**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Форма итогового контроля - зачет. Оценка успеваемости студентов складывается с учетом трех критериев:

1. Посещение занятий.
2. Выполнения заданий по самостоятельной работе
3. Результат работы на практических и семинарских занятиях.

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Критерии выполнения заданий ОС | Итоговый семестровый балл | Итоговая оценка |
| Недостаточный | Имеет представление о предмете «фитнес», но не способен раскрыть содержание направлений в фитнес-индустрии, не владеет навыками применения теоретических знаний в решении практических задач. | Менее 41 | незачет |
| Базовый | Знает и владеет средствами и навыками проведения тренирвочного процесса в фитнес-технологиях.Способен самостоятельно планировать и выполнять деятельность; осмысливать и анализировать информацию, применять полученные знания для решения профессиональных задач, управлять групповыми процессами. | 41-60 | зачет |

**Вопросы для зачета (8 семестр)**  
  
1. Основные характеристики деятельности преподавателя физической культуры.  
2. Функции педагогической деятельности.  
3. Понятие педагогического мастерства. Элементы педагогического мастерства.  
4. Основы педагогической техники.  
5. Научная организация труда преподавателя.

6. Зарождение физических упражнений в Древней Греции и роль философов в становлении различных школ физического совершенствования человека.

7. Физич. воспитание в России в 14-15 вв.

8. Новшества в 18 веке (Белинский, Радищев и др. Роль Лесгафта П.Ф.

9. Системы упражнений на Древнем Востоке (Китай, Индия, Япония).

10. Немецкая, шведская и др. системы.

11.20-30- годы ХХ столетия (Алексеева, Купер, Амосов и др.)

12. Система Дельсарта, Дункан, Далькроз, Д.Фонда, С.Ромм,

13. П.Каллане. Значение занятий этими разновидностями, их возникновение и развитие в России и за рубежом.

14. Разновидности аэробики (слайд-аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, тераэробика, памп-аэробика, аква-аэробика, сайкл-аэробика, боевые искусства в аэробике, танцевальная аэробика и др.).  
15. Морфофункциональные особенности занимающихся при занятиях стретчингом и калланетикой.

16. Значение гибкости для сохранения здоровья.

17. Шесть правил растяжки

18. С 16 до 19 века развитие в США джазового танца (африканские мотивы),

19. М.Грехэм и ее роль в развитии танцевальной аэробики ( латина, самба, хип-хоп, стрип, беллиданс и др.)

20. Краткая характеритика айкидо, дзюдо, тай-бо, цигун, тай-чи, кибо и др.

21 Техника выполнения этих упражнений и их влияние на морфофункциональное состояние занимающихся и на совершенствование их двигательных возможностей.

22. Понятие индивидуального здоровья.  
23. Взаимосвязь компонентов здоровья.

24. Основные пути формирования и сохранения здоровья.

25.Здоровый образ жизни как целостная система деятельности.

26. Закаливание как система оздоровления.

27. Резервные возможности человека. Понятие физического здоровья.  
28. Понятие психического здоровья и пути его сохранения.  
29. Нравственно-этические основы здоровья.

30 Общая характеристика оздоровительных систем.  
Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.  
31. Физическое воспитание как система формирования здорового человека.Физические упражнения – основное средство физического воспитания.

32. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и оздоровления.

33. Основы поддержания здоровья позвоночника.  
34. Возрастные особенности оздоровительных занятий с детьми  
35. Возрастные особенности оздоровительных занятий со взрослыми  
36. Возрастные особенности оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста  
37. Особенности питания в оздоровительной тренировке  
38. Характеристика стретчинга  
39. Характеристика изотона  
40. Характеристика оздоровительной аэробики  
41. Виды средств восстановления в оздоровительной тренировке  
42. Формы использования оздоровительных средств  
43. Педагогические средства восстановления  
44. Психологические средства восстановления  
45. Медико-биологические средства восстановления  
46. Современные концепции системы «шейпинг»  
47. Роль и место шейпинга в оздоровлении человека  
48. Влияние шейпинга на физическое состояние человека  
49. Влияние шейпинга на психику и социальный статус человека  
50. Требования к качеству фигуры и отдельных частей тела при занятиях шейпингом  
51. Содержание тестирования в шейпинге  
52. Характеристика анаболической тренировки в шейпинге  
53. Характеристика катаболической тренировки в шейпинге  
54. Уровни двигательной активности человека  
55. Частота, интенсивность и продолжительность занятий в шейпинге  
56. Классификация шейпинг - хореографии  
57. Шейпинг-стиль  
58. Оборудование шейпинг-зала  
59. Компьютерные шейпинг - программы  
60. Тренажеры для занятий шейпингом  
61. Понятие бодибилдинга  
62. Характеристика тренировки в фитнессе  
63. Бодибилдинг и телосложение  
64. Основы силовой тренировки в бодибилдинге