

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт дополнительного образования
Кафедра физической культуры**

УТВЕРЖДАЮ

**Директор Института
дополнительного образования**

О. А. Косинова *Косинова*
«15» января 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС»
(60 часов)**

для учащихся 15-35 лет

Оценочные и методические материалы

Москва 2019

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>
2. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — С.: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия: Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A
4. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Ги-лазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. — Оренбург: Оренбургский гос-ударственный университет, 2015. — Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
5. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/7D7E3EFF-DCC3-4DB8-B8B4-F7FD52D1770D
6. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 217 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63
7. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 253 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/64A3E5A3-8838-43E8-9A08-518FE913C659
8. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. — М.: Директ-Медиа, 2015. — Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения программы

1. Академия фитнеса [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.fitness-academy.ru/>

2. Валеология – здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fiziolive.ru/>
3. Всероссийская федерация плавания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.russwiming.ru/>
4. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.mosgu.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
7. Фитнес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
9. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

Планируемые результаты обучения слушателей

Результатом обучения студентов по программе «Фитнес» должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, приобретение опыта творческого использования фитнес-технологий, достижение высокого уровня физической подготовленности психофизической готовности к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Процесс освоения программы направлен на формирование элементов следующей общекультурной компетенции: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения программы «Фитнес» студент должен:

Знать / понимать:

- роль фитнеса в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития двигательных способностей с использованием средств и методов фитнеса;
- методику составления индивидуальных фитнес-программ;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы фитнес-упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать меры безопасности при выполнении физических упражнений и индивидуальных фитнес-программ;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию двигательных способностей, совершенствованию техники движений;
- для включения фитнес-занятий в свой образ жизни, активный отдых и досуг.

Оценка качества освоения программы

Форма и процедура итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме зачёта.

Критерии итоговой аттестации

Аттестация по результатам освоения программы проводится по двухбалльной системе.

Оценка «зачтено» выставляется, если слушатель показал освоение планируемых результатов, посетил не менее 50% практических и методических занятий, выполнил контрольные тесты для оценки физической подготовленности на удовлетворительный, хороший или отличный уровень.

Оценка «не зачтено» выставляется, если слушатель не показал освоение планируемых результатов, посетил менее 50% практических и методических занятий, выполнил контрольные тесты для оценки физической подготовленности на уровень ниже удовлетворительного.

Оценочные материалы

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности (юноши 15-20 лет)

№ п/п	Тесты	Уровень (оценка)		
		удовл.	хорошо	отлично
1.	Сгибание-разгибание туловища за 1 мин на наклонной скамье, кол-во раз	10-18	19-25	> 25
2.	Тяга вертикального блока за голову (40% от массы тела), кол-во раз	8-12	13-18	> 18
3.	Жим ногами (70% от массы тела), кол-во раз	8-12	13-18	> 18
4.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (60% от массы тела), кол-во раз	4-8	9-12	> 12
5.	Разгибание туловища (гиперэкстензия), кол-во раз	4-8	9-12	> 12

6.	Подъём ног в тренажёре, кол-во раз	4-8	9-12	> 12
7.	Разгибание ног в тренажере (40% от массы тела), кол-во раз	4-8	9-12	> 12
8.	Подъём штанги на бицепс стоя (30% от массы тела), кол-во раз	4-8	9-12	> 12

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности
(мужчины 21-35 лет)**

№ п/п	Тесты	Уровень (оценка)		
		удовл.	хорошо	отлично
1.	Сгибание-разгибание туловища за 1 мин на наклонной скамье, кол-во раз	10-20	21-30	> 30
2.	Тяга вертикального блока за голову (40% от массы тела), кол-во раз	10-15	16-20	> 20
3.	Жим ногами (70% от массы тела), кол-во раз	10-15	16-25	> 25
4.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (60% от массы тела), кол-во раз	5-10	11-15	> 15
5.	Разгибание туловища (гиперэкстензия), кол-во раз	5-10	11-15	> 15
6.	Подъём ног в тренажёре, кол-во раз	5-10	11-15	> 15
7.	Разгибание ног в тренажере (40% от массы тела), кол-во раз	5-10	11-15	> 15
8.	Подъём штанги на бицепс стоя (30% от массы тела), кол-во раз	5-10	11-15	> 15

1. Сгибание-разгибание туловища за 1 минуту выполняется на наклонной скамье из исходного положения сед руки за голову. При выполнении теста тестируемый касается спиной наклонной скамьи. Фиксируется максимальное количество раз за 1 минуту.

2. Тяга вертикального блока за голову выполняется на тренажере из положения сед с широким хватом за трапецию. Тестируемый опускает трапецию до уровня глаз и полностью выпрямляет руки в локтевых суставах. Фиксируется максимальное количество раз за один подход.

3. Жим ногами выполняется на тренажере. При выполнении теста тестируемый сгибает ноги в коленном суставе до угла в 90 градусов и вы-

прямляет их, не помогая себе руками. Фиксируется максимальное количество раз за один подход.

4. Жим лежа на горизонтальной скамье выполняется средним хватом. При опускании штанги гриф касается груди. Фиксируется максимальное количество раз за один подход.

5. Разгибание туловища выполняется в тренажере. И.п. – спина параллельна полу, руки на ягодицы. Прогнуть спину вниз до угла 45° и вернуться в исходное положение. Подсчитывается общее количество повторений.

6. Поставить локти на опору, поясницу плотно прижать к спинке тренажера. Поднять прямые ноги вверх до положения «ноги параллельно полу» и вернуть в и.п. Подсчитывается общее количество повторений.

7. Сидя на тренажере, колени согнуть и поместить щиколотки под валик. Распрямить ноги до горизонтального положения, затем опустить валик в и.п. Подсчитывается общее количество повторений.

8. Стоя, руки опущены в низ, гриф держать хватом снизу чуть шире плеч. Согнуть руки, поднять штангу до уровня груди и вернуть руки в и.п. Подсчитывается общее количество повторений.

***Контрольные тесты для оценки физической подготовленности
(девушки 15-19 лет)***

№ п/п	Тесты	Уровень (оценка)		
		удовл.	хорошо	отлично
1.	Поднимание туловища из положения лежа до положения сидя за 1 мин, кол-во раз	15-20	21-30	> 30
2.	Сгибание-разгибание туловища за 1 мин на наклонной скамье, кол-во раз	8-15	16-25	> 25
3.	Тяга вертикального блока за голову (15% от массы тела), кол-во раз	7-12	13-18	> 18
4.	Жим ногами (50% от массы тела), кол-во раз	8-12	13-20	> 20
5.	Сгибание-разгибание рук сидя на тренажере со штангой 10 кг, к-во раз	3-5	6-10	> 10
6.	Разгибание туловища (гиперэкстензия), кол-во раз	3-5	6-10	> 10
7.	Сведение рук на тренажере (10% от массы тела), кол-во раз	7-11	12-15	> 15
8.	Подъем ног в тренажере, кол-во раз	2-3	4-8	> 8

9.	Разгибание ног в тренажере (25% от массы тела), кол-во раз	2-3	4-8	> 8
10.	Наклон туловища вперед из положения стоя, см	1-2	3-5	> 5

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности
(женщины 20-35 лет)**

№ п/п	Тесты	Уровень (оценка)		
		удовл.	хорошо	отлично
1.	Поднимание туловища из положения лежа до положения сидя за 1 мин, кол-во раз	20-25	26-40	> 40
2.	Сгибание-разгибание туловища за 1 мин на наклонной скамье, кол-во раз	10-20	21-30	> 30
3.	Тяга вертикального блока за голову (15% от массы тела), кол-во раз	10-15	16-20	> 20
4.	Жим ногами (50% от массы тела), кол-во раз	10-15	16-25	> 25
5.	Сгибание-разгибание рук сидя на тренажере со штангой (10 кг), кол-во раз	5-10	11-15	> 15
6.	Разгибание туловища (гиперэкстензия), кол-во раз	5-10	11-15	> 15
7.	Сведение рук на тренажере (10% от массы тела), кол-во раз	10-15	16-20	> 20
8.	Подъем ног в тренажере, кол-во раз	5-10	11-15	> 15
9.	Разгибание ног в тренажере (25% от массы тела), кол-во раз	5-10	11-15	> 15
10.	Наклон туловища вперед из положения стоя, см	5-6	7-9	> 9

1. Исходное положение – лежа на спине, руки сомкнуты в замок за головой, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, ступни ног фиксированы. Поднимание туловища осуществляется до вертикального положения (корпус под углом 90° по отношению к полу), руки не выходят из положения замка. Фиксируется максимальное количество раз за 1 минуту.

2. Сгибание-разгибание туловища за 1 минуту выполняется на наклонной скамье из исходного положения сед руки за голову. При выполнении теста тестируемый касается спиной наклонной скамьи. Фиксируется максимальное количество раз за 1 минуту.

3. Тяга вертикального блока за голову выполняется на тренажере из положения сед с широким хватом за трапецию. Тестируемый опускает трапецию до уровня глаз и полностью выпрямляет руки в локтевых суставах. Фиксируется максимальное количество раз за один подход.

4. Жим ногами выполняется на тренажере. При выполнении теста тестируемый сгибает ноги в коленном суставе до угла в 90 градусов и выпрямляет их, не помогая себе руками. Фиксируется максимальное количество раз за один подход.

5. Сгибание-разгибание рук сидя выполняется на тренажере с кривым грифом массой 10 кг. Тестируемый полностью сгибает и выпрямляет руки. Фиксируется максимальное количество раз за один подход.

6. Разгибание туловища выполняется в тренажере. И.п. – спина параллельна полу, руки на ягодицы. Прогнуть спину вниз до угла 45° и вернуться в исходное положение. Подсчитывается общее количество повторений.

7. Сидя на тренажере, руки держать в горизонтальном положении, локти упереть в ручки тренажера. Свести руки до касания ручек тренажера и вернуть в и.п. Подсчитывается общее количество повторений.

8. Поставить локти на опору, поясницу плотно прижать к спинке тренажера. Поднять прямые ноги вверх до положения «ноги параллельно полу» и вернуть в и.п. Подсчитывается общее количество повторений.

9. Сидя на тренажере, колени согнуть и поместить щиколотки под валик. Распрямить ноги до горизонтального положения, затем опустить валик в и.п. Подсчитывается общее количество повторений.

10. Тест выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамейке. Наклон туловища вперед выполняется с прямыми ногами в коленных суставах. Линейкой фиксируется расстояние от края скамейки до конца третьего пальца руки.

Вопросы и задания для контроля знаний учащихся

1. Понятие «Фитнес».
2. Основы здорового образа жизни.
3. Правила безопасности при занятиях фитнесом.
4. Предупреждение травм и заболеваний при занятиях фитнесом.
5. Средства и методы фитнеса различных направлений.
6. Силовая тренировка на тренажерах и со свободными отягощениями.
7. Базовая аэробика.
8. Степ-аэробика.
9. Фитбол-аэробика.
10. Тайбо.

11. Силовая тренировка в аэробике.
12. Йога-латес.
13. Стретчинг.
14. Фитнес-бокс.
15. Аква-фитнес.
16. Фитнес-бокс.
17. Настольный теннис.
18. Техника выполнения фитнес-упражнений.
19. Разработка индивидуальных Фитнес-программ.
20. Определение физического развития, физической подготовленности и функционального состояния.