Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Зауэр Наталья Геннадьевна

ФИТНЕС

Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль «Физическая культура»)

Новокузнецк

2020

Зауэр Н.Г.
Фитнес: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» (прикладной бакалавриат) /Н.Г. Зауэр. - Новокузнецк ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 10 с. - Текст: непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано
На заседании кафедры ФКС
протокол №3 от 28.11.2019
Зав.кафедрой
Артемьев А.А.

Н.Г. Зауэр, 2020
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет», Новокузнецкий институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

1. Цель и задача дисциплины 4
2. Разделы дисциплины 4
3. Содержание дисциплины 5
4. Рекомендуемая литература и электронные источники 5
5. Тестовые задания 6
6. Тематика рефератов 9
7. Вопросы к зачету 10

1. Цель и задача дисциплины

Цель дисциплины «Фитнес» состоит в формировании системы медико-биологических, психолого-педагогических знаний, умений и навыков в проведении физических упражнений под музыку, повышению общей и специальной физической подготовленности, развитию чувства ритма, координации, культуры движений, необходимых будущему специалисту по физической культуре.

Ее изучение способствует решению следующих типовых задач профессиональной деятельности:

- в области учебно-воспитательной деятельности,
- в области социально-педагогической деятельности,
- в области культурно-просветительной деятельности,
- в области научно-методической деятельности,
- в области организационно-управленческой деятельности.
- в области физкультурно-спортивной деятельности,
- в области оздоровительно-рекреативной деятельности.

2. Разделы дисциплины

1	*Фитнес и его значение как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.*
2	*Техника выполнения упражнений, физические качества занимающихся, методика обучения.*

3. Содержание дисциплины

1	Фитнес и его значение как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.	
1.1	Фитнес как средство физической культуры для укрепления здоровья, её виды. Гигиена правильного питания. Травмы и их профилактика.	Сущность понятий. Этапы профессионального роста. Структура, содержания профессиональной деятельности. Принципы правильного питания. Техника безопасности.
2	Техника выполнения упражнений, физические качества занимающихся, методика обучения.	
2.1	Базовая аэробика	Базовая аэробика: аэробный; анаэробный; низкоударные движения; высокоударные движения; темп музыки; выносливость; структура занятия (разминка, аэробная часть, первая заминка, партерная часть, вторая заминка). Основные базовые шаги. Техника выполнения базовых шагов: - без смены лидирующей ноги (марш, мамбо, V-step, Cross); - со сменой лид. ноги (step-touch, double step-touch, step-tap, chasse, step-lift, step-touch, step-kick, step-curl, step-plie, step-lunge, step-knee, knee-up). Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности. Самостоятельное индивидуальное освоение программ. Освоение базовых программ по степ-аэробике, силовой аэробике, танцевальной аэробике, аэробике с предметами (мячи, палки, гантели, обручи, скакалки, резина, бодибары). Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы под музыку. Упражнения танцевального характера
2.2	Силовая аэробика	- Функциональный тренинг; - Интервальная тренировка ВИИТ; - ТАБАТА тренировка
2.3	Стретчинг	Стретчинг: статический стретчинг, медленный стретчинг, парный стретчинг, динамический стретчинг.

4. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Электронные текстовые данные. — Москва : Юрайт, 2017. — 127 с. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/5ED80DBB-A22E-4C2F-B54D-625CAF983C8E

2. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст] : учебное пособие для вузов / Е. О. Ковшура. - Ростов-на Дону : Феникс, 2013. - 167, [8] с.
3. Пшеничникова, Г. Н. Аэробика в школе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Ю. В. Коричко ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Электронные текстовые данные. - Омск : СибГУФК, 2009. - 244 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274952
4. Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева ; МО и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет». – Электронные текстовые данные. - Оренбург : ОГУ, 2014. - 110 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602
5. Федеральный портал «Федерация фитнес-аэробики России» http://www.fitness-aerobics.ru/;
6. Сайт спортивной федерации РФ http://www.shaping.ru — Федерация шейпинга.

5. Тестовые задания

1. Аэробика классифицируется:
а) занимательная, развлекательная, танцевальная, массовая, спортивная;
б) оздоровительная, прикладная, спортивная;
в) танцевальная, спортивная, музыкальная, массовая.
2. Требования и средства аэробики:
а) хорошая вентиляция, деревянный пол или ковровое покрытие, не менее 4 кв. м площади на каждого занимающегося, зеркала, музыкальный центр, душевые, набор гантелей, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.
б) не менее 3 кв. метра площади на каждого занимающегося, деревянное или ковровое покрытие, музыкальный центр, яркое освещение;
в) не менее 5 кв. метров площади на каждого занимающегося, линолеум, музыкальный центр, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.
3. Структура урока аэробики:
а) подготовительная, заключительная, основная части;
б) разминка, аэробная, 1-я заминка, силовая, 2-я заминка;
в) разминка, силовая, аэробная, расслабление.
4. Задача подготовительной части:
а) разогреть суставы, отвлечь от бытовых проблем, воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
б) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;
в) используя высокоударные упражнения, включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;

5. Задача основной части урока:
а) увеличение ЧСС до целевого уровня и сохранение ее в течение длительного промежутка времени, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание гибкости с помощью стретчинга, воспитание физических и психических качеств;
б) увеличение ЧСС до уровня «целевой зоны» и сохранения ее в течение длительного промежутка времени, воспитание физических и психических качеств; повышения функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.
в) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям; достижение «пиковой» нагрузки, увеличение подвижности опорно-связочного аппарата, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание физических и психических качеств.
6. Целью аэробной части на занятиях по аэробике является:
а) развлечение занимающихся веселой эмоциональной музыкой;
б) воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
в) достижение «целевой» ЧСС, воздействие на сердечнососудистую систему.
7. Целью заключительной части урока является:
а) снижение ЧСС до нормального значения, восстановление длины мышц до исходного состояния, умеренное развитие гибкости; создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки и облегчение психологического перехода к обыденной жизни;
б) создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки, снижение ЧСС до «целевого» значения, воспитание гибкости и координации;
в) увеличение подвижности суставов и повышение амплитуды движений средствами хореографии, снижение ЧСС до «целевого» значения.
8. К основным базовым шагам аэробики относятся:
а) марш, переменный шаг, галоп, приставной шаг;
б) v-step, step touch, open step, cross step, grape wine, step line;
в) вальсовый шаг, русский переменный шаг, v-step, мазурка.
9. Высокоударные упражнения:
а) большие по амплитуде движения, резкие движения, быстрые движения;
б) прыжки, бег, танцевальные шаги;
в) прыжки, скачки, подскоки.
10. Разминка содержит упражнения:
а) низкой ударности, низкой интенсивности, мягкий стретчинг;
б) высокой интенсивности, высокоударные, быстрые;
в) на дыхание, стретчинг, высокоударные, активный стретчинг.
11. Вторую заминку составляют упражнения:
а) низкоударные, медленные, выразительные, плавные, прыжковые;
б) на восстановление дыхания, увеличение гибкости, развитие координации;
в) высокоударные, высокоинтенсивные.
12. Требования к командам инструктора:

а) веселые, громкие, задорные, краткие;
б) информативные, предварительные, краткие, постоянные;
в) постоянные, подробные, вербальные, невербальные.
13. Требования к музыке, звучащей на занятиях аэробикой:
а) ритмичная, соответствующая форме проведения занятий, громкая, задорная, современная, соответствующая возрасту;
б) соответствующая возрасту, уровню подготовленности и форме проведения занятий, не имеющая пауз, ритмичная, не заглушающая голос инструктора;
в) веселая, громкая, современная, ритмичная, соответствующая возрасту, соответствующая форме проведения занятий.
14. Утомление при физических нагрузках определяется по:
а) внешнему виду, самоощущениям, сохранению темпа движений, настроению;
б) потоотделению, частоте дыхания, настроению, способности говорить;
в) окраске кожи, потоотделению, частоте дыхания, координации движений, внешнему виду, мимике, пульсу.
15. Способы уменьшения травматизма:
а) снизить интенсивность нагрузки, увеличить продолжительность занятий, изменить форму одежды, увеличить скорость выполнения упражнений;
б) использовать низкоударную нагрузку, увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, сократить продолжительность занятий;
в) увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, ограничить амплитуду движений, исключить упражнения, требующие напряжения, увеличить количество занятий в неделю.
16. Противопоказанными в оздоровительной аэробике упражнениями являются:
а) «плуг», подъем прямых ног в положении лежа на спине, круговые движения головой, чрезмерная амплитуда движений;
б) полуприседы, махи до горизонтали, прыжки, наклоны с опорой руками о бедра;
в) бег, танцевальные шаги, взмахи руками, подскоки, упражнения на растяжку.
17. Степ-аэробика это:
а) вид оздоровительной аэробики, комплексы упражнений которой построены на различных шагах;
б) вид спортивной ходьбы, которая используется в закрытых помещениях;
в) низкоударный высокоинтенсивный вид оздоровительной аэробики с использованием специальной степ-платформы.
18. Преимуществом силового сегмента в фитболл-аэробике является:
а) существенное снижение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;
б) существенное увеличение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;
в) существенное увеличение ударной нагрузки на плечевой пояс;
19. При проведении занятий по аква-аэробике инструктор находится:
а) на суше;
б) в воде;
в) не имеет значения.
19. Стретчинг является:

а) эффективным методом развития силы;
б) эффективным методом развития гибкости;
в) эффективным методом развития скоростно-силовой выносливости.
20. Фитнес-йога представляет собой;
а) сочетание древней гимнастики и медитации;
б) сочетание здорового образа жизни и медитации;
в) интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения.
21. Суть метода Пилатеса это:
а) релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость;
б) статическая нагрузка, выполнение упражнений сидя или лежа, правильное дыхание;
в) регулярность нагрузки, плавность движений, координация, центрирование.
22. Норма содержания жира в организме женщин до 30 лет:
а) 20 – 25 %;
б) 18 – 23 %;
в) 25 – 30 %.
23. От чего зависит вес тела человека:
а) роста, возраста, питания, энергозатрат, типа телосложения;
б) питания, возраста, места жительства, национальных традиций;
в) роста, продолжительности сна, питания, типа нервной системы.
24. Принципы рационального питания:
а) низкая калорийность питания, употребление пищи по желанию, не есть на ночь;
б) баланс энергии, разнообразие пищи и удовлетворение потребностей в основных пищевых веществах, соблюдение режима приема пищи;
в) ограничение количества потребление пищи, увеличение количества высококалорийных продуктов, увеличение дробности питания.

6. Тематика рефератов

1. История возникновения оздоровительной аэробики.

2. Понятие фитнес и история его становления.

3. Рациональное питание.

4. Преимущества оздоровительной танцевальной аэробики.

5. Особенности проведения занятий на фитболах.

6. Формы проведения и организация занятий аква-аэробикой.

7. Преимущества степ-аэробики.

8. Возможности использования степ-платформ в фитнесе.

9. Пилатес и история его возникновения.

10. Калланетик и история его возникновения.

11. Детский фитнес.

12. Методика проведения занятий в тренажерном зале.

7. Вопросы к зачету

1. История развития фитнеса.
2. Классификация видов аэробики.
3. Травмы и их профилактика.
4. Рациональное питание.
5. Форма для занятий фитнесом.
6. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.
7. Музыка в аэробике.
8. Методы составления комбинаций.
9. Значение тренировки на выносливость.
10. Методы силовой тренировки.
11. Место упражнений на растягивание в программах фитнес-тренинга.
12. Методы развития гибкости.
13. Общая характеристика средств.
14. Этапы составления комбинаций.
15. Типы уроков.
16. Структура урока.
17. Основные движения ногами.
18. Основные движения руками.
19. Организация занятий.