

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 26.05.2026 09:59:06  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочные материалы промежуточной аттестации

### СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЮ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ, 3 СЕМЕСТР – 2 КУРС

Код, направление подготовки	49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Направленность (профиль)	Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Типовые задания для контрольной работы

#### Выполнение контрольной работы

1. Классификация видов фитнеса. Оценка мотивационного поля и структуры мотивации физкультурно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.
2. Методика проведения анамнеза жизни и спортивного анамнеза.
3. Пути ресинтеза АТФ в мышцах.
4. Основные параметры нагрузки в кардиотренировке.
5. Методы развития аэробных нагрузок.
6. Механизм воздействия кардиотренировок на организм занимающихся.
7. Контроль адекватности кардиотренировки.
8. Силовые направления фитнеса.
9. Оценка физической подготовленности в рамках «Президентских состязаний».
10. Основные группы подсознательных механизмов психологической защиты
11. Основные виды сознательных механизмов психологической защиты
12. Показания и противопоказания при занятиях комплексными направлениями фитнеса.
13. Основная идеология комплексных направлений в фитнесе.
14. «Формула» психоэмоционального стресса.

Типовые задания для зачета

**Зачет, предусмотренный учебным планом в 3 семестре, проводится в форме защиты разработанного каждым студентом проекта «Индивидуальная программа тренировки в избранных направлениях фитнеса»**

#### Схема оценивания защиты проекта «Индивидуальная программа тренировки в избранных направлениях фитнеса» на зачете

Проверяемые Индикаторы компетенции	Параметры оценивания проекта и презентации	Выставляемая оценка в баллах	Зачетная оценка	Сумма набранных на защите баллов
------------------------------------	--	------------------------------	-----------------	----------------------------------

ПК-1.1 ПК- 1.2	Степень соответствия программы и презентации программе курса	От 1 до 5 баллов	Зачтено  Не зачтено	60 и более баллов  Менее 60 баллов
	Полнота отражения в проекте и презентации формируемых компетенций и содержания курса.	От 1 до 25 баллов		
	Соответствие презентации структуре проекта	От 1 до 8 баллов		
	Насколько убедительно удалось преподнести материал проекта – презентации	От 1 до 8 баллов		
	Степень владения материалом, способность докладывать без жесткой привязанности к тексту доклада	От 1 до 10 баллов		
	Полнота ответов на заданные в процессе презентации вопросы	От 1 до 15 баллов		
	Наличие в содержании разделов индивидуальной программы и презентации оригинальных подходов и технологий	От 1 до 7 баллов		
	Степень реализуемости предлагаемых технологий в практической деятельности автора проекта-программы	От 1 до 8 баллов		
	Графическая информация (графики, таблицы, диаграммы и т.д.)	От 1 до 8 баллов		
	Наличие в работе фотографий, иллюстраций и другого материала, демонстрирующего непосредственное участие автора в реализации проекта	От 1 до 6 баллов		
	Наличие в работе статистического материала	От 1 до 5 баллов		

## \* МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по разработке проекта «Индивидуальная программа тренировки в избранных направлениях фитнеса»

Проект «Индивидуальная программа тренировки в избранных направлениях фитнеса» является практическим результатом курса «Современные подходы к организации и содержанию фитнес-тренировки». Проект готовится в ходе лекционных и практических занятий, а также самостоятельной работы студента, защищается на практических занятиях и является обязательным условием его допуска к сдаче экзамена.

Проект разрабатывается на основе индивидуальных показателей, полученных студентом в процессе исследовательской деятельности и личного опыта использования различных физкультурно-оздоровительных технологий. При оформлении программы желательно использование таблиц, рисунков, диаграмм, личных фотографий опыта оздоровительной деятельности. Особо поощряется творческий подход к разработке программы, использование самостоятельно подобранных материалов, личного опыта.

### План написания проекта «Индивидуальная программа тренировки в избранных направлениях фитнеса»

- Анамнез
- Структура мотивации оздоровительной деятельности
- Классификация видов фитнеса
- влияние кардиотренировок на состояние организма занимающихся;
- механизмы кардиотренировки;
- обоснование и краткая характеристика выбранного вида кардиотренировки;
- регламентация нагрузок в кардиотренировках (уровень МПК, должный уровень МПК, процент от должного уровня МПК, группа здоровья, рекомендуемая интенсивность кардиотренировки от уровня МПК, рекомендуемый объем тренировки от уровня МПК, ЧСС покоя, максимальная ЧСС, резерв ЧСС, целевая ЧСС, расчет пороговой ЧСС, расчет тренировочной ЧСС, рекомендуемой Европейским бюро ВОЗ, расчет тренировочной ЧСС по формуле Карвонена, расчет пиковой ЧСС, точка отклонения, обоснование выбора зоны интенсивности);
- основные параметры равномерной тренировки, основные параметры переменной тренировки, основные параметры стандартной и прогрессирующей интервальной тренировки;
- характеристика физиологической, пограничной и патологической реакции на кардиотренировку;

- противопоказания к кардиотренировке
- влияние силовых видов фитнеса на состояние занимающихся;
- механизмы развития силы;
- обоснование и краткая характеристика выбранного вида силового фитнеса;
- содержание и регламентация нагрузок в выбранном виде силового фитнеса (характеристика основных компонентов массы тела, характеристика гармоничности телосложения, характеристика физической подготовленности в соответствии с возрастными нормативами);
- обоснование и характеристика метода силовой тренировки;
- примерный комплекс упражнений для коррекции телосложения и физической подготовленности;
- особенности питания при занятиях силовым видом (анализ суточных энергозатрат, анализ суточного рациона питания, рекомендуемые нормы потребления основных веществ, какие коррекции необходимо внести в суточный рацион в соответствии с нормами и в связи с силовой тренировкой, какие пищевые добавки рекомендуется использовать);
- контроль адекватности силовой тренировки;
- противопоказания к силовой тренировке.
- влияние комплексных видов фитнеса на состояние занимающихся;
- обоснование и краткая характеристика выбранного вида комплексного направления фитнеса;
- психоэмоциональное состояние (уровень стрессовой нагрузки, уровень тревожности, стратегия поведения в условиях психоэмоционального стресса, ее последствия для функциональных систем организма, какие подсознательные и сознательные механизмы психологической защиты используются, какие нарушения здоровья имеются);
- регламентация нагрузок в выбранном виде фитнеса;
- содержание выбранного варианта тренировки из комплексного направления фитнеса;
- как выбранный вариант тренировки может использоваться для коррекции имеющихся нарушений здоровья;
- контроль адекватности тренировки;
- противопоказания для занятий в рамках данного направления

**\*\* Рекомендации по разработке презентаций к проекту**

#### Общие требования к презентации.

Мультимедийные презентации используются для того, чтобы выступающий смог на большом экране или мониторе наглядно продемонстрировать основные идеи проекта. Презентация не должна быть меньше 10 слайдов. Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название

проекта; название выпускающей организации; фамилия, имя, отчество автора. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание. Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста. В презентации необходимы импортированные объекты из существующих цифровых образовательных ресурсов. последними слайдами урока-презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Создание презентации состоит из трех этапов:

I. Планирование презентации – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала. Планирование презентации включает в себя: определение целей; сбор информации об аудитории; определение основной идеи презентации; подбор дополнительной информации; планирование выступления; создание структуры презентации; проверка логики подачи материала; подготовка заключения.

II. Разработка презентации – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

III. Репетиция презентации – это проверка и отладка созданной презентации.

### Требования к оформлению презентаций

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.

Стиль Соблюдайте единый стиль оформления Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).

### Фон

Для фона предпочтительны холодные тона

Использование цвета

На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. Для фона и текста используйте контрастные цвета. Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования). Таблица сочетаемости цветов в приложении.

Анимационные эффекты Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

## Представление информации:

### Содержание информации

Используйте короткие слова и предложения. Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. Заголовки должны привлекать внимание аудитории.

### Расположение информации на странице

Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.

**Шрифты** Для заголовков – не менее 24. Для информации не менее 18. Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния. Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание. Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).

### Способы выделения информации

Следует использовать: рамки; границы, заливку; штриховку, стрелки; рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.

### Объем информации

Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений. Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.

### Виды слайдов

Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом; с таблицами; с диаграммами.

\*\*\* Перечень диагностических процедур, которыми должен владеть студент, для подготовки проекта

1. Диагностические процедуры для кардиотренировок
2. Диагностические процедуры для силовых направлений фитнеса
3. Диагностические процедуры для комплексных направлений фитнеса
4. Диагностические процедуры для регламентации нагрузок в различных направлениях фитнеса
5. Диагностические процедуры для оценки адекватности фитнес-тренировки

### \*\*\*\* Доклад к защите проекта

Студент должен не только написать высококачественный проект, но и уметь его защитить. Успешная защита основана на хорошо подготовленном докладе. В

целях повышения качества защиты студент под руководством преподавателя прорабатывает доклад к защите и его краткие тезисы для возможной публикации в открытой печати. В докладе (на 10-12 мин) необходимо четко и кратко изложить основные положения индивидуальной оздоровительной программы. Необходимо соблюдать структурное и методологическое единство материалов доклада и иллюстраций к проекту. Тезисы доклада к защите должны содержать обязательное обращение к экзаменатору или членам комиссии, представление темы проекта, а также интригу, мотивирующую интерес к проблеме. Должно быть приведено обоснование актуальности выбранной тематики проекта, сформулирована основная цель проектирования и перечень необходимых для её разрешения задач. В докладе следует кратко описать методику изучения проблематики проекта. Необходимо отразить методы и средства анализа предметной области, проиллюстрировать наиболее значимые результаты работы. В тезисах доклада важно показать "проблемные места" в существующих подходах. Требуется обосновать технологию проектирования, рассмотреть отличительные черты выполненных студентом проектных решений. Обязательно следует осветить вопросы теоретической и практической значимости выполненного студентом проекта. В заключение доклада целесообразно отразить перспективность выполненного проекта и направления дальнейшего развития. Следует отметить:

- что сделано лично студентом;
- чем он руководствовался при исследовании и разработке темы;
- какие новые результаты достигнуты в ходе проектирования;
- каковы основные выводы.

Это типовая схема доклада, более конкретно его содержание определяется студентом совместно с научным руководителем. Краткий доклад должен быть подготовлен письменно, но выступать на защите следует, не зачитывая текст. Доклад должен быть кратким, содержательным и точным. Формулировки должны быть обоснованными и лаконичными, содержать выводы и предложения. Весь наглядный материал оформляется в строгом соответствии с ГОСТом.

#### Советы по подготовке к защите проекта

Результаты защиты проекта во многом зависят от вашего психоэмоционального состояния. Позади бесконечные правки отдельных разделов работы в ходе их выполнения и защиты на практических занятиях. Что же делать, если решающий момент уже близок, и вы не находите себе места от волнения? Прежде всего, успокойтесь. Волнуются все: и те, кто привык общаться только с близкими и боится всякой публичности, и те, кто выступает с трибуны каждый день. Не накручивайте себя, настройтесь на позитив. Много в оценке вашей работы будет зависеть даже не от ее качества, а от умения представить свои достижения экзаменатору и публике.

Чтобы обрести уверенность в себе нужна твердая основа, которой могут послужить ваши знания исследуемой темы. Пробежитесь глазами по работе, отметьте и важные моменты для вас, и те, которые могут вызвать вопросы у экзаменатора. Ваша речь должна иметь четкую структуру: постановка научной проблемы, обоснование актуальности темы, цели и задачи исследования, далее – наиболее важные моменты, на которые вам бы хотелось обратить внимание, оригинальность работы, ваши достижения и выводы. Пересказывать смысл работы не надо, умейте сосредоточиться на главном. Подготовьте иллюстративный материал: графики, схемы, таблицы, презентацию и тому подобное. Итак, вы хорошо помните содержание проекта, его структуру (уверенно ориентируетесь в разделах и подразделах), имеете написанную логичную речь. Теперь вам нужно перейти непосредственно к подготовке и «репетициям». Если вы не часто выступаете публично, то тренироваться обязательно. Обычно, регламент доклада – 10 – 12 минут. Не старайтесь растянуть выступление, помните о краткости, которая, как говорят, сестра таланта. Но и не ограничивайте себя, если вам действительно есть что сказать. Попробуйте выступить перед родными и близкими людьми, запишите свой доклад на видео и проанализируйте недостатки. Постарайтесь сделать выступление емким, логичным, интересным. Обратите внимание на темп, интонацию речи, жесты. Постарайтесь не заучивать текст слово в слово, если вам это сложно, а просто владеть им свободно. Постарайтесь все сделать вовремя, чтобы накануне защиты не истощать ресурсы организма. Перед выходом из дома обязательно проверьте, не забыли ли вы необходимые материалы или флэшку с презентацией, бывает всякое.

### Выступление

Итак, настал решающий час. Не пытайтесь бороться с волнением, просто не обращайте внимание на него, это нормально. Будьте сосредоточены не на собственном состоянии и дрожи, а на задачах, которые перед собой поставили. Прежде всего, доклад должен быть запоминающимся. Сделайте так, чтобы и вам, и слушателям было интересно. Выйдя за трибуну, коротко поприветствуйте слушателей и начинайте выступление. Общайтесь с аудиторией, смотрите на людей время от времени: человек, не отрывающий глаза от листка бумаги не вызывает доверия. Можете выбрать себе “адресата” среди публики и выступать, глядя на него. Желательно, чтобы он находился где-то ближе к центру аудитории. Так вы достигнете эффекта коммуникации со слушателями. Контролируйте темп, громкость речи. Не усердствуйте с риторическими приемами, но и не игнорируйте возможность сделать вашу речь богаче. Вовремя раздайте иллюстративный материал. Обратите внимание на него в нужный момент. Если что-то пропустили или сказали не так, не переживайте, слушатели меньше знают о вашей работе, поэтому замечают меньше ошибок, чем вы сами. Заканчивая выступление, поблагодарите публику за внимание и поинтересуйтесь наличием вопросов. Не

бойтесь их. Отвечайте лаконично и по существу. Если не уверены в ответе, не показывайте этого. Не бойтесь уточнять, если не совсем поняли вопрос