам тем, выносимых на этот опрос.