

## БИЛЕТ 2

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Хотим мы этого или нет, сознательно или интуитивно, но российский фитнес все же несет в себе национальные черты. Перефразируя выражение: «Какой россиянин не любит быстрой езды!» - можно сказать: «Какой россиянин не любит танцы!» Фитнес-центры, клубы не обходятся без включения в список аэробических программ танцевальных видов.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные танцевальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

### **Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, заведите руки за голову.
- С выдохом наклоните корпус вперед до 45 градусов, шея на одной линии со спиной, взгляд направьте в пол перед собой.
- Со вдохом выпрямитесь, поднимите голову.
- Слегка прогнитесь назад, чтобы почувствовать растяжение мышц живота. Взгляд направлен в потолок.
- Выпрямитесь. Голова остаётся поднятой.
- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Что собой представляет калланетика?
Вопрос 2	Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?
Вопрос 3	В чем заключаются отличия мужского и женского тренинга?
Вопрос 4	Что собой представляет оздоровительная ходьба?
Вопрос 5	Что означает принцип возрастных изменений в организме?

## БИЛЕТ 3

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Основная цель групповых занятий фитнесом - положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса. К ним относятся кардиореспираторная выносливость (кардиотренировки), мышечная сила и выносливость, гибкость, координация, коррекция фигуры, регуляция психофизического состояния.

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные базовые виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

### **Ситуационное задание № 2**

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони смотрят вверх.

- Медленно описывайте руками небольшие круги диаметром около 15 сантиметров. В основном движение исходит от плеч, напряжение чувствуется в их задней части.

- Выполните пять кругов вперед и пять назад.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Перечислите основные принципы движений классической аэробики.
Вопрос 2	Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?
Вопрос 3	Приведите классификацию применяемых средства в бодибилдинге.
Вопрос 4	Перечислите жирорастворимые витамины.
Вопрос 5	С каких упражнений начинается шейпинг?

## БИЛЕТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Хотим мы этого или нет, сознательно или интуитивно, но российский фитнес все же несет в себе национальные черты. Перефразируя выражение: «Какой россиянин не любит быстрой езды!» - можно сказать: «Какой россиянин не любит танцы!» Фитнес-центры, клубы не обходятся без включения в список аэробических программ танцевальных видов.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные танцевальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

### Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, заведите руки за голову.
- С выдохом наклоните корпус вперед до 45 градусов, шея на одной линии со спиной, взгляд направьте в пол перед собой.
- Со вдохом выпрямитесь, поднимите голову.
- Слегка прогнитесь назад, чтобы почувствовать растяжение мышц живота. Взгляд направлен в потолок.
- Выпрямитесь. Голова остаётся поднятой.
- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?
Вопрос 2	В чем выражается специфическое воздействие физических упражнений на организм?
Вопрос 3	Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Вопрос 4	Какие существуют упражнения без предмета для рук?
Вопрос 5	Перечислите известные вам упражнения с гантелями.

## БИЛЕТ 5

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Основная цель групповых занятий фитнесом - положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса. К ним относятся кардиореспираторная выносливость (кардиотренировки), мышечная сила и выносливость, гибкость, координация, коррекция фигуры, регуляция психофизического состояния.

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные базовые виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

### **Ситуационное задание № 2**

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони смотрят вверх.

- Медленно описывайте руками небольшие круги диаметром около 15 сантиметров. В основном движение исходит от плеч, напряжение чувствуется в их задней части.

- Выполните пять кругов вперёд и пять назад.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Какую пользу дает фитнес человеку?
Вопрос 2	Какие существуют упражнения на растягивание силу туловища и бедра?
Вопрос 3	Какова общая продолжительность стандартного занятия шейпингом?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения без предмета для ног?
Вопрос 5	Что означает принцип биоритмической структуры?



БИЛЕТ 1

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Описание принципа фитнес-тренировки:

Как и в спорте, при планировании оздоровительной фитнес-тренировки необходимо учитывать, что все же это круглогодичный и многолетний процесс, поэтому также нужно учитывать три основных положения:

1) оздоровительная тренировка строится с учетом годичной цикличности, то есть нужно выстраивать тренинг таким образом, что будут спланированы периоды тяжелых нагрузок и более легких с чередованием;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия необходимо «наслаивать» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо-и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыты иные принципы такой тренировки.

**Ситуационное задание № 2**

Упражнение: Приседания со штангой на плечах

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).

- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.

- Название движений, поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).

- Смысл упражнения (назначение упражнения).

- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.

- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Вопрос 2	Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
Вопрос 3	Какова техника правильного бега?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на силу мышц спины?
Вопрос 5	Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.

## БИЛЕТ 2

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от величины тренировочных нагрузок. В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две, на первый взгляд, несовместимые черты - постепенность и «перерывы постепенности», то есть своего рода «скачки» нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и «скачкообразность» взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки в норме всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и адаптационных возможностей организма человека в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать, но в процессе тренировки необходимо особенно тщательно соблюдать принципы доступности, индивидуализации и систематичности.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

### Ситуационное задание № 2

Упражнение: Выпады со штангой

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений, поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какие существуют упражнения на силу мышц спины?
Вопрос 2	Что понимается под термином «фитнес»?
Вопрос 3	Каково влияние избыточного веса на организм человека?
Вопрос 4	Что представляет собой интервальная аэробика?
Вопрос 5	Охарактеризуйте уровни интенсивности занятия на тренажерах.

## БИЛЕТ 3

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Как и в спорте, при планировании оздоровительной фитнес-тренировки необходимо учитывать, что все же это круглогодичный и многолетний процесс, поэтому также нужно учитывать три основных положения:

1) оздоровительная тренировка строится с учетом годичной цикличности, то есть нужно выстраивать тренинг таким образом, что будут спланированы периоды тяжелых нагрузок и более легких с чередованием;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия необходимо «наслаивать» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо-и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыты иные принципы такой тренировки.

### Ситуационное задание №2

Упражнение: Приседания со штангой на плечах

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений, поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

### Письменный опрос

Вопрос 1	Что означает принцип возрастных изменений в организме?
Вопрос 2	В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?
Вопрос 3	Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.
Вопрос 4	Перечислите и опишите упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
Вопрос 5	Какие вы знаете рекомендации по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей?

## БИЛЕТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от величины тренировочных нагрузок. В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две, на первый взгляд, несовместимые черты - постепенность и «перерывы постепенности», то есть своего рода «скачки» нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и «скачкообразность» взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки в норме всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и адаптационных возможностей организма человека в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать, но в процессе тренировки необходимо особенно тщательно соблюдать принципы доступности, индивидуализации и систематичности.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

### Ситуационное задание №2

Упражнение: Выпады со штангой

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений, поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

### Письменный опрос

Вопрос 1	С каких упражнений начинается шейпинг?
Вопрос 2	Что представляют собой строевые упражнения?
Вопрос 3	Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на растягивание мышц спины?
Вопрос 5	Перечислите этапы программы бега трусцой.

## БИЛЕТ 5

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Как и в спорте, при планировании оздоровительной фитнес-тренировки необходимо учитывать, что все же это круглогодичный и многолетний процесс, поэтому также нужно учитывать три основных положения:

1) оздоровительная тренировка строится с учетом годичной цикличности, то есть нужно выстраивать тренинг таким образом, что будут спланированы периоды тяжелых нагрузок и более легких с чередованием;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия необходимо «наслаивать» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо-и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыты иные принципы такой тренировки.

### Ситуационное задание №2

Упражнение: Приседания со штангой на плечах

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).

- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.

- Название движений, поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).

- Смысл упражнения (назначение упражнения).

- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.

- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

### Письменный опрос

Вопрос 1	В чем выражается специфическое воздействие физических упражнений на организм?
Вопрос 2	Какие существуют упражнения без предмета для рук?
Вопрос 3	Перечислите известные вам упражнения с гантелями.
Вопрос 4	Охарактеризуйте движения рук при выполнении упражнений.
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса?



**БИЛЕТ 1**

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Научно установленные факты:

У женщин меньше, чем у мужчин, длина тела - в среднем на 10 см, и его масса - на 10 кг. Меньшим размерам тела соответствуют и меньшие размеры внутренних органов и мышечной массы. Имеются отличия и в пропорциях различных частей тела: конечности у женщин короче, а туловище длиннее, поперечные размеры таза больше, а плечи уже. Эти особенности строения тела обуславливают более низкое общее положение центра масс, что способствует лучшему сохранению равновесия. Вместе с тем большая ширина таза снижает эффективность движений при локомоциях. Благодаря хорошей подвижности позвоночника и эластичности связочного аппарата возможна значительная амплитуда движений, большая гибкость. Красоте и эффективности движений способствует и то, что у женщин чаще встречается высокий свод стопы и реже плоскостопие. Леворукость встречается в три раза реже, чем у мужчин. Заметно преобладает по сравнению с мужчинами правосторонняя асимметрия - сочетание преимуществ правой руки, ноги и глаза.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

**Ситуационное задание № 2**

Опишите взаимодействие мышц при сутулости, поясничном гиперлордозе, сколиотической осанке.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и приведите примеры приемов и упражнений для восстановления мышечного равновесия при данных нарушениях.

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Какие существуют упражнения без предмета для ног?
Вопрос 2	Что означает принцип биоритмической структуры?
Вопрос 3	Что собой представляют упражнения в системе занятий "Гибкая сила"?
Вопрос 4	Каковы принципы оздоровительной тренировки?
Вопрос 5	Какое значение в результативности тренинга имеет мотивация?



## БИЛЕТ 2

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Научно установленные факты:

Для женского организма характерны специфические особенности проявления и более раннее развитие физических качеств в процессе индивидуального развития. Абсолютная мышечная сила у женщин меньше, чем у мужчин, так как у них тоньше мышечные волокна и меньше мышечная масса. Соотношение медленных и быстрых волокон в мышцах не зависит от пола. Несмотря на меньшие значения абсолютной силы мышц, относительная сила у женщин благодаря меньшей массе тела, почти достигает мужских показателей, а для мышц бедра даже превосходит их. Максимальная произвольная сила более слабых мышц руки, плечевого пояса и туловища составляет у женщин 40-70 % от показателей у мужчин, более сильных мышц ног - 70-80 %. В ходе индивидуального развития наибольший прирост абсолютной силы у девочек-подростков наблюдается в 12-14 лет. Это наиболее благоприятный возраст для ее развития. Максимальные показатели силы достигаются в 15-16 лет. Относительная сила по мере увеличения массы тела может практически не увеличиваться или даже снижаться. У юных спортсменок более быстрый рост абсолютной силы и сравнительно меньшее увеличение массы тела способствуют нарастанию относительной мышечной силы. Скоростно-силовые возможности в наибольшей мере совершенствуются в 10-14 лет. В этот период особенно заметно растет прыгучесть.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

### **Ситуационное задание № 2**

Перечислите и опишите травмы суставов, обусловленных перегрузкой и нарушением техники выполнения упражнений (на примере тазобедренного, коленного и плечевого суставов).

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и охарактеризуйте методы восстановления.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.
Вопрос 2	Перечислите правила программы бега трусцой.
Вопрос 3	Что такое аэробика?
Вопрос 4	Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.

### БИЛЕТ 3

#### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

#### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Ситуационное задание № 1**

Научно установленные факты:

У женщин меньше, чем у мужчин, длина тела - в среднем на 10 см, и его масса - на 10 кг. Меньшим размерам тела соответствуют и меньшие размеры внутренних органов и мышечной массы. Имеются отличия и в пропорциях различных частей тела: конечности у женщин короче, а туловище длиннее, поперечные размеры таза больше, а плечи уже. Эти особенности строения тела обуславливают более низкое общее положение центра масс, что способствует лучшему сохранению равновесия. Вместе с тем большая ширина таза снижает эффективность движений при локомоциях. Благодаря хорошей подвижности позвоночника и эластичности связочного аппарата возможна значительная амплитуда движений, большая гибкость. Красоте и эффективности движений способствует и то, что у женщин чаще встречается высокий свод стопы и реже плоскостопие. Леворукость встречается в три раза реже, чем у мужчин. Заметно преобладает по сравнению с мужчинами правосторонняя асимметрия - сочетание преимуществ правой руки, ноги и глаза.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

#### **Ситуационное задание № 2**

Опишите взаимодействие мышц при сутулости, поясничном гиперлордозе, сколиотической осанке.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и приведите примеры приемов и упражнений для восстановления мышечного равновесия при данных нарушениях.

#### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Опишите правильную программу для совместного увеличения мышечной массы и развития силовых качества.
Вопрос 2	Что собой представляет калланетика?
Вопрос 3	Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?
Вопрос 4	В чем заключаются отличия мужского и женского тренинга?
Вопрос 5	Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?

## БИЛЕТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Научно установленные факты:

Для женского организма характерны специфические особенности проявления и более раннее развитие физических качеств в процессе индивидуального развития. Абсолютная мышечная сила у женщин меньше, чем у мужчин, так как у них тоньше мышечные волокна и меньше мышечная масса. Соотношение медленных и быстрых волокон в мышцах не зависит от пола. Несмотря на меньшие значения абсолютной силы мышц, относительная сила у женщин благодаря меньшей массе тела, почти достигает мужских показателей, а для мышц бедра даже превосходит их. Максимальная произвольная сила более слабых мышц руки, плечевого пояса и туловища составляет у женщин 40-70 % от показателей у мужчин, более сильных мышц ног - 70-80 %. В ходе индивидуального развития наибольший прирост абсолютной силы у девочек-подростков наблюдается в 12-14 лет. Это наиболее благоприятный возраст для ее развития. Максимальные показатели силы достигаются в 15-16 лет. Относительная сила по мере увеличения массы тела может практически не увеличиваться или даже снижаться. У юных спортсменок более быстрый рост абсолютной силы и сравнительно меньшее увеличение массы тела способствуют нарастанию относительной мышечной силы. Скоростно-силовые возможности в наибольшей мере совершенствуются в 10-14 лет. В этот период особенно заметно растет прыгучесть.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

### Ситуационное задание №2

Перечислите и опишите травмы суставов, обусловленных перегрузкой и нарушением техники выполнения упражнений (на примере тазобедренного, коленного и плечевого суставов).

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и охарактеризуйте методы восстановления.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какие вы знаете рекомендации по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей?
Вопрос 2	Охарактеризуйте ПАМП-аэробику.
Вопрос 3	Перечислите основные принципы движений классической аэробики.
Вопрос 4	Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.

## БИЛЕТ 5

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Научно установленные факты:

У женщин меньше, чем у мужчин, длина тела - в среднем на 10 см, и его масса - на 10 кг. Меньшим размерам тела соответствуют и меньшие размеры внутренних органов и мышечной массы. Имеются отличия и в пропорциях различных частей тела: конечности у женщин короче, а туловище длиннее, поперечные размеры таза больше, а плечи уже. Эти особенности строения тела обуславливают более низкое общее положение центра масс, что способствует лучшему сохранению равновесия. Вместе с тем большая ширина таза снижает эффективность движений при локомоциях. Благодаря хорошей подвижности позвоночника и эластичности связочного аппарата возможна значительная амплитуда движений, большая гибкость. Красоте и эффективности движений способствует и то, что у женщин чаще встречается высокий свод стопы и реже плоскостопие. Леворукость встречается в три раза реже, чем у мужчин. Заметно преобладает по сравнению с мужчинами правосторонняя асимметрия - сочетание преимуществ правой руки, ноги и глаза.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

### **Ситуационное задание № 2**

Опишите взаимодействие мышц при сутулости, поясничном гиперлордозе, сколиотической осанке.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и приведите примеры приемов и упражнений для восстановления мышечного равновесия при данных нарушениях.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Какие существуют упражнения на растягивание мышц спины?
Вопрос 2	Перечислите этапы программы бега трусцой.
Вопрос 3	Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?
Вопрос 4	Назовите функции мышечной системы.
Вопрос 5	Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?

## **8. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и (или) иных информационных источников для самостоятельной подготовки обучающихся к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

### **Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**

#### **Учебные материалы – электронные учебные издания (издания электронных библиотечных систем)**

**Учебная литература** (перечень основной (обязательной) и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)) включает в себя следующие **электронные учебные издания**:

Основная (обязательная) учебная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

Дополнительная литература:

1. Вдовина, Н. В. Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция : монография / Н. В. Вдовина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

2. Сергеев, И. Ю. Физиология человека и животных в 3 т. Т. 1 нервная система: анатомия, физиология, нейрофармакология : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин, А. А. Каменский. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

3. Сергеев, И. Ю. Физиология человека и животных в 3 т. Т. 2 кровь, иммунитет, гормоны, репродукция, кровообращение : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин, А. А. Каменский. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

4. Сергеев, И. Ю. Физиология человека и животных в 3 т. Т. 3 мышцы, дыхание, выделение, пищеварение, питание : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин, А. А. Каменский. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

#### **Периодические издания**

Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. : Научный журнал. – Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (Издательский Дом)

Право и цифровая экономика. – Москва : ФГБОУ ВПО "Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА)"

#### **Иные электронные образовательные ресурсы**

Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)

Федеральный образовательный портал "Экономика. Социология. Менеджмент" (<http://ecsocman.hse.ru/>)

Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (<https://biblio-online.ru/> или <https://urait.ru/>))

Электронно-библиотечная система «Рукопт» (Электронная библиотечная система «Рукопт») (Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт») <https://rucont.ru/> или <https://lib.rucont.ru/>

Электронная информационно-образовательная среда организации Университета БРИКС (<https://brics.study/>)

## **II. Информационное обеспечение (перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем)**

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (ЭБС), содержащей издания учебной, учебно-методической и иной литературы.

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:** Яндекс.Браузер; LibreOffice; Notepad++; GNU Image Manipulation Program (GIMP); Firefox (Браузер Mozilla Firefox); 7-Zip; FAR Manager.

#### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

(перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

#### **Электронные информационные ресурсы**

**Состав современных профессиональных баз данных (в том числе международных реферативных баз данных научных изданий)**

Федеральная служба государственной статистики (<https://www.gks.ru/>)

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>)

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>)

Экономическая и социальная комиссия для Азии и Тихого океана (United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific) (<https://www.unescap.org/our-work/statistics>)



Европейская экономическая комиссия Организации Объединенных Наций (United Nations Economic Commission for Europe) ([http://www.unece.org/stats/stats\\_h.html](http://www.unece.org/stats/stats_h.html))

Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединённых Наций (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (<http://www.fao.org/statistics/en/>)

Международный валютный фонд (МВФ) (International Monetary Fund (IMF)) (<https://www.imf.org/en/Data>)

Институт статистики ЮНЕСКО (UNESCO Institute of Statistics) (<http://uis.unesco.org/>)

Организация Объединенных Наций По Промышленному Развитию (United Nations Industrial Development Organization) (<https://www.unido.org/researchers/statistical-databases>)

Группа Всемирного Банка (The World Bank Group) (<https://data.worldbank.org/>)

Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization) (<https://www.who.int/data/>)

Всемирная торговая организация (World Trade Organization) ([https://www.wto.org/english/res\\_e/statis\\_e/statis\\_e.htm](https://www.wto.org/english/res_e/statis_e/statis_e.htm))

Евростат (Eurostat (European Statistical Office)) (<https://ec.europa.eu/eurostat/>)

Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (<http://www.cisstat.com/Obase/index.htm>)

Организация экономического сотрудничества и развития (Organisation for Economic Co-operation and Development) (<https://data.oecd.org/>)

Международное энергетическое агентство (International Energy Agency) (<https://www.iea.org/data-and-statistics/>)

*Состав международных реферативных баз данных научных изданий*

Science Alert (<https://scialert.net/>)

AENSI Publisher (American-Eurasian Network for Scientific Information Journals) (<http://www.aensiweb.com/>)

Asian Economic and Social Society (AESS) (<http://www.aessweb.com/>)

PressAcademia (<http://www.pressacademia.org/>)

OMICs International (<https://www.omicsonline.org/>)

Scientific Research Publishing (<https://www.scirp.org/>)

Hikari Ltd (<http://www.m-hikari.com/>)

OAPEN (<https://www.oapen.org/>)

Scientific & Academic Publishing (SAP) (<http://www.sapub.org/journal/index.aspx>)

Global Advanced Research Journals (<http://garj.org/>)

Kamla-Raj Enterprises (<http://www.krepublishers.com/>)

ISER PUBLICATIONS (<http://www.iserjournals.com/>)

Medwell Journals (Scientific Research Publishing Company) (<https://medwelljournals.com/home.php>)

#### **Состав информационных справочных систем**

Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)

База знаний Открытого правительства (<http://wiki.ac-forum.ru/>)

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>)

Российский фонд фундаментальных исследований (<https://www.rfbr.ru/>)

Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)

Espacenet (Поиск патентной информации) (<https://ru.espacenet.com/>)

Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ (<http://gramota.ru/>)

Государственная система правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)

Евразийский Монитор (<http://eurasiamonitor.org/>)

Экономические факультеты, институты и исследовательские центры в мире (<https://edirc.repec.org/>)

Информационная система Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Документы» (<https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/documents.php>)

#### **Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>)

Правительство России (<http://government.ru/>)

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>)

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>)

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>)

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>)

Банк России (<https://www.cbr.ru/>)

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (<http://obrnadzor.gov.ru/ru/>)

#### **Иные информационные ресурсы - новостные информационные ресурсы (ресурсы средств массовой информации)**

ТАСС (<https://tass.ru/>)

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>)

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>)



Forbes (<https://www.forbes.ru/>)

ЭКСПЕРТ (<https://expert.ru/>)

Известия (<https://iz.ru/>)

РБК (<https://www.rbc.ru/>)

RT (<https://rt.com/>)

**Информационные поисковые системы**

Яндекс (ссылка: <https://yandex.ru/>)

Google (ссылка: <https://www.google.com/>)

Mail (ссылка: <https://mail.ru/>)

Bing (ссылка: <https://www.bing.com/>)

Спутник (ссылка: <https://www.sputnik.ru/>)



Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Университет БРИКС (ЮниБРИКС)»

**УТВЕРЖДЕНО**

Ученым советом Университета БРИКС  
«15» февраля 2021г.  
(Решение № УС 15-02-21/1 от 15.02.2021)

Мотивированное мнение Студенческого совета Университета  
БРИКС учтено  
«15» февраля 2021г.  
(Протокол от 15.02.2021 № СС 15-02-21/1)

Мотивированное мнение Научного студенческого совета  
Университета БРИКС учтено  
«15» февраля 2021г.  
(Протокол от 15.02.2021 № НС 15-02-21/1)



**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор Университета БРИКС  
Клевцов Виталий Владимирович  
«15» февраля 2021 г.  
(Приказ № 15-02-21/1)

## Оценочные материалы по дисциплине Аэробика

Направление подготовки

**44.03.01 Педагогическое образование**

Образовательная программа  
**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Направленность (профиль) программы  
**Педагогическое образование**

Квалификация выпускника – **бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

**СОГЛАСОВАНО**

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"МОСКОВСКАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ"  
Проректор по учебной работе  
Гафарова Оксана Владимировна, кандидат экономических наук  
«15» февраля 2021г.  
(Лист согласования № 44.03.01/1 от «15» февраля 2021 г.)

**СОГЛАСОВАНО**

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
"УНИВЕРСИТЕТСКИЙ КОЛЛЕДЖ БРИКС"  
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
Костюк Анастасия Владимировна  
«15» февраля 2021г.  
(Лист согласования № 44.03.01/1 от «15» февраля 2021 г.)

Москва  
2021

Программу разработал(и):  
Клевцов Владимир Петрович, старший преподаватель

## 1. Область применения оценочных материалов

Оценочные материалы представляют собой совокупность оценочных средств, предназначенных для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) или практике; для оценки сформированности у обучающихся индикаторов достижения компетенций, установленных ОПОП.

Настоящие оценочные материалы предназначены для оценки результатов обучения по дисциплине Аэробика, для оценки сформированности у обучающихся соответствующих индикаторов достижения компетенций.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РУК-7 формирование компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РУК-7 формирование компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 3. Перечень индикаторов достижения компетенций, соотнесенных с оценочными средствами

Текущий контроль успеваемости или промежуточная аттестация обучающихся	Оценочные средства	Индикатор(ы) достижения компетенций
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль) (1)	Вопросы для устных опросов	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа (1)	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет (1)	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль) (2)	Вопросы для устных опросов	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа (2)	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет (2)	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль) (3)	Вопросы для устных опросов	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа (3)	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет (3)	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 4. Характеристика оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости

Для текущего контроля успеваемости обучающихся используются устные опросы и контрольная работа.

##### Устный опрос

Устный опрос позволяет оценить формирование индикаторов достижения компетенций, обладает большими возможностями воспитательного воздействия педагогического работника.

Устный опрос проводится во время занятий семинарского типа. Устный опрос проводится по перечню тем дисциплины. Вопросы устного опроса не выходят за рамки установленного перечня. Устные опросы организованы так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала.

Перечень вопросов для устного опроса доводится до сведения студентов.

### **Контрольная работа**

Контрольная работа дает возможность:

- сформировать для всех обучающихся одинаковые условия,
- объективно оценить ответы при отсутствии помощи преподавателя,
- проверить обоснованность оценки.

Цель контрольной работы – закрепление основных положений изучаемой дисциплины и умение использовать их на практике при решении профессиональных задач.

Достижение цели предполагает решение следующих задач:

- дать ответы на теоретические вопросы по курсу;
- выполнить ситуационные задания.

Контрольная работа включает в себя:

- два ситуационных задания;
- письменный опрос (из пяти теоретических вопросов).

### **Ситуационное задание**

Ситуационное задание позволяет оценить формирование индикаторов достижений компетенций.

Выполнение ситуационного задания состоит в определении способа деятельности в той или иной ситуации и(или) выполнения этой деятельности.

Для обеспечения равноценности заданий рекомендуется малое количество вариантов ситуационных заданий для промежуточной аттестации обучающихся, поскольку само по себе задание предполагает изложение авторских взглядов, обоснований и т.д. и, по сути, является индивидуальным. Для проведения текущего контроля успеваемости рекомендуется один вариант ситуационных заданий, поскольку само по себе задание предполагает изложение авторских взглядов, обоснований и т.д. и, по сути, является индивидуальным.

Ситуационное задание представляет собой описание конкретной ситуации, типичной для профессионального вида деятельности и(или) области знаний, соответствующих образовательной программе и осваиваемой дисциплине. Содержание ситуационного задания может включать описание условий деятельности и желаемого результата или конкретного задания (задачи). Ситуационное задание может содержать избыточную информацию или характеризоваться недостатком информации, что необходимо для того, чтобы подготовить обучающегося для успешной жизни в информационном обществе.

### **Письменный опрос**

Письменный опрос позволяет оценить формирование индикаторов достижений компетенций, освоение содержания дисциплины, умение логически построить ответ, владение письменной речью.

Письменный опрос проводится по перечню тем дисциплины. Вопросы письменного опроса не выходят за рамки установленного перечня. Перечень вопросов для письменного опроса доводится до сведения студентов.

Письменный опрос применяется как часть контрольной работы для текущего контроля успеваемости обучающихся.

## **5. Характеристика оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **Зачет**

Зачет – это форма промежуточной аттестации обучающихся, которая проходит в устной или письменной форме (определяется преподавателем). Задания для проведения зачета выполняются обучающимся самостоятельно. Зачет проводится по билетам, включающим задания для проведения зачета.

Задание для проведения зачета включает в себя:

- два ситуационных задания;
- письменный опрос (из пяти теоретических вопросов).

Теоретические вопросы для зачета избираются на основе вопросов для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся), определенных в настоящей ОПОП.

За выполнение заданий зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

## **6. Критерии оценивания (оценки)**

### **Критерии оценивания устного и письменного опросов**

Оценка		Критерии оценивания (оценки)
Устный опрос	Письменный опрос	
Зачтено	Отлично (числовое)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и полно и аргументированно отвечает по содержанию вопросов;



	обозначение оценки - «5»)	обнаруживается понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно.
	Хорошо (числовое обозначение оценки - «4»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.
	Удовлетворительно (числовое обозначение оценки - «3»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается знание и понимание основных положений вопросов, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки
Не зачтено	Неудовлетворительно (числовое обозначение оценки - «2»)	Оценка ставится, если обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается незнание ответов на вопросы, обучающийся допускает ошибки в формулировке определений и(или) правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

### Критерии оценивания (оценки) ситуационного задания

Оценка	Числовое обозначение оценки	Критерии оценивания (оценки)
Отлично	5	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Объяснение хода его выполнения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями, с правильным и свободным владением профессиональной терминологией; ответ(ы) на вопрос(ы) задания верный(ые), четкий(ие), непротиворечивые.
Хорошо	4	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Допускаются незначительные неточности. Объяснение хода его выполнения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании. Допускаются единичные ошибки в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания верные, непротиворечивые, но недостаточно четкие.
Удовлетворительно	3	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно правильный(ые). Объяснение хода его выполнения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, со значительными затруднениями и ошибками в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания недостаточно четкие, с ошибками в деталях, противоречивые.
Неудовлетворительно	2	Обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно неправильные. Объяснение хода её решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования (в т.ч. лекционным материалом); ответы на дополнительные вопросы неправильные (отсутствуют).

### Критерии оценивания (оценки) контрольной работы

За выполнение контрольной работы выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся получил не менее двух оценок «удовлетворительно» из трех заданий при

оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «Отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

### **Критерии оценивания (оценки) зачета**

За выполнение заданий зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся получил не менее двух оценок «удовлетворительно» (то есть «отлично», «хорошо» или «удовлетворительно») из трех заданий при оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

## **7. Содержание оценочных средств**

### **Задания для текущего контроля успеваемости**

#### **Вопросы для устных опросов**

История развития аэробики, виды аэробики.  
Цель и задачи классической аэробики.  
Воздействие занятий аэробикой на системы организма.  
Научно-методические основы занятия аэробикой.  
Инструктаж по технике безопасности на занятии аэробикой.  
Структура занятий оздоровительной аэробикой.  
Подготовительная часть (разминка).  
Основная часть аэробики.  
Силовая часть (калистеника).  
Заключительная часть аэробики.  
Общая структура занятия аэробикой.  
Формы обучения и проведения занятий оздоровительной аэробикой.  
Методы создания соединений и комбинаций в аэробике.  
Основные базовые элементы оздоровительной аэробики.  
Основные движения и терминология базовой аэробики.  
Выполнение упражнений с использованием тренажера - беговой дорожки, эллиптического тренажера, электронного тира.  
Особенности техники движений в аэробике.  
Основы техники движений ног.  
Основы техники движений рук.  
Виды перемещений в аэробике.  
Выполнение упражнений с использованием спортивных матов.  
Подготовительная часть занятия, разминка.  
Основная часть занятия: аэробные и силовые сегменты.  
Заключительная часть занятия: стретчинг.  
Выполнение упражнений с использованием шведских стенок, турника (с креплением шведской стенке), брусьев (с креплением шведской стенке), стойки для штанги, штанги (включает гриф и диски(блины)).  
Методические особенности составления комбинаций.  
Методы конструирования программ.  
Выполнение упражнений с использованием петель (для тренинга), гирь, скамьи для пресса, мини-брусьев (паралетсов).

#### **Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы)**

Какова цель классической аэробики?  
С помощью каких задач решается цель аэробики?  
Перечислите виды аэробики.  
Какое влияние оказывает на функциональность организма аэробика?  
Какие существуют показания к занятиям аэробикой?  
Какие существуют противопоказания к занятиям аэробикой?  
Перечислите направления аэробики.  
Что означает понятие "оздоровительная аэробика"?  
Каким образом осуществляется классификация оздоровительной аэробики?  
Какие изменения в организме происходят при занятиях оздоровительной аэробикой?  
Насколько полезны занятия аэробикой?

Какое влияние оказывает музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой?  
Перечислите основные задачи урока физической культурой?  
Какие базовые упражнения входят в базовые аэробные шаги?  
Каковы требования к осанке на занятиях аэробикой?  
Каковы основы техники движений ног?  
Опишите технические особенности постановки стоп при выполнении шагов.  
Какие могут быть совершены ошибки в упражнениях, содержащих движения руками?  
Опишите базовые шаги классической аэробики.  
Приведите классификацию основных движений рук в аэробике.  
Перечислите виды перемещений в аэробике.  
Какова цель разминки?  
Подробно опишите части и их упражнения в разминке.  
Каковы задачи аэробного сегмента?  
Перечислите и охарактеризуйте уровни интенсивности.  
Каким образом выполняются силовые упражнения?  
Что является заключительной частью занятия? Приведите характеристику.  
Сколько по времени занимает силовой сегмент в стандартном часовом занятии?  
Каковы методические особенности составления комбинаций?  
Что важно соблюдать при переходе от одного движения к другому?  
Каково содержание аэробного комплекса упражнений?  
Что собой представляет параллельное соединение?  
Что собой представляет последовательное соединение?  
Перечислите методы конструирования программ.  
Приведите сравнительную характеристику методов конструирования.

## Варианты заданий для контрольной работы

Варианты заданий для контрольной работы распределяются между обучающимися педагогическим работником.

### Варианты заданий для контрольной работы № 1

#### ВАРИАНТ 1

##### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

##### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

##### **Ситуационное задание № 1**

Слайд-аэробика представляет собой программу разносторонней физической подготовки на основе латеральных (боковых) движений ног, заимствованных из конькобежного спорта. Упражнения слайд-аэробики повышают силу и координацию мышц нижних конечностей, развивают выносливость, служат эффективным средством регуляции массы тела. Установлено, что, выполняя базовую программу низкоинтенсивной слайдаэробики (начальный уровень сложности), человек массой 70 кг теряет за 30 мин в среднем до 250 ккал, что является одним из наиболее высоких в сравнительном плане показателей энергозатрат в аэробике. Занятия слайд-аэробикой проводятся на специальных матах площадью 180х60 см с плоской эластичной поверхностью, обеспечивающей оптимальное сопротивление при скольжении. Основное усилие при этом выполняют мышцы, приводящие бедро, имитируя спортивный бег на коньках. Поскольку первоначально идея слайд-программы заключалась в оптимизации процесса подготовки квалифицированных спортсменов, то и варианты занятий слайд-аэробикой имеют выраженную избирательную направленность:

- базовое занятие проводится с целью развития основных групп мышц путем применения общетренировочных средств невысокой интенсивности;

- комбинированное занятие направлено на повышение общей и силовой выносливости, скорости, координации латеральных движений на основе слайда, степа и упражнений с отягощениями;

- занятия с использованием тренировочных нагрузок на профессиональном уровне способствуют совершенствованию основных физических качеств и их реализации с учетом специфических требований конкретной спортивной деятельности

Задание: определите к какой группе аэробики относится слайд-аэробика:

I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;

II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;

III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;

IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

##### **Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки поднимите в стороны на уровень плеч, разверните вниз ладонями.

- Со вдохом поднимитесь на носочки.

- Продолжая вдох, опуститесь в приседание.

- На выдохе поднимитесь из приседания.

- Продолжая выдох, опуститесь на полную стопу.

- Повторите пять раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями

можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Какое влияние оказывает музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой?
Вопрос 2	Каким образом осуществляется классификация оздоровительной аэробики?
Вопрос 3	Перечислите направления аэробики.
Вопрос 4	Какие изменения в организме происходят при занятиях оздоровительной аэробики?
Вопрос 5	Перечислите и охарактеризуйте уровни интенсивности.

## ВАРИАНТ 2

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Слайд-аэробика представляет собой программу разносторонней физической подготовки на основе латеральных (боковых) движений ног, заимствованных из конькобежного спорта. Упражнения слайд-аэробики повышают силу и координацию мышц нижних конечностей, развивают выносливость, служат эффективным средством регуляции массы тела. Установлено, что, выполняя базовую программу низкоинтенсивной слайдаэробики (начальный уровень сложности), человек массой 70 кг теряет за 30 мин в среднем до 250 ккал, что является одним из наиболее высоких в сравнительном плане показателей энергозатрат в аэробике. Занятия слайд-аэробикой проводятся на специальных матах площадью 180х60 см с плоской эластичной поверхностью, обеспечивающей оптимальное сопротивление при скольжении. Основное усилие при этом выполняют мышцы, приводящие бедро, имитируя спортивный бег на коньках. Поскольку первоначально идея слайд-программы заключалась в оптимизации процесса подготовки квалифицированных спортсменов, то и варианты занятий слайд-аэробикой имеют выраженную избирательную направленность:

- базовое занятие проводится с целью развития основных групп мышц путем применения общетренировочных средств невысокой интенсивности;

- комбинированное занятие направлено на повышение общей и силовой выносливости, скорости, координации латеральных движений на основе слайда, степа и упражнений с отягощениями;

- занятия с использованием тренировочных нагрузок на профессиональном уровне способствуют совершенствованию основных физических качеств и их реализации с учетом специфических требований конкретной спортивной деятельности

Задание: определите к какой группе аэробики относится слайд-аэробика:

I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;

II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;

III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;

IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки поднимите в стороны на уровень плеч, разверните вниз ладонями.

- Со вдохом поднимитесь на носочки.

- Продолжая вдох, опуститесь в приседание.

- На выдохе поднимитесь из приседания.

- Продолжая выдох, опуститесь на полную стопу.

- Повторите пять раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какие могут быть совершены ошибки в упражнениях, содержащих движения руками?
Вопрос 2	Что собой представляет последовательное соединение?



Вопрос 3	Каковы требования к осанке на занятиях аэробикой?
Вопрос 4	Перечислите виды перемещений в аэробике.
Вопрос 5	Какова цель классической аэробики?

## ВАРИАНТ 3

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Слайд-аэробика представляет собой программу разносторонней физической подготовки на основе латеральных (боковых) движений ног, заимствованных из конькобежного спорта. Упражнения слайд-аэробики повышают силу и координацию мышц нижних конечностей, развивают выносливость, служат эффективным средством регуляции массы тела. Установлено, что, выполняя базовую программу низкоинтенсивной слайдаэробики (начальный уровень сложности), человек массой 70 кг теряет за 30 мин в среднем до 250 ккал, что является одним из наиболее высоких в сравнительном плане показателей энергозатрат в аэробике. Занятия слайд-аэробикой проводятся на специальных матах площадью 180х60 см с плоской эластичной поверхностью, обеспечивающей оптимальное сопротивление при скольжении. Основное усилие при этом выполняют мышцы, приводящие бедро, имитируя спортивный бег на коньках. Поскольку первоначально идея слайд-программы заключалась в оптимизации процесса подготовки квалифицированных спортсменов, то и варианты занятий слайд-аэробикой имеют выраженную избирательную направленность:

- базовое занятие проводится с целью развития основных групп мышц путем применения общетренировочных средств невысокой интенсивности;

- комбинированное занятие направлено на повышение общей и силовой выносливости, скорости, координации латеральных движений на основе слайда, степа и упражнений с отягощениями;

- занятия с использованием тренировочных нагрузок на профессиональном уровне способствуют совершенствованию основных физических качеств и их реализации с учетом специфических требований конкретной спортивной деятельности

Задание: определите к какой группе аэробики относится слайд-аэробика:

I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;

II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;

III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;

IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки поднимите в стороны на уровень плеч, разверните вниз ладонями.

- Со вдохом поднимитесь на носочки.

- Продолжая вдох, опуститесь в приседание.

- На выдохе поднимитесь из приседания.

- Продолжая выдох, опуститесь на полную стопу.

- Повторите пять раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какова цель разминки?
Вопрос 2	Каковы задачи аэробного сегмента?

Вопрос 3	Приведите классификацию основных движений рук в аэробике.
Вопрос 4	Насколько полезны занятия аэробикой?
Вопрос 5	Перечислите направления аэробики.

## ВАРИАНТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Слайд-аэробика представляет собой программу разносторонней физической подготовки на основе латеральных (боковых) движений ног, заимствованных из конькобежного спорта. Упражнения слайд-аэробики повышают силу и координацию мышц нижних конечностей, развивают выносливость, служат эффективным средством регуляции массы тела. Установлено, что, выполняя базовую программу низкоинтенсивной слайдаэробики (начальный уровень сложности), человек массой 70 кг теряет за 30 мин в среднем до 250 ккал, что является одним из наиболее высоких в сравнительном плане показателей энерготрат в аэробике. Занятия слайд-аэробикой проводятся на специальных матах площадью 180х60 см с плоской эластичной поверхностью, обеспечивающей оптимальное сопротивление при скольжении. Основное усилие при этом выполняют мышцы, приводящие бедро, имитируя спортивный бег на коньках. Поскольку первоначально идея слайд-программы заключалась в оптимизации процесса подготовки квалифицированных спортсменов, то и варианты занятий слайд-аэробикой имеют выраженную избирательную направленность:

- базовое занятие проводится с целью развития основных групп мышц путем применения общетренировочных средств невысокой интенсивности;

- комбинированное занятие направлено на повышение общей и силовой выносливости, скорости, координации латеральных движений на основе слайда, степа и упражнений с отягощениями;

- занятия с использованием тренировочных нагрузок на профессиональном уровне способствуют совершенствованию основных физических качеств и их реализации с учетом специфических требований конкретной спортивной деятельности

Задание: определите к какой группе аэробики относится слайд-аэробика:

I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;

II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;

III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;

IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки поднимите в стороны на уровень плеч, разверните вниз ладонями.

- Со вдохом поднимитесь на носочки.

- Продолжая вдох, опуститесь в приседание.

- На выдохе поднимитесь из приседания.

- Продолжая выдох, опуститесь на полную стопу.

- Повторите пять раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какие существуют противопоказания к занятиям аэробикой?
Вопрос 2	Что важно соблюдать при переходе от одного движения к другому?

Вопрос 3	Какие существуют показания к занятиям аэробикой?
Вопрос 4	Каковы методические особенности составления комбинаций?
Вопрос 5	Перечислите методы конструирования программ.



## ВАРИАНТ 5

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание №1**

Слайд-аэробика представляет собой программу разносторонней физической подготовки на основе латеральных (боковых) движений ног, заимствованных из конькобежного спорта. Упражнения слайд-аэробики повышают силу и координацию мышц нижних конечностей, развивают выносливость, служат эффективным средством регуляции массы тела. Установлено, что, выполняя базовую программу низкоинтенсивной слайдаэробики (начальный уровень сложности), человек массой 70 кг теряет за 30 мин в среднем до 250 ккал, что является одним из наиболее высоких в сравнительном плане показателей энерготрат в аэробике. Занятия слайд-аэробикой проводятся на специальных матах площадью 180х60 см с плоской эластичной поверхностью, обеспечивающей оптимальное сопротивление при скольжении. Основное усилие при этом выполняют мышцы, приводящие бедро, имитируя спортивный бег на коньках. Поскольку первоначально идея слайд-программы заключалась в оптимизации процесса подготовки квалифицированных спортсменов, то и варианты занятий слайд-аэробикой имеют выраженную избирательную направленность:

- базовое занятие проводится с целью развития основных групп мышц путем применения общетренировочных средств невысокой интенсивности;

- комбинированное занятие направлено на повышение общей и силовой выносливости, скорости, координации латеральных движений на основе слайда, степа и упражнений с отягощениями;

- занятия с использованием тренировочных нагрузок на профессиональном уровне способствуют совершенствованию основных физических качеств и их реализации с учетом специфических требований конкретной спортивной деятельности

Задание: определите к какой группе аэробики относится слайд-аэробика:

I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;

II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;

III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;

IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

### **Ситуационное задание №2**

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки поднимите в стороны на уровень плеч, разверните вниз ладонями.

- Со вдохом поднимитесь на носочки.

- Продолжая вдох, опуститесь в приседание.

- На выдохе поднимитесь из приседания.

- Продолжая выдох, опуститесь на полную стопу.

- Повторите пять раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Перечислите направления аэробики.
Вопрос 2	Какие изменения в организме происходят при занятиях оздоровительной аэробикой?

Вопрос 3	Перечислите и охарактеризуйте уровни интенсивности.
Вопрос 4	Приведите сравнительную характеристику методов конструирования.
Вопрос 5	Какие изменения в организме происходят при занятиях оздоровительной аэробики?

**ВАРИАНТ 1**

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, за их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий и анализировать влияние физических нагрузок на организм. При проведении самоконтроля ведется дневник. Он может вестись в различной форме, однако при всех вариантах в нем должны найти отражение в том числе такие показатели:

- частота сердечных сокращений (утром в покое, сидя или стоя) до и после физических упражнений;
- водные процедуры, обтирание тела (сухое, влажное);
- аппетит, жажда;
- масса тела, динамометрия кистей, обхваты грудной клетки, талии, бедер (заполняется ежемесячно).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните задания:

- поясните как именно учитываются обозначенные показатели;
- укажите какие значения являются приемлемыми, а какие экстремальными;
- определите какие физические упражнения могут влиять на указанные показатели и на какие именно.

**Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

Исходное положение - стоять прямо, отвести прямую правую ногу назад до предела. На счет раз - опустить ногу на 10-25 см; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для тренировки этой группы мышц.

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Что собой представляет последовательное соединение?
Вопрос 2	Перечислите и охарактеризуйте уровни интенсивности.
Вопрос 3	Каковы требования к осанке на занятиях аэробикой?
Вопрос 4	Перечислите виды перемещений в аэробике.
Вопрос 5	Какова цель классической аэробики?

## ВАРИАНТ 2

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, за их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий и анализировать влияние физических нагрузок на организм. При проведении самоконтроля ведется дневник. Он может вестись в различной форме, однако при всех вариантах в нем должны найти отражение в том числе такие показатели:

- частота сердечных сокращений (утром в покое, сидя или стоя) до и после физических упражнений;
- водные процедуры, обтирание тела (сухое, влажное);
- аппетит, жажда;
- масса тела, динамометрия кистей, обхваты грудной клетки, талии, бедер (заполняется ежемесячно).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните задания:

- поясните как именно учитываются обозначенные показатели;
- укажите какие значения являются приемлемыми, а какие экстремальными;
- определите какие физические упражнения могут влиять на указанные показатели и на какие именно.

### Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

Исходное положение - стоять прямо, отвести прямую правую ногу назад до предела. На счет раз - опустить ногу на 10-25 см; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для тренировки этой группы мышц.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Каковы задачи аэробного сегмента?
Вопрос 2	Приведите классификацию основных движений рук в аэробике.
Вопрос 3	Насколько полезны занятия аэробикой?
Вопрос 4	Перечислите основные задачи урока физической культурой?
Вопрос 5	Подробно опишите части и их упражнения в разминке.

## ВАРИАНТ 3

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, за их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий и анализировать влияние физических нагрузок на организм. При проведении самоконтроля ведется дневник. Он может вестись в различной форме, однако при всех вариантах в нем должны найти отражение в том числе такие показатели:

- частота сердечных сокращений (утром в покое, сидя или стоя) до и после физических упражнений;
- водные процедуры, обтирание тела (сухое, влажное);
- аппетит, жажда;
- масса тела, динамометрия кистей, обхваты грудной клетки, талии, бедер (заполняется ежемесячно).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните задания:

- поясните как именно учитываются обозначенные показатели;
- укажите какие значения являются приемлемыми, а какие экстремальными;
- определите какие физические упражнения могут влиять на указанные показатели и на какие именно.

### Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

Исходное положение - стоять прямо, отвести прямую правую ногу назад до предела. На счет раз - опустить ногу на 10-25 см; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для тренировки этой группы мышц.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какие существуют показания к занятиям аэробикой?
Вопрос 2	Каковы методические особенности составления комбинаций?
Вопрос 3	Перечислите методы конструирования программ.
Вопрос 4	Каким образом выполняются силовые упражнения?
Вопрос 5	Каковы основы техники движений ног?



## ВАРИАНТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, за их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий и анализировать влияние физических нагрузок на организм. При проведении самоконтроля ведется дневник. Он может вестись в различной форме, однако при всех вариантах в нем должны найти отражение в том числе такие показатели:

- частота сердечных сокращений (утром в покое, сидя или стоя) до и после физических упражнений;
- водные процедуры, обтирание тела (сухое, влажное);
- аппетит, жажда;
- масса тела, динамометрия кистей, обхваты грудной клетки, талии, бедер (заполняется ежемесячно).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните задания:

- поясните как именно учитываются обозначенные показатели;
- укажите какие значения являются приемлемыми, а какие экстремальными;
- определите какие физические упражнения могут влиять на указанные показатели и на какие именно.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

Исходное положение - стоять прямо, отвести прямую правую ногу назад до предела. На счет раз - опустить ногу на 10-25 см; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для тренировки этой группы мышц.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите и охарактеризуйте уровни интенсивности.
Вопрос 2	Приведите сравнительную характеристику методов конструирования.
Вопрос 3	Сколько по времени занимает силовой сегмент в стандартном часовом занятии?
Вопрос 4	Какие базовые упражнения входят в базовые аэробные шаги?
Вопрос 5	Опишите технические особенности постановки стоп при выполнении шагов.

## ВАРИАНТ 5

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, за их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий и анализировать влияние физических нагрузок на организм. При проведении самоконтроля ведется дневник. Он может вестись в различной форме, однако при всех вариантах в нем должны найти отражение в том числе такие показатели:

- частота сердечных сокращений (утром в покое, сидя или стоя) до и после физических упражнений;
- водные процедуры, обтирание тела (сухое, влажное);
- аппетит, жажда;
- масса тела, динамометрия кистей, обхваты грудной клетки, талии, бедер (заполняется ежемесячно).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните задания:

- поясните как именно учитываются обозначенные показатели;
- укажите какие значения являются приемлемыми, а какие экстремальными;
- определите какие физические упражнения могут влиять на указанные показатели и на какие именно.

### Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

Исходное положение - стоять прямо, отвести прямую правую ногу назад до предела. На счет раз - опустить ногу на 10-25 см; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для тренировки этой группы мышц.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какова цель классической аэробики?
Вопрос 2	Сколько по времени занимает силовой сегмент в стандартном часовом занятии?
Вопрос 3	Что собой представляет параллельное соединение?
Вопрос 4	Что означает понятие "оздоровительная аэробика"?
Вопрос 5	Опишите базовые шаги классической аэробики.

**ВАРИАНТ 1**

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Текст: Завет Гиппократ «не вреди» должен соблюдаться не только медиками, но и специалистами в области физической культуры: спортивными тренерами, тренерами-инструкторами в области фитнеса, преподавателями этой дисциплины в школах, вузах и т.д. Физические упражнения, применяемые в программах аэробики, способны активно воздействовать на все органы и системы организма, о чем свидетельствуют приведенные в таблице 2 - данные затрат энергии при занятиях аэробикой, танцами и некоторыми другими видами двигательной активности. Достаточно высокая энергетическая стоимость аэробики, её воздействие в широком аспекте на весь организм определяет показания и противопоказания к её использованию. В качестве противопоказаний к занятиям оздоровительной тренировкой, включая и аэробику, выступают состояния организма, когда имеются ограничения в адаптации к физическим нагрузкам.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните следующие задания:

- 1) Определите о каком принципе занятий аэробикой идет речь в приведенном тексте.
- 2) Приведите примеры практической реализации этого принципа.
- 3) Какие еще принципы занятия аэробикой необходимо соблюдать, чтобы поддерживать должный уровень физической подготовленности?
- 4) Исходя из принципа аэробики определите, каково значение аэробики для развития личности.

**Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

Исходное положение - из стойки прямо наклониться вперед до горизонтального положения туловища.

На счет раз - опустить туловище на 30-50 см; мышцы,

удерживающие туловище, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для комплексной и сбалансированной общей тренировки.

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Перечислите основные задачи урока физической культурой?
Вопрос 2	Подробно опишите части и их упражнения в разминке.
Вопрос 3	С помощью каких задач решается цель аэробики?
Вопрос 4	Каково содержание аэробного комплекса упражнений?
Вопрос 5	Что является заключительной частью занятия? Приведите характеристику.

## ВАРИАНТ 2

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Текст: Завет Гиппократ «не вреди» должен соблюдаться не только медиками, но и специалистами в области физической культуры: спортивными тренерами, тренерами-инструкторами в области фитнеса, преподавателями этой дисциплины в школах, вузах и т.д. Физические упражнения, применяемые в программах аэробики, способны активно воздействовать на все органы и системы организма, о чем свидетельствуют приведенные в таблице 2 - данные затрат энергии при занятиях аэробикой, танцами и некоторыми другими видами двигательной активности. Достаточно высокая энергетическая стоимость аэробики, её воздействие в широком аспекте на весь организм определяет показания и противопоказания к её использованию. В качестве противопоказаний к занятиям оздоровительной тренировкой, включая и аэробику, выступают состояния организма, когда имеются ограничения в адаптации к физическим нагрузкам.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните следующие задания:

- 1) Определите о каком принципе занятий аэробикой идет речь в приведенном тексте.
- 2) Приведите примеры практической реализации этого принципа.
- 3) Какие еще принципы занятия аэробикой необходимо соблюдать, чтобы поддерживать должный уровень физической подготовленности?
- 4) Исходя из принципа аэробики определите, каково значение аэробики для развития личности.

### Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

Исходное положение - из стойки прямо наклониться вперед до горизонтального положения туловища.

На счет раз - опустить туловище на 30-50 см; мышцы,

удерживающие туловище, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для комплексной и сбалансированной общей тренировки.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Каким образом выполняются силовые упражнения?
Вопрос 2	Каковы основы техники движений ног?
Вопрос 3	Перечислите виды аэробики.
Вопрос 4	Какое влияние оказывает музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой?
Вопрос 5	Каким образом осуществляется классификация оздоровительной аэробики?

## ВАРИАНТ 3

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Текст: Завет Гиппократ «не вреди» должен соблюдаться не только медиками, но и специалистами в области физической культуры: спортивными тренерами, тренерами-инструкторами в области фитнеса, преподавателями этой дисциплины в школах, вузах и т.д. Физические упражнения, применяемые в программах аэробики, способны активно воздействовать на все органы и системы организма, о чем свидетельствуют приведенные в таблице 2 - данные затрат энергии при занятиях аэробикой, танцами и некоторыми другими видами двигательной активности. Достаточно высокая энергетическая стоимость аэробики, её воздействие в широком аспекте на весь организм определяет показания и противопоказания к её использованию. В качестве противопоказаний к занятиям оздоровительной тренировкой, включая и аэробику, выступают состояния организма, когда имеются ограничения в адаптации к физическим нагрузкам.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните следующие задания:

- 1) Определите о каком принципе занятий аэробикой идет речь в приведенном тексте.
- 2) Приведите примеры практической реализации этого принципа.
- 3) Какие еще принципы занятия аэробикой необходимо соблюдать, чтобы поддерживать должный уровень физической подготовленности?
- 4) Исходя из принципа аэробики определите, каково значение аэробики для развития личности.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

Исходное положение - из стойки прямо наклониться вперед до горизонтального положения туловища.

На счет раз - опустить туловище на 30-50 см; мышцы,

удерживающие туловище, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для комплексной и сбалансированной общей тренировки.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какие базовые упражнения входят в базовые аэробные шаги?
Вопрос 2	Опишите технические особенности постановки стоп при выполнении шагов.
Вопрос 3	Какое влияние оказывает на функциональность организма аэробика?
Вопрос 4	Какие могут быть совершены ошибки в упражнениях, содержащих движения руками?
Вопрос 5	Что собой представляет последовательное соединение?



## ВАРИАНТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Текст: Завет Гиппократ «не вреди» должен соблюдаться не только медиками, но и специалистами в области физической культуры: спортивными тренерами, тренерами-инструкторами в области фитнеса, преподавателями этой дисциплины в школах, вузах и т.д. Физические упражнения, применяемые в программах аэробики, способны активно воздействовать на все органы и системы организма, о чем свидетельствуют приведенные в таблице 2 - данные затрат энергии при занятиях аэробикой, танцами и некоторыми другими видами двигательной активности. Достаточно высокая энергетическая стоимость аэробики, её воздействие в широком аспекте на весь организм определяет показания и противопоказания к её использованию. В качестве противопоказаний к занятиям оздоровительной тренировкой, включая и аэробику, выступают состояния организма, когда имеются ограничения в адаптации к физическим нагрузкам.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните следующие задания:

- 1) Определите о каком принципе занятий аэробикой идет речь в приведенном тексте.
- 2) Приведите примеры практической реализации этого принципа.
- 3) Какие еще принципы занятия аэробикой необходимо соблюдать, чтобы поддерживать должный уровень физической подготовленности?
- 4) Исходя из принципа аэробики определите, каково значение аэробики для развития личности.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

Исходное положение - из стойки прямо наклониться вперед до горизонтального положения туловища.

На счет раз - опустить туловище на 30-50 см; мышцы,

удерживающие туловище, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для комплексной и сбалансированной общей тренировки.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Опишите базовые шаги классической аэробики.
Вопрос 2	Какова цель разминки?
Вопрос 3	Каковы задачи аэробного сегмента?
Вопрос 4	Приведите классификацию основных движений рук в аэробике.
Вопрос 5	Опишите технические особенности постановки стоп при выполнении шагов.

## ВАРИАНТ 5

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Текст: Завет Гиппократ «не вреди» должен соблюдаться не только медиками, но и специалистами в области физической культуры: спортивными тренерами, тренерами-инструкторами в области фитнеса, преподавателями этой дисциплины в школах, вузах и т.д. Физические упражнения, применяемые в программах аэробики, способны активно воздействовать на все органы и системы организма, о чем свидетельствуют приведенные в таблице 2 - данные затрат энергии при занятиях аэробикой, танцами и некоторыми другими видами двигательной активности. Достаточно высокая энергетическая стоимость аэробики, её воздействие в широком аспекте на весь организм определяет показания и противопоказания к её использованию. В качестве противопоказаний к занятиям оздоровительной тренировкой, включая и аэробику, выступают состояния организма, когда имеются ограничения в адаптации к физическим нагрузкам.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните следующие задания:

- 1) Определите о каком принципе занятий аэробикой идет речь в приведенном тексте.
- 2) Приведите примеры практической реализации этого принципа.
- 3) Какие еще принципы занятия аэробикой необходимо соблюдать, чтобы поддерживать должный уровень физической подготовленности?
- 4) Исходя из принципа аэробики определите, каково значение аэробики для развития личности.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

Исходное положение - из стойки прямо наклониться вперед до горизонтального положения туловища.

На счет раз - опустить туловище на 30-50 см; мышцы,

удерживающие туловище, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для комплексной и сбалансированной общей тренировки.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Что является заключительной частью занятия? Приведите характеристику.
Вопрос 2	Какое влияние оказывает на функциональность организма аэробика?
Вопрос 3	Какие существуют противопоказания к занятиям аэробикой?
Вопрос 4	Какие могут быть совершены ошибки в упражнениях, содержащих движения руками?
Вопрос 5	Что важно соблюдать при переходе от одного движения к другому?

**Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся)**

Какова цель классической аэробики?
С помощью каких задач решается цель аэробики?
Перечислите виды аэробики.
Какое влияние оказывает на функциональность организма аэробика?
Какие существуют показания к занятиям аэробикой?
Какие существуют противопоказания к занятиям аэробикой?
Перечислите направления аэробики.
Что означает понятие "оздоровительная аэробика"?
Каким образом осуществляется классификация оздоровительной аэробики?
Какие изменения в организме происходят при занятиях оздоровительной аэробикой?
Насколько полезны занятия аэробикой?
Какое влияние оказывает музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой?
Перечислите основные задачи урока физической культурой?
Какие базовые упражнения входят в базовые аэробные шаги?
Каковы требования к осанке на занятиях аэробикой?
Каковы основы техники движений ног?
Опишите технические особенности постановки стоп при выполнении шагов.
Какие могут быть совершены ошибки в упражнениях, содержащих движения руками?
Опишите базовые шаги классической аэробики.
Приведите классификацию основных движений рук в аэробике.
Перечислите виды перемещений в аэробике.
Какова цель разминки?
Подробно опишите части и их упражнения в разминке.
Каковы задачи аэробного сегмента?
Перечислите и охарактеризуйте уровни интенсивности.
Каким образом выполняются силовые упражнения?
Что является заключительной частью занятия? Приведите характеристику.
Сколько по времени занимает силовой сегмент в стандартном часовом занятии?
Каковы методические особенности составления комбинаций?
Что важно соблюдать при переходе от одного движения к другому?
Каково содержание аэробного комплекса упражнений?
Что собой представляет параллельное соединение?
Что собой представляет последовательное соединение?
Перечислите методы конструирования программ.
Приведите сравнительную характеристику методов конструирования.

Билеты для промежуточной аттестации обучающихся № 1 (Зачет (1))

БИЛЕТ 1

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Роуп-скиппинг представляет собой комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или с двумя скакалками, которые выполняются индивидуально и в группах. Основоположителем этой формы двигательной активности стал в 80-х годах XX века бельгийский тренер Ричард Стендаль. Несмотря на внешнюю сложность выполнения прыжков и сопутствующих интенсивных движений в темпе 120 и более вращений в минуту, роуп-скиппинг является одним из самых доступных и эмоциональных видов мышечной активности, позволяющих эффективно воздействовать на важнейшие мышечные группы, укреплять сердечнососудистую и дыхательную системы, корректировать массу тела, развивая общую и скоростную выносливость, силовые качества, ловкость и координацию. Техника движений роуп-скиппинга основана на выполнении базовых элементов прыжков: на двух ногах; поворачивая стопы вправо, влево (твист); сгибая колени вправо, влево (слалом); ноги вместе, ноги врозь; попеременно впереди правая, левая (степ); на двух, правая вперед на пятку, на двух, правая назад на носок; ноги скрестно (попеременно); с двойным вращением скакалкой; с перемещением; вращая скакалку назад; с поворотом на 180 градусов; с поворотом на 360 градусов.

Задание: определите к какой группе аэробики относится роуп-скиппинг:

- I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;
- II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;
- III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;
- IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

**Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите руки в стороны на уровень плеч ладонями вниз — это исходное положение.
- Левую руку поднимите вверх, правую опустите вниз вдоль тела.
- Начиная наклон вправо от бедер, правая рука ползёт по ноге к колену, левая закручивается вокруг головы. В крайней точке левая ладонь лежит на правом ухе или около него.
- Медленно выпрямляйтесь, разворачивая руки в исходное положение.
- Совершите аналогичный наклон в другую сторону.
- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Приведите сравнительную характеристику методов конструирования.
Вопрос 2	Сколько по времени занимает силовой сегмент в стандартном часовом занятии?

Вопрос 3	Какие базовые упражнения входят в базовые аэробные шаги?
Вопрос 4	Опишите технические особенности постановки стоп при выполнении шагов.
Вопрос 5	Какое влияние оказывает на функциональность организма аэробика?



## БИЛЕТ 2

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Степ-аэробика разработана в 90-х годах XX века известным американским тренером Джин Миллер и представляет собой тренировку в атлетическом стиле на специальных платформах высотой 10-30 см. Благодаря своей доступности, эмоциональности и высокой оздоровительной эффективности степ-аэробика широко используется в занятиях с людьми разного возраста и уровня физической подготовленности. Упражнения на степ-платформе улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, способствуют развитию важнейших двигательных качеств и формированию пропорционального телосложения. Нагрузка на занятиях степ-аэробикой варьируется в зависимости от избранной высоты платформы, темпа и сложности выполняемых движений, количества прыжков, использования различного рода отягощений (гантелей, поясов, накладок и т.д.). Для лиц, имеющих недостаточный потенциал коленных и голеностопных суставов, а также слабую танцевальную подготовку, применяется эффект «комбинированной платформы», предусматривающий освоение простых по координации движений непосредственно на платформе, возле и вокруг нее, без хореографии, прыжков и соскоков. Всего в степ-аэробике используется около 250 способов поднимания на платформу, объединенных в различные варианты и комбинации. Простейший вариант шага на платформе выполняется фронтально, попеременно правой и левой ногами. Наряду с этим широко используются шаги по диагонали, переход с одной стороны платформы на другую через «верх», шаг с подниманием ноги вперед, в сторону, выпады и т.д.

Задание: определите к какой группе аэробики относится степ-аэробика:

- I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;
- II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;
- III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;
- IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, со вдохом согните руки в локтях, кулаки поставьте под мышки.
- Продолжая вдох, отведите плечи назад, чуть прогнитесь в грудном отделе, расширяя грудную клетку, поднимите голову вверх и направьте взгляд в потолок.
- С выдохом переведите руки вперед, затем разведите в стороны.
- На задержке дыхания наклонитесь вперед до параллели с полом, руки отведите назад.
- Выпрямитесь и переведите руки вперед, а затем разведите их в стороны.

Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определенных Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какое влияние оказывает музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой?
Вопрос 2	Каким образом осуществляется классификация оздоровительной аэробики?
Вопрос 3	Что собой представляет параллельное соединение?
Вопрос 4	Что означает понятие "оздоровительная аэробика"?

Вопрос 5

Опишите базовые шаги классической аэробики.

## БИЛЕТ 3

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Роуп-скиппинг представляет собой комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или с двумя скакалками, которые выполняются индивидуально и в группах. Основоположителем этой формы двигательной активности стал в 80-х годах XX века бельгийский тренер Ричард Стендаль. Несмотря на внешнюю сложность выполнения прыжков и сопутствующих интенсивных движений в темпе 120 и более вращений в минуту, роуп-скиппинг является одним из самых доступных и эмоциональных видов мышечной активности, позволяющих эффективно воздействовать на важнейшие мышечные группы, укреплять сердечнососудистую и дыхательную системы, корректировать массу тела, развивая общую и скоростную выносливость, силовые качества, ловкость и координацию. Техника движений роуп-скиппинга основана на выполнении базовых элементов прыжков: на двух ногах; поворачивая стопы вправо, влево (твист); сгибая колени вправо, влево (слалом); ноги вместе, ноги врозь; попеременно впереди правая, левая (степ); на двух, правая вперед на пятку, на двух, правая назад на носок; ноги скрестно (попеременно); с двойным вращением скакалкой; с перемещением; вращая скакалку назад; с поворотом на 180 градусов; с поворотом на 360 градусов.

Задание: определите к какой группе аэробики относится роуп-скиппинг:

I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;

II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;

III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;

IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите руки в стороны на уровень плеч ладонями вниз — это исходное положение.
- Левую руку поднимите вверх, правую опустите вниз вдоль тела.
- Начинайте наклон вправо от бедер, правая рука ползёт по ноге к колену, левая закручивается вокруг голы. В крайней точке левая ладонь лежит на правом ухе или около него.
- Медленно выпрямляйтесь, разворачивая руки в исходное положение.
- Совершите аналогичный наклон в другую сторону.
- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите основные задачи урока физической культуры?
Вопрос 2	Подробно опишите части и их упражнения в разминке.
Вопрос 3	С помощью каких задач решается цель аэробики?
Вопрос 4	Каково содержание аэробного комплекса упражнений?
Вопрос 5	Что является заключительной частью занятия? Приведите характеристику.

## БИЛЕТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Степ-аэробика разработана в 90-х годах XX века известным американским тренером Джин Миллер и представляет собой тренировку в атлетическом стиле на специальных платформах высотой 10-30 см. Благодаря своей доступности, эмоциональности и высокой оздоровительной эффективности степ-аэробика широко используется в занятиях с людьми разного возраста и уровня физической подготовленности. Упражнения на степ-платформе улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, способствуют развитию важнейших двигательных качеств и формированию пропорционального телосложения. Нагрузка на занятиях степ-аэробикой варьируется в зависимости от избранной высоты платформы, темпа и сложности выполняемых движений, количества прыжков, использования различного рода отягощений (гантелей, поясов, накладок и т.д.). Для лиц, имеющих недостаточный потенциал коленных и голеностопных суставов, а также слабую танцевальную подготовку, применяется эффект «комбинированной платформы», предусматривающий освоение простых по координации движений непосредственно на платформе, возле и вокруг нее, без хореографии, прыжков и соскоков. Всего в степ-аэробике используется около 250 способов поднимания на платформу, объединенных в различные варианты и комбинации. Простейший вариант шага на платформе выполняется фронтально, попеременно правой и левой ногами. Наряду с этим широко используются шаги по диагонали, переход с одной стороны платформы на другую через «верх», шаг с подниманием ноги вперед, в сторону, выпады и т.д.

Задание: определите к какой группе аэробики относится степ-аэробика:

- I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;
- II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;
- III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;
- IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, со вдохом согните руки в локтях, кулаки поставьте под мышки.
- Продолжая вдох, отведите плечи назад, чуть прогнитесь в грудном отделе, расширяя грудную клетку, поднимите голову вверх и направьте взгляд в потолок.
- С выдохом переведите руки вперед, затем разведите в стороны.
- На задержке дыхания наклонитесь вперед до параллели с полом, руки отведите назад.
- Выпрямитесь и переведите руки вперед, а затем разведите их в стороны.

Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определенных Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Каким образом выполняются силовые упражнения?
Вопрос 2	Каковы основы техники движений ног?
Вопрос 3	Перечислите виды аэробики.
Вопрос 4	Какое влияние оказывает музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой?



## БИЛЕТ 5

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Роуп-скиппинг представляет собой комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или с двумя скакалками, которые выполняются индивидуально и в группах. Основоположителем этой формы двигательной активности стал в 80-х годах XX века бельгийский тренер Ричард Стендаль. Несмотря на внешнюю сложность выполнения прыжков и сопутствующих интенсивных движений в темпе 120 и более вращений в минуту, роуп-скиппинг является одним из самых доступных и эмоциональных видов мышечной активности, позволяющих эффективно воздействовать на важнейшие мышечные группы, укреплять сердечнососудистую и дыхательную системы, корректировать массу тела, развивая общую и скоростную выносливость, силовые качества, ловкость и координацию. Техника движений роуп-скиппинга основана на выполнении базовых элементов прыжков: на двух ногах; поворачивая стопы вправо, влево (твист); сгибая колени вправо, влево (слалом); ноги вместе, ноги врозь; попеременно впереди правая, левая (степ); на двух, правая вперед на пятку, на двух, правая назад на носок; ноги скрестно (попеременно); с двойным вращением скакалкой; с перемещением; вращая скакалку назад; с поворотом на 180 градусов; с поворотом на 360 градусов.

Задание: определите к какой группе аэробики относится роуп-скиппинг:

I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;

II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;

III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;

IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите руки в стороны на уровень плеч ладонями вниз — это исходное положение.
- Левую руку поднимите вверх, правую опустите вниз вдоль тела.
- Начинайте наклон вправо от бедер, правая рука ползёт по ноге к колену, левая закручивается вокруг голы. В крайней точке левая ладонь лежит на правом ухе или около него.
- Медленно выпрямляйтесь, разворачивая руки в исходное положение.
- Совершите аналогичный наклон в другую сторону.
- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Сколько по времени занимает силовой сегмент в стандартном часовом занятии?
Вопрос 2	Какие базовые упражнения входят в базовые аэробные шаги?
Вопрос 3	Опишите технические особенности постановки стоп при выполнении шагов.
Вопрос 4	Какое влияние оказывает на функциональность организма аэробика?
Вопрос 5	Какие могут быть совершены ошибки в упражнениях, содержащих движения руками?



**БИЛЕТ 1**

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, за их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий и анализировать влияние физических нагрузок на организм. При проведении самоконтроля ведется дневник. Он может вестись в различной форме, однако при всех вариантах в нем должны найти отражение в том числе такие показатели:

- самочувствие, настроение;
- сон;
- аппетит, жажда;
- работоспособность, отметка об изменении трудовой нагрузки.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните задания:

- поясните как именно учитываются обозначенные показатели;
- укажите какие значения являются приемлемыми, а какие экстремальными;
- определите какие физические упражнения могут влиять на указанные показатели и на какие именно.

**Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

Исходное положение - стоять прямо, прямую правую ногу поднимите до предела вперед-вверх. Для равновесия можно держаться за стул. На счет раз - опустить ногу на 30-50 см; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными. На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышцы, обычно требуется выполнить 15-20 циклов.

Определите, на тренировку каких мышц направлено данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для тренировки этой группы мышц.

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Приведите сравнительную характеристику методов конструирования.
Вопрос 2	Что собой представляет параллельное соединение?
Вопрос 3	Что означает понятие "оздоровительная аэробика"?
Вопрос 4	Опишите базовые шаги классической аэробики.
Вопрос 5	Какова цель разминки?