

ВАРИАНТ 5

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

ОПК-6 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-6.2 Выбирает информационные технологии, релевантные для задачи профессиональной деятельности

ОПК-6.3 Выбирает формат хранения данных, исходя из задачи профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Создайте сообщение, текст в котором заменен ассоциативными графическими символами и изображениями. Представьте в виде раскадровки видеоролика. В проекте можно использовать и элементы инфографики: пиктограммы, элементы мнемосхем, знаки и т.п.

При решении задачи выберите информационные технологии, релевантные для задачи профессиональной деятельности. Обоснуйте свой выбор. Что составляет основу художественного образа многомерного объекта? Приведите примеры метаморфоза в дизайне.

Ситуационное задание №2

Придумайте графическую структуру (поле), которое могло бы стать исходной графической матрицей для создания айдентики для различных типов организаций (ботанический сад, музей музыкальных инструментов или программа для театра).

При решении задачи выберите формат хранения данных, исходя из задачи профессиональной деятельности. Приведите свой пример генеративного дизайна из области проектирования фирменного стиля или пиктограмм.

Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите основные элементы окна изображения.
Вопрос 2	Перечислите режимы смешивания, известные вам.
Вопрос 3	Как произвести старение изображений в GIMP?
Вопрос 4	Как сохранить выделенную область при текущих параметрах?
Вопрос 5	Каким набором параметров характеризуется обводка (Outline)?

Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся)

Какими свойствами обладает произведение цифрового изобразительного искусства?
Перечислите приметы «цифрового общества» в вашей повседневной жизни и деятельности. Какие новые привычки, по вашему мнению, сформировались в конце XX – начале XXI в. в быту, профессиональной деятельности людей?
Приведите примеры из области «creative industries», в которой в процессе обработки данных для создания финального продукта используется комплекс документов в различных форматах: текст, графика, фотоизображения, музыка, видео, программные продукты и т.д.
Приведите примеры использования метафорических решений в литературе, музыке, кинематографе.
Проанализируйте особенности графического решения интерфейсов компьютерных программ (не менее трех) с точки зрения их метафорической образности, соотношения их функциональных операций и знаково-графического представления.
Приведите примеры использования различного типа метафорических решений в промышленном дизайне: от изобразительности до ассоциативности.
Приведите примеры метаморфоза в дизайне.
Назовите техники, операции и инструменты современных графических программ, которые имеют и которые не имеют аналогии в традиционных технологиях.
Перечислите несколько функций, общих для программ 3d-анимации, растровой и векторной графики.
Назовите несколько уникальных функций, определяющих суть, специфику, ядро компьютерной программы на примере редакторов 3d-анимации, растровой и векторной графики.
Назовите способы графического отображения течения времени. Проанализируйте варианты графических решений циферблатов, табло и иных способов индикации с точки зрения их информационных и стилистических особенностей.
Какие типы программ формообразования, существовавшие в истории культуры и искусства вы знаете (например, золотое сечение, типы симметрии, канон и т.д.).
Назовите уникальные функции, определяющие суть, специфику, ядро той или иной компьютерной программы.
Перечислите основные иерархические уровни организации комбинаторных систем.
Приведите примеры использования в дизайне, художественном творчестве принципов комбинаторного формообразования на основе «клеточной ткани», «трансформации», «перевертыша».
Назовите примеры использования принципа фрактальной геометрии и рекурсивности в современном промышленном и графическом дизайне, архитектуре, инженерии. Графические структуры – отображение бесконечности.
Что общего между «линией красоты» Уильяма Хогарта и векторной графикой?
Как дискретные элементы компьютерной графики влияли на формирование дигитального образа? Приведите примеры композиций на основе линий, шрифта и шрифтовых символов, пикселей и т.д.
Приведите примеры работ из области классического и современного искусства, в которых используется одновременное воздействие на несколько органов чувств.
Как вы трактуете понятие «виртуальность», широко применяемое ныне при описании новых информационных продуктов, музейных и выставочных экспозиций.
Какова роль и мера интерактивности в выставочных проектах современных художников, архитекторов, дизайнеров?
Оцените потенциал развития предложенной Б.Галеевым «периодической таблицы» искусств.
Как процесс глобализации связан с развитием цифровых технологий и как это проявляется в области дизайна?
Согласны ли вы с утверждением, что пятый технологический уклад сыграл основную роль в разрушении классических целей и задач дизайна? Почему?
Какие проблемы возникли перед современной цивилизацией в области экологии в конце пятого технологического уклада? Какую роль в их решении может сыграть дизайн и каким образом?
Как технологические уклады связаны с изменением потребностей? Какую роль играет дизайн в этих изменениях: фиксирует существующие, пытается расширить, старается оптимизировать?
Какую роль играют новые технологии в профессиональной деятельности дизайнерских коллективов и отдельных специалистов в сегментах: организации работы, профессионального развития, трудовой занятости, разработки и продвижения новых идей?

Расскажите про первую промышленную революцию.
Какие потребности дизайна определила вторая промышленная революция?
Сравните фильмы, в создании которых принимали участие различные художники-постановщики, и определите характер построения пространства (Г.Мясников, Е.Бауэр, В.Егоров и др.).
Приведите примеры перспективных совмещений в кинокадрах.
В каких случаях применяется перспективное совмещение, в каких — комбинированные съемки?
Что общего между домакеткой, аналоговой дорисовкой (создание маски на стекле, холсте и т.д.) и matt painting в цифровом видео?
Расскажите, чем отличается театральная мизансцена от мизансцены в кино.
Опишите, что является единицей киноизображения.
Определите трактовку понятия "компьютерная графика".
Приведите примеры композиционного, стиливого и функционального взаимодействия информационных экранов с городским пространством.
Объясните различия в построении структуры и композиции интернет-версий периодических изданий для персонального компьютера, планшета и мобильного устройства.
Приведите примеры линейного развертывания информации в мобильных устройствах и карточной модели. Объясните преимущества и слабые стороны каждой из моделей.
Какие выводы относительно стратегии развития электронных периодических изданий Вы можете сделать?
Каковы формы и типы представления информации в электронных версиях периодических изданий?
Чем отличается восприятие текста и изображения на экране и на бумаге?
Охарактеризуйте особенности экранной типографики.
Расскажите про соотношение регулярной проецируемой структуры и объема.
Опишите введение изображений предметов, шрифта, пейзажных изображений.
Расскажите про "скульптурную проекцию".
Приведите пример проекции-среды.
Перечислите алгоритмы внедрения проекций в пространство перформанса.
Расскажите про искусственный объект.
Опишите иммерсивное пространство.
Приведите свой пример генеративного дизайна из области проектирования фирменного стиля или пиктограмм.
Сформулируйте определение понятия "генеративная эстетика".
Расскажите про генеративный дизайн.
Какое определение дал Ч. Садду генеративной архитектуры и дизайна.
В чем отличие классического дизайна от генеративного?
Определите трактовку понятия "генеративный дизайн".
Расскажите, что позволяет создавать генеративность.
Что называют контуром?
Приведите определение Кривых Безье.
Перечислите и опишите типы узловых точек.
Перечислите свойства заливок.
Каким набором параметров характеризуется обводка (Outline)?
Что относится к классу кривых второго порядка?
Перечислите способы представления основных элементов векторной графики.
Опишите Инструмент Указатель.
Опишите Инструмент Художественное оформление.
Опишите Инструмент Пипетка.
Перечислите основные приемы работы с объектом.

Опишите работу с совокупностью объектов.
Какие пять вкладок содержит окно команды точного рисования?
Приведите примеры использования команды точного рисования.
Какой командой отключаются линейки?
С помощью какой команды выполняется выбор точек привязки?
Перечислите типы сегментов.
Перечислите типы узлов.
Какие команды содержит подменю инструмента Абрис?
Перечислите параметры окна настройки параметров контура.
Опишите опцию Масштабировать с объектом.
Что регулируется при выборе однотонной заливки?
Опишите интеллектуальную заливку.
В каком случае можно использовать сеточную заливку?
Перечислите режимы изгибания.
Перечислите основные параметры эффекта перетекание.
Что позволяют настроить параметры эффекта "Тень"?
Как выполняется деформация Скручивание?
Что позволяет делать режим Кисть?
Перечислите на панели свойств параметры режима Распылитель.
Приведите алгоритм по созданию собственного образца распылителя.
Перечислите команды обработки изображений.
Что позволяет делать команда трассировки?
Перечислите основные параметры символьного форматирования.
Перечислите основные параметры абзацного форматирования.
В чем различие между терминами "ЭВМ" и "компьютер"?
Перечислите виды мониторов.
Каковы основные характеристики флеш-накопителя?
Перечислите виды переносных накопителей информации.
Перечислите способы обеспечения сохранности электронной информации.
Зачем используются каналы?
Объясните понятие "кисть".
Перечислите элементы интерфейса GIMP.
Опишите меню GIMP.
Перечислите палитры программы GIMP.
Что позволяет сделать палитра "Навигатор"?
Что позволяет сделать палитра "Действие"?
Что позволяет сделать палитра "История"?
Что позволяет сделать подраздел "Модификация"?
Перечислите режимы изображения.
Перечислите встроенные конфигурации по управлению цветом.
Как самому создать систему управления цветом?
Укажите основное назначение цветопробы.
Каковы преимущества GIMP?
В чем состоит различие в размещении окон GIMP?
Перечислите основные элементы окна изображения.

Как сохранить выделение в альфа-канале?
Что такое режим "Быстрая маска" и его назначение?
На что влияют настройки "Быстрой маски"?
Перечислите режимы смешивания, известные вам.
Опишите режимы смешивания.
Опишите прием замены заднего плана в программе GIMP.
Как сохранить выделенную область при текущих параметрах?
Какие действия необходимо выполнить для усвоения материала "Использование инструмента "Штамп" в GIMP"?
Как устранить недостатки изображения в GIMP?
Как воспользоваться фильтром "размытие" в GIMP?
Как воспользоваться фильтром "радиальное размытие" в GIMP?
Как использовать комбинацию фильтров в GIMP?
Как произвести старение изображений в GIMP?
Как наложить фильтр "Шум" на выделенную область в GIMP?
С помощью каких клавиш можно применить инверсию выделенной области в GIMP?
Как снять выделение в GIMP?

Билеты для промежуточной аттестации обучающихся (Экзамен)

БИЛЕТ 1

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

ОПК-6 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-6.2 Выбирает информационные технологии, релевантные для задачи профессиональной деятельности

ОПК-6.3 Выбирает формат хранения данных, исходя из задачи профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Приведите примеры из области «creativ indvstries», в которой в процессе обработки данных для создания финального продукта используется комплекс документов в различных формата: текст, графика, фотоизображения, музыка, видео, программные продукты и т. д.

При решении задачи выберите информационные технологии, релевантные для задачи профессиональной деятельности. Обоснуйте свой выбор. Как Вы думаете, с чем связаны основные приемы визуализации в графическом дизайне?

Ситуационное задание № 2

Разработайте серию графических композиций, представляющих в утрированном, гиперболизированном ключе специфические особенности компьютерно-графического инструментария в дизайне: а) на тему удобства (слои, сохранение, шаблоны, масштабирование и т. д.); б) рутинных операций (копирование и зеркальное отражение, перемещение и поворот, градиенты, 3D -представление и др.); в) интеллектуальных функций (прозрачность, коррекция, искажение).

При решении задачи выберите формат хранения данных, исходя из задачи профессиональной деятельности. Перечислите несколько функций, общих для программ 3D-анимации, растровой и векторной графики.

Письменный опрос

Вопрос 1	Опишите иммерсивное пространство.
Вопрос 2	Приведите примеры использования в дизайне, художественном творчестве принципов комбинаторного формообразования на основе «клеточной ткани», «трансформации», «перевертыша».
Вопрос 3	Какие выводы относительно стратегии развития электронных периодических изданий Вы можете сделать?
Вопрос 4	Что общего между «линией красоты» Уильяма Хогарта и векторной графикой?
Вопрос 5	Опишите, что является единицей киноизображения.

БИЛЕТ 2

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

ОПК-6 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-6.2 Выбирает информационные технологии, релевантные для задачи профессиональной деятельности

ОПК-6.3 Выбирает формат хранения данных, исходя из задачи профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Подберите визуальный материал, касающийся различных областей и ситуаций использования инструментов цифрового искусства в дизайне, архитектуре, музейной и выставочной деятельности, организации рекламных акций и проектировании брендов.

При решении задачи выберите информационные технологии, релевантные для задачи профессиональной деятельности. Обоснуйте свой выбор. Проанализируйте особенности графического решения интерфейсов компьютерных программ (не менее трех) с точки зрения их метафорической образности, соотношения их функциональных операций и знаково-графического представления.

Ситуационное задание №2

Постройте варианты графических изображений лабиринтов, используя различные вариации ключей и векторные программы компьютерной графики.

При решении задачи выберите формат хранения данных, исходя из задачи профессиональной деятельности. Какие уникальные функции, определяющие суть, специфику, ядро той или иной компьютерной программы Вы знаете?

Письменный опрос

Вопрос 1	Какие действия необходимо выполнить для усвоения материала "Использование инструмента "Штамп" в GIMP"?
Вопрос 2	Какие проблемы возникли перед современной цивилизацией в области экологии в конце пятого технологического уклада? Какую роль в их решении может сыграть дизайн и каким образом?
Вопрос 3	Перечислите основные параметры символического форматирования.
Вопрос 4	Перечислите свойства заливок.
Вопрос 5	С помощью какой команды выполняется выбор точек привязки?

БИЛЕТ 3

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

ОПК-6 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-6.2 Выбирает информационные технологии, релевантные для задачи профессиональной деятельности

ОПК-6.3 Выбирает формат хранения данных, исходя из задачи профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Приведите примеры из области «creativ industries», в которой в процессе обработки данных для создания финального продукта используется комплекс документов в различных форматах: текст, графика, фотоизображения, музыка, видео, программные продукты и т. д.

При решении задачи выберите информационные технологии, релевантные для задачи профессиональной деятельности. Обоснуйте свой выбор. Как Вы думаете, с чем связаны основные приемы визуализации в графическом дизайне?

Ситуационное задание №2

Разработайте серию графических композиций, представляющих в утрированном, гиперболизированном ключе специфические особенности компьютерно-графического инструментария в дизайне: а) на тему удобства (слои, сохранение, шаблоны, масштабирование и т. д.); б) рутинных операций (копирование и зеркальное отражение, перемещение и поворот, градиенты, 3D -представление и др.); в) интеллектуальных функций (прозрачность, коррекция, искажение).

При решении задачи выберите формат хранения данных, исходя из задачи профессиональной деятельности. Перечислите несколько функций, общих для программ 3D-анимации, растровой и векторной графики.

Письменный опрос

Вопрос 1	Какие команды содержит подменю инструмента Абрис?
Вопрос 2	Назовите несколько уникальных функций, определяющих суть, специфику, ядро компьютерной программы на примере редакторов 3d-анимации, растровой и векторной графики.
Вопрос 3	Согласны ли вы с утверждением, что пятый технологический уклад сыграл основную роль в разрушении классических целей и задач дизайна? Почему?
Вопрос 4	Расскажите про первую промышленную революцию.
Вопрос 5	Расскажите про генеративный дизайн.

БИЛЕТ 4

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

ОПК-6 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-6.2 Выбирает информационные технологии, релевантные для задачи профессиональной деятельности

ОПК-6.3 Выбирает формат хранения данных, исходя из задачи профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Подберите визуальный материал, касающийся различных областей и ситуаций использования инструментов цифрового искусства в дизайне, архитектуре, музейной и выставочной деятельности, организации рекламных акций и проектировании брендов.

При решении задачи выберите информационные технологии, релевантные для задачи профессиональной деятельности. Обоснуйте свой выбор. Проанализируйте особенности графического решения интерфейсов компьютерных программ (не менее трех) с точки зрения их метафорической образности, соотношения их функциональных операций и знаково-графического представления.

Ситуационное задание №2

Постройте варианты графических изображений лабиринтов, используя различные вариации ключей и векторные программы компьютерной графики.

При решении задачи выберите формат хранения данных, исходя из задачи профессиональной деятельности. Какие уникальные функции, определяющие суть, специфику, ядро той или иной компьютерной программы Вы знаете?

Письменный опрос

Вопрос 1	Как процесс глобализации связан с развитием цифровых технологий и как это проявляется в области дизайна?
Вопрос 2	Назовите техники, операции и инструменты современных графических программ, которые имеют и которые не имеют аналогии в традиционных технологиях.
Вопрос 3	Перечислите палитры программы GIMP.
Вопрос 4	Перечислите способы представления основных элементов векторной графики.
Вопрос 5	Опишите опцию Масштабировать с объектом.

БИЛЕТ 5

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

ОПК-6 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-6.2 Выбирает информационные технологии, релевантные для задачи профессиональной деятельности

ОПК-6.3 Выбирает формат хранения данных, исходя из задачи профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Приведите примеры из области «creativ industries», в которой в процессе обработки данных для создания финального продукта используется комплекс документов в различных форматах: текст, графика, фотоизображения, музыка, видео, программные продукты и т. д.

При решении задачи выберите информационные технологии, релевантные для задачи профессиональной деятельности. Обоснуйте свой выбор. Как Вы думаете, с чем связаны основные приемы визуализации в графическом дизайне?

Ситуационное задание №2

Разработайте серию графических композиций, представляющих в утрированном, гиперболизированном ключе специфические особенности компьютерно-графического инструментария в дизайне: а) на тему удобства (слои, сохранение, шаблоны, масштабирование и т. д.); б) рутинных операций (копирование и зеркальное отражение, перемещение и поворот, градиенты, 3D -представление и др.); в) интеллектуальных функций (прозрачность, коррекция, искажение).

При решении задачи выберите формат хранения данных, исходя из задачи профессиональной деятельности. Перечислите несколько функций, общих для программ 3D-анимации, растровой и векторной графики.

Письменный опрос

Вопрос 1	Что такое режим "Быстрая маска" и его назначение?
Вопрос 2	В чем отличие классического дизайна от генеративного?
Вопрос 3	Перечислите элементы интерфейса GIMP.
Вопрос 4	Опишите режимы смешивания.
Вопрос 5	Какова роль и мера интерактивности в выставочных проектах современных художников, архитекторов, дизайнеров?

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. Цифровые технологии в дизайне. История, теория, практика : учебник и практикум для вузов / А. Н. Лаврентьев [и др.] ; под редакцией А. Н. Лаврентьева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

2. Инженерная 3d-компьютерная графика в 2 т. Том 1 : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Л. Хейфец, А. Н. Логиновский, И. В. Буторина, В. Н. Васильева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

3. Инженерная 3d-компьютерная графика в 2 т. Том 2 : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Л. Хейфец, А. Н. Логиновский, И. В. Буторина, В. Н. Васильева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

Дополнительная учебная литература:

1. Боресков, А. В. Основы компьютерной графики : учебник и практикум для вузов / А. В. Боресков, Е. В. Шикин. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

2. Колошкина, И. Е. Компьютерная графика : учебник и практикум для вузов / И. Е. Колошкина, В. А. Селезнев, С. А. Дмитроченко. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

3. Литвина, Т. В. Дизайн новых медиа : учебник для вузов / Т. В. Литвина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

4. Пашкова, И. В. Проектирование: проектирование упаковки и малых форм полиграфии : учебное пособие для вузов / И. В. Пашкова. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

5. Черткова, Е. А. Компьютерные технологии обучения : учебник для вузов / Е. А. Черткова. – 2-е изд., испр. и доп. – 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://librucont.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)
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)
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

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/>)
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>)

Состав информационных справочных правовых систем

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>)
Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>)
Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>)
Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>)
Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>)

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 Фитнес

Направление подготовки

54.03.01 Дизайн

Образовательная программа
ДИЗАЙН

Направленность (профиль) программы
Дизайн

Квалификация выпускника – **бакалавр**

Форма обучения – **очно-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 № 54.03.01/1 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 № 54.03.01/1 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 Фитнес, 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

Социальная значимость фитнеса.
Виды фитнеса.
Принципы фитнес-тренинга.
Значение самоконтроля при занятиях фитнесом.
Одежда и обувь для фитнеса.
Инструктаж по технической безопасности на занятии фитнесом.
Критерии и методы фитнес-тестирования.
Контроль процесса дыхания.
Питание при занятиях фитнесом.
Избыточный вес.
Переутомление и перетренированность: причины и профилактика.
Строевые упражнения.
Общеразвивающие упражнения.
Упражнения с предметами.
Упражнения на снарядах.
Упражнения из других видов спорта.
Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.
Выполнение упражнений с использованием тренажера - беговой дорожки, эллиптического тренажера, электронного тира, мини-брусьев (паралетсов), спортивных матов, шведских стенок.
Аэробика К. Купера.
Оздоровительная ходьба.
Аспекты по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей.
Программа бега трусцой.
Фитнес-программы на кардиотренажерах.
Выполнение упражнений с использованием тренажера - беговой дорожки.
Принципы оздоровительной тренировки.
Классическая (базовая) аэробика.
Интервальная аэробика.
Выполнение упражнений с использованием спортивных матов, шведских стенок, турника (с креплением шведской стенке), брусьев (с креплением шведской стенке).
Бодибилдинг.
Калланетик.
Супер-стронг.
Боди ПАМП.
Шейпинг. Этапы программы шейпинга.
Шейпинг-тренинг.
Выполнение упражнений с использованием скамьи для пресса, стойки для штанги, штанги (включает гриф и диски(блины)), петель (для тренинга), гирь.
Общая характеристика стретчинга.
Основные упражнения в подготовительной части занятия.
Упражнения в системе занятий силовой аэробикой.
Упражнения в системе занятий "гибкая сила".

Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы)

- Что понимается под термином «фитнес»?
Какую пользу дает фитнес человеку?
Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?
Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Кто разработал инновационную технологию физических упражнений с отягощениями?
В чем выражается специфическое воздействие физических упражнений на организм?
Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?
Назовите функции мышечной системы.
Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
В чем заключаются отличия мужского и женского тренинга?
Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?
Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.
Каково влияние избыточного веса на организм человека?
Перечислите жирорастворимые витамины.
Какое значение в результативности тренинга имеет мотивация?
В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?
Что представляют собой строевые упражнения?
Какие существуют упражнения без предмета для рук?
Какие существуют упражнения без предмета для ног?
Перечислите известные вам упражнения с гантелями.
Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
Перечислите и опишите упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
Какие проводятся упражнения для воспитания скоростно-силовых качества?
Что такое аэробика?
Что собой представляет оздоровительная ходьба?
Какие вы знаете рекомендации по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей?
Перечислите правила программы бега трусцой.
Какова техника правильного бега?
Охарактеризуйте уровни интенсивности занятия на тренажерах.
Перечислите этапы программы бега трусцой.
Каковы принципы оздоровительной тренировки?
Что означает принцип возрастных изменений в организме?
Что означает принцип биоритмической структуры?
Перечислите основные принципы движений классической аэробики.
Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.
Охарактеризуйте движения рук при выполнении упражнений.
Что представляет собой интервальная аэробика?
Приведите классификацию применяемых средства в бодибилдинге.
Что собой представляет калланетика?
Охарактеризуйте ПАМП-аэробику.
Опишите правильную программу для совместного увеличения мышечной массы и развития силовых качества.
С каких упражнений начинается шейпинг?
Из каких этапов состоит программа шейпинга?
Какова общая продолжительность стандартного занятия шейпингом?
Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц спины?
Что собой представляют упражнения в системе занятий "Гибкая сила"?
Какие существуют упражнения на растягивание силу туловища и бедра?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса?
Какие существуют упражнения на силу мышц спины?

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

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

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических заболеваний, избавления от многих болезней.

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

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

Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.
- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.
- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.
- 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 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.

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

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

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических за-

жимов, избавления от многих болезней.

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

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

Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.

- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.

- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.

- 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 понимается под термином «фитнес»?
Вопрос 2	Каково влияние избыточного веса на организм человека?
Вопрос 3	Что представляет собой интервальная аэробика?
Вопрос 4	Охарактеризуйте уровни интенсивности занятия на тренажерах.
Вопрос 5	Опишите правильную программу для совместного увеличения мышечной массы и развития силовых качества.

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

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

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических за-

жимов, избавления от многих болезней.

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

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

Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.

- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.

- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.

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

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

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

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических за-

жимов, избавления от многих болезней.

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

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

Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.

- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.

- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.

- 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 представляют собой строевые упражнения?
Вопрос 2	Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?
Вопрос 3	Какие существуют упражнения на растягивание мышц спины?
Вопрос 4	Перечислите этапы программы бега трусцой.
Вопрос 5	Назовите функции мышечной системы.

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

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

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических за-

жимов, избавления от многих болезней.

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

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

Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.

- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.

- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.

- 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 принципы фитнес-тренинга.
Вопрос 2	Охарактеризуйте движения рук при выполнении упражнений.
Вопрос 3	Какие существуют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса?
Вопрос 4	Из каких этапов состоит программа шейпинга?
Вопрос 5	Какие проводятся упражнения для воспитания скоростно-силовых качества?

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

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

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: Приседания с гантелями

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 собой представляют упражнения в системе занятий "Гибкая сила"?
Вопрос 2	Каковы принципы оздоровительной тренировки?
Вопрос 3	Какое значение в результативности тренинга имеет мотивация?
Вопрос 4	Какова техника правильного бега?
Вопрос 5	Кто разработал инновационную технологию физических упражнений с отягощениями?

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

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

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: Приседания с гантелями

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 правила программы бега трусцой.
Вопрос 2	Что такое аэробика?
Вопрос 3	Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?

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

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

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: Приседания с гантелями

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	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	Что собой представляет оздоровительная ходьба?

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

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

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: Приседания с гантелями

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	Охарактеризуйте ПАМП-аэробику.
Вопрос 2	Перечислите основные принципы движений классической аэробики.
Вопрос 3	Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?
Вопрос 4	Приведите классификацию применяемых средства в бодибилдинге.
Вопрос 5	Перечислите жирорастворимые витамины.

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

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

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: Приседания с гантелями

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 и при необходимости опишите основные виды перемещений.
Вопрос 2	Перечислите правила программы бега трусцой.
Вопрос 3	Что такое аэробика?
Вопрос 4	Назовите функции мышечной системы.
Вопрос 5	Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?

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

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

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 кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

Письменный опрос

Вопрос 1	Из каких этапов состоит программа шейпинга?
Вопрос 2	Какие проводятся упражнения для воспитания скоростно-силовых качества?
Вопрос 3	Какую пользу дает фитнес человеку?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на растягивание силу туловища и бедра?
Вопрос 5	Какова общая продолжительность стандартного занятия шейпингом?

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

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

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 кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

Письменный опрос

Вопрос 1	Кто разработал инновационную технологию физических упражнений с отягощениями?
Вопрос 2	Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Вопрос 3	Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
Вопрос 4	Какова техника правильного бега?
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на силу мышц спины?

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

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

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 кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

Письменный опрос

Вопрос 1	Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?
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.

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

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

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 кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

Письменный опрос

Вопрос 1	Что собой представляет оздоровительная ходьба?
Вопрос 2	Что означает принцип возрастных изменений в организме?
Вопрос 3	В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?
Вопрос 4	Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.
Вопрос 5	Перечислите и опишите упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

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

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

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 кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

Письменный опрос

Вопрос 1	Приведите классификацию применяемых средств в бодибилдинге.
Вопрос 2	Перечислите жирорастворимые витамины.
Вопрос 3	С каких упражнений начинается шейпинг?
Вопрос 4	Что представляют собой строевые упражнения?
Вопрос 5	Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?

Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся)

Что понимается под термином «фитнес»?
Какую пользу дает фитнес человеку?
Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?
Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Кто разработал инновационную технологию физических упражнений с отягощениями?
В чем выражается специфическое воздействие физических упражнений на организм?
Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?
Назовите функции мышечной системы.
Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
В чем заключаются отличия мужского и женского тренинга?
Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?
Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.
Каково влияние избыточного веса на организм человека?
Перечислите жирорастворимые витамины.
Какое значение в результативности тренинга имеет мотивация?
В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?
Что представляют собой строевые упражнения?
Какие существуют упражнения без предмета для рук?
Какие существуют упражнения без предмета для ног?
Перечислите известные вам упражнения с гантелями.
Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
Перечислите и опишите упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
Какие проводятся упражнения для воспитания скоростно-силовых качества?
Что такое аэробика?
Что собой представляет оздоровительная ходьба?
Какие вы знаете рекомендации по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей?
Перечислите правила программы бега трусцой.
Какова техника правильного бега?
Охарактеризуйте уровни интенсивности занятия на тренажерах.
Перечислите этапы программы бега трусцой.
Каковы принципы оздоровительной тренировки?
Что означает принцип возрастных изменений в организме?
Что означает принцип биоритмической структуры?
Перечислите основные принципы движений классической аэробики.
Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.
Охарактеризуйте движения рук при выполнении упражнений.
Что представляет собой интервальная аэробика?
Приведите классификацию применяемых средства в бодибилдинге.
Что собой представляет калланетика?
Охарактеризуйте ПАМП-аэробику.
Опишите правильную программу для совместного увеличения мышечной массы и развития силовых качества.
С каких упражнений начинается шейпинг?

Из каких этапов состоит программа шейпинга?
Какова общая продолжительность стандартного занятия шейпингом?
Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц спины?
Что собой представляют упражнения в системе занятий "Гибкая сила"?
Какие существуют упражнения на растягивание силу туловища и бедра?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса?
Какие существуют упражнения на силу мышц спины?

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

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 правила программы бега трусцой.
Вопрос 2	Что такое аэробика?
Вопрос 3	Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?

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 средств 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-аэробiku.
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)

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)

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/>)