Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Современные направления в спорте и физическая культура XXI века

49.02.01 «Физическая культура»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 20-10-2026 17:45:22 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– Формирование у студентов профессиональных компетенций в области современных тенденций физической культуры и спорта, включая инновационные методики, антидопинговую политику и адаптацию передового опыта для работы с различными возрастными группами.

Задачами учебной дисциплины являются:

– Изучить актуальные направления и инновационные технологии в физической культуре и спорте;
– Развить способность самостоятельно анализировать современные тенденции и применять их в своей практической деятельности;
– Овладеть инновационными методиками и технологиями организации тренировочного процесса и оздоровительных мероприятий;
– Формировать навыки организации занятий для различных возрастных групп населения.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам общепрофессионального цикла ООП по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Теория и история физической культуры и спорта;
– Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности;
– Психолого-педагогические основы спортивной деятельности.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
– Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп;
– Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту;
– Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
– Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам;
– Производственная практика;

– Производственная практика;
– Производственная практика;
– Учебная практика;
– Учебная практика;
– Демонстрационный экзамен;
– Защита дипломного проекта (работы);
– Методика физического культуры и спортивной подготовки;
– Инновационные подходы в профилактике заболеваний и восстановлении здоровья.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общие компетенции

– ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

Профессиональные компетенции

– ПК 1.1.: Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу

– ПК 1.6.: Проводить работу по предотвращению применения допинга

– ПК 2.2.: Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта

– ПК 3.1.: Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 03. ПК 1.1. ПК 1.6. ПК 2.2. ПК 3.1.	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу с учетом современных технологий Анализировать профессиональную литературу и адаптировать методики под конкретные задачи. Проводить диагностику уровня физической подготовленности занимающихся и планировать индивидуальный процесс тренировок.	Современное состояние науки и практики физической культуры и спорта. Новейшие методики и инновационные технологии организации тренировочных процессов.

	Организовывать спортивные соревнования различного уровня сложности и формата. Осуществлять профилактику травматизма и обеспечивать безопасность участников спортивных мероприятий. Повышать свою квалификацию путем самостоятельного анализа научной литературы и участия в конференциях и семинарах. Оценивать результативность физкультурно-спортивных мероприятий.	Принципы разработки эффективных программ физической активности и восстановления. Критерии анализа эффективности занятий для разных возрастных групп. Нормативно-правовые основы антидопинговой деятельности

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (лекция, практическое занятие, консультация), самостоятельную работу, а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	***ИТОГО***	***3 семестр***	***4 семестр***
Форма промежуточной аттестации		*зачет*	*экзамен*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***290***	*146*	*144*
Лекции, *академ. час.*	***72***	*42*	*30*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***130***	*70*	*60*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*

Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*	***1***	*0*	*1*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***81***	*34*	*47*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*	***6***	*0*	*6*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Современные тенденции в физической культуре и спорте (Глобальные тренды XXI века. Популярные фитнес-направления (кроссфит, функциональный тренинг, HIIT и др.). Адаптивный спорт и инклюзивные программы. Электронный спорт (киберспорт) и его влияние на физическую активность);

Раздел 2 Инновационные методики тренировки и восстановления спортсменов (Методики функционального тестирования и диагностики подготовленности спортсмена. Новые технологии и оборудование в спортивном тренинге. Методы профилактики травм и восстановительные мероприятия. Понятие допинга, виды запрещённых веществ и методов.);

Раздел 3 Планирование и анализ физкультурно-спортивной работы (Методы планирования тренировочного процесса. Современные технологии анализа спортивных результатов. Использование цифровых платформ для мониторинга физической активности);

Раздел 4 Систематизация педагогического опыта (Анализ передовых методик в физической культуре. Передовой международный опыт: скандинавская система физического воспитания, американские программы школьного спорта. Самоанализ и рефлексия профессиональной деятельности);

Раздел 5 Организация занятий для разных возрастных групп (Особенности физического развития детей, подростков, взрослых и пожилых. Методика работы с разными возрастными группами (Дети и

подростки: геймификация тренировок, профилактика гиподинамии и сколиоза. Взрослые: корпоративный фитнес, программы для занятых людей (20-минутные тренировки). Пожилые: гериатрический фитнес, упражнения для профилактики остеопороза). Мотивационные стратегии для вовлечения в ЗОЖ.).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Современные тенденции в физической культуре и спорте	12	
Раздел 2.	Инновационные методики тренировки и восстановления спортсменов	16	
Раздел 3.	Планирование и анализ физкультурно-спортивной работы	14	
Раздел 4.	Систематизация педагогического опыта	10	
Раздел 5.	Организация занятий для разных возрастных групп	20	
Итого:		**72**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Современные тенденции в физической культуре и спорте	20	
Раздел 2.	Инновационные методики тренировки и восстановления спортсменов	26	
Раздел 3.	Планирование и анализ физкультурно-спортивной работы	24	
Раздел 4.	Систематизация педагогического опыта	22	
Раздел 5.	Организация занятий для разных возрастных групп	38	
Итого:		**130**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	8	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	13	
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	13	
Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	12	
Раздел 5.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	35	
	Консультации	1	
Контроль	*Подготовка к экзамену*	6	
Итого:		**88**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы)	Контролируемые компетенции	Оценочные средства

дисциплины		
Раздел 1.	ПК 1.1.; ПК 1.6.; ПК 2.2.; ПК 3.1.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 2.	ПК 1.1.; ПК 1.6.; ПК 2.2.; ПК 3.1.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 3.	ПК 1.1.; ПК 1.6.; ПК 2.2.; ПК 3.1.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 4.	ПК 1.1.; ПК 1.6.; ПК 2.2.; ПК 3.1.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 5.	ПК 1.1.; ПК 1.6.; ПК 2.2.; ПК 3.1.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Зачет.	ПК 1.1.; ПК 1.6.; ПК 2.2.; ПК 3.1.	1. Зачет на основе результатов текущего контроля
Экзамен.	ПК 1.1.; ПК 1.6.; ПК 2.2.; ПК 3.1.	1. Экзамен на основе результатов тестирования

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля – определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося

используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – индивидуальный или фронтальный устный опрос. В ходе проведения входного контроля обучающимся предлагается ответить на вопросы по материалу, изученному в процессе освоения ООП СПО.

Шкала оценивания устных ответов обучающихся

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– сопровождение ответа примерами (учитывается умение грамотно и с пользой применять фактический материал для подкрепления теоретического при устном ответе);

– рациональность использования времени, отведенного на ответ (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценку «зачтено» получает обучающийся, если он при собеседовании обнаруживает знание и понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе и самостоятельно составленные; при ответе на вопросы излагает материал последовательно и правильно, полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; рационально использует время, отведенное на ответ.

Оценку «не зачтено» получает обучающийся, который не рационально использует время, отведенное на ответ; обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос; допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «не зачтено» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые требуют проведения дополнительных индивидуальных консультаций.

Вопросы для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО «Moodle».

Формы проведения текущего контроля – вопросы для устного обсуждения (опроса); домашнее задание; наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале лекции педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается умение грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, 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.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию домашнего задания

Домашнее задание – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки домашнего задания

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня умений и знаний обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО «Moodle» в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется не менее 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл; в заданиях на соответствие за каждый правильный ответ – 0,5 баллов.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.4 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие
Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы, основные термины, схемы	0,5
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.5 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: зачет; экзамен.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: зачет на основе результатов текущего контроля; экзамен на основе результатов тестирования.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете

Оценка	Требования к знаниям
зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины.
не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины. Как правило, оценка «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине.

13.3 Оценивание обучающегося на экзамене

Для тестирования используется 25 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
25	не менее 22	отлично
21	не менее 18	хорошо
17	не менее 14	удовлетворительно
13	–	неудовлетворительно

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 Маскаева, Т. Ю. Функциональный тренинг в системе занятий по физической культуре в вузе : учебно-методическое пособие к практическим занятиям для студентов всех направлений и профилей подготовки. – Москва : РУТ (МИИТ), 2021. – 45 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/269522 (дата обращения: 05.06.2025);

2 Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания : учебное пособие / Т.Г. Ефремова, Т.А. Степанова. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – 178 с. – ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1). – ISB N 978-5-9275-4115-7. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698676 (дата обращения: 05.06.2025);

3 Давыдова, С. С. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры. – Липецк : Липецкий ГПУ, 2023. – 434 с. – ISBN 978-5-907655-69-0. – URL: https://e.lanbook.com/book/355994 (дата обращения: 05.06.2025);

4 Константинова, А. В. Фитнес на мини-батутах : методические рекомендации. – Витебск : ВГМУ, 2023. – 50 с. – ISBN 978-985-580-168-0. – URL: https://e.lanbook.com/book/380285 (дата обращения: 05.06.2025);

5 Гериатрия : учебник и практикум для спо / С.Н. Пузин, А.В. Чернов, В.В. Шкарин [и др.]. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 209 с. – ISBN 978-5-534-17332-1. – URL: https://urait.ru/bcode/545017 (дата обращения: 05.06.2025);

6 Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125195 (дата обращения: 05.06.2025);

7 Пармузина, Ю. В. Функциональный тренинг : учебно-методическое пособие / Ю. В. Пармузина, Е. П. Прописнова, Н. В. Пармузина. — Волгоград : ВГАФК, 2018. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158183. – URL: https://e.lanbook.com/book/125195 (дата обращения: 05.06.2025);

8 Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебник для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14926-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/568188 (дата обращения: 05.06.2025).

б) дополнительная литература:

1 Мяконьков, В. Б. Спортивный маркетинг : учебник для вузов / В.Б. Мяконьков, Т.В. Копылова, Н.М. Егорова. – Москва : Юрайт, 2024. –

284 с. – ISBN 978-5-534-12861-1. – URL: https://urait.ru/bcode/542630 (дата обращения: 05.06.2025);

2 Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20552-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/581450 (дата обращения: 05.06.2025);

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [Единая профессиональная база знаний издательства Лань для СПО - Издательство Лань (СПО)] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;

– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

д) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов, научно-техническую библиотеку СибГИУ. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 49.02.01 «Физическая культура».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна;

доцент Хомичева Валентина Евгеньевна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.
Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев

Приложение

Вопросы для входного контроля знаний обучающихся

1. Как технологии виртуальной реальности применяются в физической культуре?
2. Какое мобильное приложение используют для анализа питания?
3. В чем отличие кроссфита от традиционного фитнеса?
4. Назовите 3 базовых упражнения в функциональном тренинге.
5. Какой инвентарь чаще используют в кроссфите?
6. Что такое воркаут?
7. Какие элементы включает джимбарр?
8. Чем опасны уличные тренировки без разминки?
9. Какие физические нагрузки важны для киберспортсменов?
10. В чем разница между паркуром и фрираном?
11. Какая экипировка нужна для фрирана?
12. Что такое HIIT?
13. Для чего используют EMS-тренировки?
14. Как адаптируют спорт для людей с ОВЗ?
15. Почему в экстремальных видах спорта важно страхование?

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

3 семестр

1 Устный опрос на лекции

Раздел 1 Современные тенденции в физической культуре и спорте

Пример вопросов для устного опроса:

1. Какие глобальные тренды характеризуют развитие физической культуры и спорта в XXI веке?
2. Назовите основные особенности популярных фитнес-направлений, таких как кроссфит, функциональный тренинг и HIIT.
3. Что такое адаптивный спорт?
4. Что включает понятие инклюзивных программ?
5. Как называется вид спорта, связанный с видеоиграми?
6. Влияет ли киберспорт на физическую активность? Да или нет?
7. Назовите одну причину популярности HIIT.
8. Чем отличается функциональный тренинг от традиционного?

Раздел 2. Инновационные методики тренировки и восстановления спортсменов

Пример вопросов для устного опроса:

1. Что такое функциональное тестирование?
2. Назовите одно современное оборудование для тренировки спортсменов.

3. Какие меры помогают предотвратить травмы?
4. Назовите один восстановительный метод после нагрузки.
5. Что такое допинг?
6. Какие виды запрещённых веществ вы знаете?
7. Почему важно соблюдать антидопинговые правила?
8. Назовите одну новую технологию в спортивном тренинге.

Раздел 3. Планирование и анализ физкультурно-спортивной работы

Пример вопросов для устного опроса:
1. Как называется метод планирования тренировочного процесса?
2. Назовите одну технологию анализа спортивных результатов.
3. Для чего используют цифровые платформы в спорте?
4. Какое преимущество дает мониторинг активности через приложения?
5. Что помогает автоматизация в управлении спортом?
6. Назовите одну популярную платформу для отслеживания тренировок.

2 Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

Тестирование проводится для определения степени усвоения материалов лекций, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО «Moodle».

Перечень вопросов для тестирования:

1. Соотнесите направление фитнеса с соответствующей целью:

Направление фитнеса	Цель
А. Кроссфит	1. Улучшение гибкости, укрепление мышц спины и снижение стресса
Б. Йога	2. Максимальное развитие силы и выносливости за счёт интенсивных круговых тренировок
В. XIIT(интервальная тренировка высокой интенсивности)	3. Увеличение мышечной массы и силовых показателей
Г. Силовые тренировки	4. Быстрое улучшение общей физической подготовки за короткое время)

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

2. Расположите этапы развития электронной индустрии спорта в хронологическом порядке:

1) Появление первых компьютерных игр («Pong»).

2) Официальное признание киберспорта видом спорта.

3) Первые крупные турниры по киберспортивным играм.

4) Массовое распространение стриминга и онлайн-трансляций турниров.

3. Вставьте пропущенное слово:

В настоящее время набирает популярность _____, сочетающий классические элементы бодибилдинга и высокоинтенсивные интервальные тренировки.

4. Выберите верный вариант ответа:

Какие изменения наблюдаются в структуре участия в массовых забегах в XXI веке?

1) Преобладают участники старше 40 лет.

2) Растёт число женщин-участниц.

3) Участниками становятся преимущественно дети.

4) Наблюдается спад количества марафонцев.

5. Соотнесите название технологии с областью её применения:

Технология	Область применения
А. Электромиостимуляция (EMS)	1. Быстрая регенерация мышечных тканей после травмы
Б. . Биологическая обратная связь (БОС)	2. Определение предрасположенностей спортсмена к различным видам спорта
В. Генетическое тестирование	3. Улучшение координации и балансировки движений

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

6. Вставьте пропущенное слово:

Среди распространённых методов восстановления спортсменов выделяется криотерапия, основанная на воздействии экстремальных температур _____.

7. Выберите верные варианты ответа:

Какие вещества относятся к допингу согласно Всемирному антидопинговому агентству (WADA)?

1) Анаболические стероиды

2) Витамины группы В

3) Амфетамины
4) Энергетические напитки

8. Соотнесите метод планирования тренировочного процесса с соответствующим этапом:

Метод планирования	Этап
А. Периодизация	1. Годичные макроциклы, состоящие из множества мезоциклов
Б. Микроциклическое планирование	2. Разбиение тренировки на циклы разной продолжительности
В. Макроцикличное планирование	3. Недельные микроциклы с чередованием нагрузок

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

9. Расположите этапы анализа результата выступления спортсмена на соревнованиях в правильном порядке:
1) Анализ технических ошибок.
2) Анализ психологического состояния.
3) Анализ биомеханических характеристик движений.
4) Интерпретация общего результата и определение резервов улучшения.

10. Вставьте пропущенное слово:
Один из важнейших факторов успеха в планировании тренировочного процесса — правильное распределение _____, которое обеспечивает постепенную адаптацию организма к нагрузкам.

11. Выберите верный вариант ответа:
Какой инструмент используется для дистанционного мониторинга физической активности спортсменов?
1) Традиционная бумажная анкета
2) Умные часы и фитнес-браслеты
3) Фотографирование мышц с последующим анализом
4) Опрос родственников спортсмена

12. Выберите верные варианты ответа:
Какие характеристики важны при выборе цифровой платформы для мониторинга физической активности?
1) Возможность синхронизации с медицинским оборудованием
2) Простота настройки и пользования системой
3) Высокая стоимость подписки
4) Совместимость с мобильными устройствами и компьютерами

5) Широкий набор функций (анализ калорий, нагрузка, сон)

13. Соотнесите современные методы маскировки допинга с технологиями их выявления:

Метод маскировки	Технология обнаружения
А. Микродозирование	1. Жидкостная хроматография
Б. Генная терапия	2. Масс-спектрометрия высокого разрешения
В. Плазмообмен	3. Изотопный анализ
Г. Липосомальные коктейли	4. РНК-секвенирование

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

14. Расположите этапы анализа «больших данных» в спорте:
1) Нормализация показателей с учетом биоритмов
2) Визуализация паттернов утомления
3) Кластеризация атлетов по нейротипу
4) Коррекция тренировочного объема

15. Выберите верные варианты ответа:
Какие параметры из списка обязательны для цифрового дневника тренировок?
1) Фото наград
2) Динамика кортизола
3) Качество сна
4) Частота шагов
5) Потребление кислорода

16. Выберите верный вариант ответа:
Какое оборудование НЕ используют в функциональном тренинге?
1) Гантели
2) Босу-платформа
3) Велоэргометр
4) Медицинские мячи

17. Вставьте пропущенное словосочетание:
Запрещённый метод «_____» включает переливание крови или её компонентов для повышения выносливости.

18. Установите правильную последовательность этапов планирования тренировочного процесса:
1) Анализ исходного уровня

2) Постановка целей
3) Коррекция программы
4) Подбор упражнений

19. Вставьте пропущенное словосочетание:
Для профилактики травм у спортсменов используют _____ методы, такие как растяжка, массаж и физиотерапия.

20. Выберите верные варианты ответа:
Какие из перечисленных технологий применяются для диагностики подготовленности спортсмена?
1) Функциональное тестирование
2) Биомеханические системы
3) Виртуальная реальность
4) Электронные книги

21. Установите последовательность действий при использовании цифровых платформ для мониторинга физической активности населения:
1) Регистрация пользователей и установка целей
2) Мотивация участников через обратную связь
3) Анализ полученных данных и корректировка программ
4) Отслеживание данных о тренировках и состоянии здоровья

22. Выберите верный вариант ответа:
Что является целью систематизации педагогического опыта в области физической культуры?
1) Изучение профессиональной литературы
2) Самоанализ деятельности специалистов
с) Проведение новых видов тренировок без анализа прошлых практик
4) Анализ деятельности специалистов на основе профессиональной литературы и самоанализа

23. Выберите верный вариант ответа:
Что означает аббревиатура HIIT?
1) Высококачественная интервальная тренировка
2) Высокоэффективная интервальная терапия
3) Высокоинтенсивная интервальная тренировка
4) Гибридная интервальная тренировка

24. Выберите верный вариант ответа:
Что характерно для адаптивного спорта?
1) Ограничение допуска зрителей на соревнования
2) Используются стандартные условия и оборудование

3) Применяются модификации правил и приспособлений для людей с инвалидностью

4) Соревнования проводятся исключительно в закрытых помещениях

25. Выберите верный вариант ответа:

Как называется современный вид спорта, основанный на компьютерной игре «Контр-Страйк»?

1) Стритбол
2) Киберспорт
3) Паркур
4) Скейтбординг

26. Выберите верный вариант ответа:

Выберите основной эффект кроссфита:

1) Только аэробная нагрузка
2) Только анаэробная нагрузка
3) Комбинация аэробной и анаэробной нагрузки
4) Нет эффекта на физическую форму

27. Выберите верный вариант ответа:

Что относится к современным технологиям диагностики физической подготовленности?

1) Анкетирование
2) Функциональные пробы и лабораторные исследования
3) Классический ручной тест на силу рук
4) Устный опрос

28. Выберите верный вариант ответа:

Что такое функциональное тестирование?

1) Процесс назначения лекарств спортсменам
2) Стандартная медицинская консультация
3) Определение уровня физической подготовленности спортсмена
4) Лечение хронических заболеваний

29. Выберите верный вариант ответа:

Какой метод применяется для предотвращения перетренированности?

1) Употребление большого количества кофеина
2) Чередование периодов повышенной и пониженной нагрузки
3) Постоянное увеличение объёма тренировок
4) Длительное отсутствие тренировок

30. Выберите верный вариант ответа:

Какие препараты считаются допингом согласно WADA?

1) Витамины группы В
2) Натуральный белок
3) Стероидные гормоны
4) Обычный чай

31. Выберите верный вариант ответа:

Как называются регулярные циклы тренировок с переменным уровнем нагрузки?

1) Однообразные тренировки
2) Микроциклы
3) Суперсерии
4) Односторонняя нагрузка

32. Выберите верный вариант ответа:

Какие из перечисленных признаков указывают на возможное применение допинга?

1) Резкий рост спортивных результатов
2) Значительное уменьшение скорости реакции
3) Потеря аппетита и бессонница
4) Уменьшение массы тела

3 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

Задание 1:

Заполните таблицу:

Фитнес-направление	Цель	Интенсивность	Риски
HIIT			
Кроссфит			
функциональный тренинг			

Задание 2: Составьте рейтинг популярности трех современных направлений фитнеса (например, кроссфит, функциональные тренировки, HIIT) на основе анализа статистики поисковых запросов и социальных сетей за последний год. Обсудите преимущества и ограничения каждого направления.

Задание 3: Предложите 3 адаптированных упражнения для детей с ДЦП (с описанием инвентаря и методики). Обоснуйте свой выбор.

Задание 4: Проанализируйте существующие способы функционального тестирования (беговые тесты, тесты Купера, велосипедные эргометры и т.д.) и подготовьте рекомендации по выбору подходящего

метода для конкретного типа спорта и возрастной группы. Рекомендации представьте в виде сводной таблицы с критериями выбора методики.

Задание 5: Разработайте пошаговую инструкцию по профилактике спортивных травм для одной конкретной спортивной дисциплины (бокс, бег, футбол и т.д.). Отдельно рассмотрите методы быстрого восстановления после травм.

4 Оценивание обучающегося на зачете

Промежуточная аттестация в форме зачета проводится на основе результатов выполнения всех видов учебных заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

4 семестр:

1 Устный опрос на лекции

Раздел 4 Систематизация педагогического опыта

Пример вопросов для устного опроса:

1. Что включает в себя самоанализ педагогической деятельности в области физической культуры?
2. Какие зарубежные образовательные модели привлекают наибольшее внимание российских специалистов?
3. Что такое «скандинавская ходьба»?
4. Назовите 3 критерия анализа передовых методик в физической культуре.
5. В чем особенность скандинавской системы физического воспитания?
6. Какие элементы американских школьных спортивных программ можно применить в России?
7. Какие механизмы используют педагоги для непрерывного самосовершенствования и обмена опытом?
8. Что понимается под термином «рефлексия» в профессиональном контексте?
9. Какие методы самоанализа профессиональной деятельности вы знаете?
10. Как рефлексия помогает в профессиональном развитии тренера?

Раздел 5 Организация занятий для разных возрастных групп

Пример вопросов для устного опроса:

1. Какие форматы корпоративного фитнеса наиболее эффективны?
2. Как построить 20-минутную тренировку для офисных работников?
3. Какие упражнения включают в гериатрический фитнес?
4. Как адаптировать нагрузку при остеопорозе?

5. Какие цифровые инструменты мотивации наиболее эффективны для разных возрастов?

6. Назовите главную особенность детского организма, которую обязательно учитывать при построении занятий.

7. Какие задачи решает программа «геймификации» тренировок для детей и подростков?

8. Какие заболевания чаще всего возникают у малоподвижных школьников?

9. Что называют профилактикой гиподинамии?

10. Какие эффективные стратегии привлечения взрослых к занятиям фитнесом?

11. Назовите основное отличие методики занятий с пожилыми людьми от занятий с молодыми.

2 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

Задание 1:

1) Изучите особенности скандинавской системы физического воспитания (Норвегия, Швеция, Финляндия) и американских школьных спортивных программ.

Сравните их по критериям:

- Основные виды физической активности.
- Роль государственной политики в популяризации ЗОЖ.
- Влияние на здоровье и социализацию учащихся.

2) Подготовьте презентацию (5-7 слайдов) с выводами: какая система более эффективна для внедрения в российских школах и почему?

Задание 2:

1) Выберите целевую группу: дети (6-12 лет), подростки (13-17 лет), взрослые (25-45 лет), пожилые (60+ лет).

2) Составьте 20-минутный комплекс упражнений с учётом:

1. Физиологических особенностей возраста.
2. Профилактики типичных заболеваний (гиподинамия, сколиоз, остеопороз и др.).
3. Мотивационных приёмов (игры, челленджи, групповые форматы).

3) Проведите демонстрацию фрагмента занятия (10 минут) или запишите видео-инструкцию.

Задание 3:

1) Выберите целевую группу (офисные работники, подростки, пенсионеры).

2) Придумайте акцию или челлендж для вовлечения их в ЗОЖ, например:

- «10 000 шагов с коллегами».
- «Неделя без гаджетов: спорт вместо соцсетей».
- «Суставная гимнастика для бабушек и дедушек».

Опишите:

4. Механизм реализации.
5. Критерии успеха.
6. Способы мониторинга результатов.

3 Выполнение домашнего задания

Задания для домашней работы представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

Задание 1: Опишите особенности физического развития детей и подростков, которые необходимо учитывать при планировании тренировок.

Задание 2: Назовите три основные методики работы с взрослыми для повышения их мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

Задание 3: Какие особенности характерны для занятий пожилых людей? Укажите два вида упражнений, направленных на профилактику остеопороза.

Задание 4: Предложите мотивационную стратегию для вовлечения подростков в занятия спортом с использованием геймификации или других игровых методов.

Задание 5: Проанализируйте преимущества и возможные сложности внедрения гериатрического фитнеса в массовую практику. Какие меры можно предпринять для повышения эффективности таких программ?

4 Задания для экзамена для промежуточной аттестации

Экзамен проводится на основе результатов тестирования.

Пример заданий для тестирования:

1. Расположите этапы анализа передового педагогического опыта в правильной последовательности:

1) Практическое апробирование.
2) Выводы и обобщение опыта.
3) Выбор темы и сбор первичной информации.
4) Сравнительный анализ методик.

2. Вставьте пропущенные слова:

Самоанализ педагогической деятельности необходим для _____ своих успехов и неудач.

3. Расположите пункты поэтапного вовлечения взрослого человека в активный образ жизни:

1) Интерес к возможностям активных занятий.

2) Начало регулярных занятий.

3) Первичная консультация со специалистом.

4) Пробное занятие или визит в клуб.

4. Вставьте пропущенное число:

Для профилактики остеопороза полезно выполнение специальных упражнений, укрепляющих кости и поддерживающих высокий уровень плотности костной ткани, особенно актуально это для людей старше _____ лет.

5. Выберите верные варианты ответа:

Какие из приведённых ниже стратегий способствуют привлечению людей пожилого возраста к занятиям фитнесом?

1) Индивидуальный подход к каждому участнику.

2) Использование интерактивных занятий.

3) Применение строгих ограничительных диет.

4) Предложение бесплатных пробных занятий.

5) Агрессивная реклама элитных клубов.

6. Соотнесите мотивационную стратегию и соответствующую ей аудиторию:

Стратегия	Аудитория
А. Командные состязания	1. Работающие взрослые
Б. Скидочные акции и бонусы	2. Люди пенсионного возраста
В. Бесплатные консультации врачей	3. Молодёжь и школьники

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

7. Вставьте пропущенное слово:

Гиподинамия — это хроническое нарушение режима двигательной активности, проявляющееся снижением подвижности и сокращением объемов _____ активности.

8. Выберите верный вариант ответа:

Главной задачей гериатрического фитнеса является:

1) Повышение максимальной скорости бега.

2) Укрепление иммунитета и предупреждение падений.

3) Снижение риска перелома костей.

4) Повышение работоспособности мозга.

9. Соотнесите методику с целевой аудиторией:

Методика	Целевая аудитория
А. Трекинг активности	1. Дети и подростки
Б. Геймификационные тренировки	2. Взрослые офисные работники
В. Силовые классы с малой нагрузкой	3. Пожилые люди

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

10. Расположите пункты в правильной последовательности для мотивирования детей и подростков к занятиям физической культурой:

1) Предоставление игровой составляющей.
2) Признание достижений ребёнка.
3) Постройка отношений доверия и сотрудничества.
4) Подчёркивание важности физической активности для здоровья.

11. Вставьте пропущенное слово:

Корпоративный фитнес предназначен для работников компаний с целью поддержания _____ и укрепления командного духа сотрудников.

12. Установите соответствие между передовыми системами физического воспитания и их характеристиками:

Система	Характеристика
А. Скандинавская система	1. Акцент на активности на открытом воздухе, ходьбу с палками, закаливание
Б. Американские школьные программы	2. Нормативная система, стимулирующая всестороннее физическое развитие
В. Японская система «тайсо»	3. Развитие массового спорта через школьные лиги и соревнования
Г. Российский ГТО	4. Утренняя гимнастика, направленная на оздоровление и дисциплину

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

13. Вставьте пропущенное слово:

_____ – это процесс осмысления педагогом своей профессиональной деятельности с целью ее совершенствования.

14. Выберите несколько верных утверждений о передовом международном опыте в физической культуре:

1) В скандинавских странах популярны зимние виды спорта и закаливание.

2) В США школьный спорт строится на принципах элитарности и доступен только одарённым детям.

3) Японская система «тайсо» включает обязательную утреннюю зарядку на предприятиях.

4) Российская система ГТО ориентирована только на профессиональных спортсменов.

15. Установите последовательность этапов планирования занятия для пожилых людей:

1) Подбор упражнений на баланс и гибкость

2) Оценка физического состояния группы

3) Включение дыхательных упражнений

4) Разработка плана профилактики остеопороза

16. Вставьте пропущенное слово:

_____ – это метод вовлечения детей в тренировки через игровые элементы.

17. Установите соответствие между возрастной группой и рекомендуемой методикой тренировок:

Группа	Методика
А. Взрослые	1. Игровые формы, эстафеты, упражнения на осанку
Б. Пожилые	2. Функциональный тренинг с элементами йоги и силовыми упражнениями
В. Дети (6-12 лет)	3. Упражнения на равновесие, скандинавская ходьба, суставная гимнастика
Г. Подростки	4. Короткие интервальные тренировки (20-30 минут)

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

18. Вставьте пропущенное слово:

_____ фитнес – это направление, ориентированное на поддержание здоровья людей старшего возраста.

19. Выберите несколько неочевидных мотивационных стратегий для вовлечения взрослых в ЗОЖ:

1) Введение системы баллов и соревнований между коллегами

2) Обязательные ежедневные отчёты о тренировках

3) Использование технологий (фитнес-трекеры, мобильные приложения)

4) Проведение «неспортивных» мероприятий (лекции о питании, мастер-классы)

20. Установите последовательность действий при планировании физкультурно-спортивной работы:

1) Постановка целей и задач

2) Подбор методик и инвентаря

3) Анализ потребностей целевой группы

4) Оценка эффективности после проведения

21. Вставьте пропущенное слово:

_____ – это запрещённые вещества или методы, искусственно повышающие спортивные результаты.

21. Выберите несколько верных утверждений о предотвращении допинга:

1) Разъяснительные беседы со спортсменами снижают риск его применения.

2) Допинг-контроль обязателен только в профессиональном спорте.

3) Использование БАДов всегда безопасно и не требует контроля.

4) Педагог должен знать список запрещённых препаратов WADA.

22. Вставьте пропущенное слово:

_____ – это ключевой принцип работы с детьми, предполагающий учёт их возрастных и индивидуальных особенностей.

23. Выберите верные варианты ответа:

Какие из перечисленных методик относятся к передовому международному опыту в физической культуре?

1) Скандиновская система физического воспитания

2) Американские программы школьного спорта

3) Восточные боевые искусства

4) Европейские программы фитнеса

24. Выберите верный вариант ответа:

В рамках анализа педагогического опыта важно учитывать:

1) Только собственные практические наработки

2) Передовые методики и международный опыт

3) Только теоретические разработки без практической реализации

4) Только опыт коллег из своей организации

25. Выберите верные варианты ответа:

Какие особенности характерны для занятий пожилых людей?

1) Использование геймификации для повышения мотивации

2) Упражнения для профилактики остеопороза

3) Высокоинтенсивные кардионагрузки без учета возрастных ограничений

4) Гериатрический фитнес с учетом возрастных особенностей

26. Выберите верные варианты ответа:

Какие методы работы с детьми и подростками способствуют профилактике сколиоза?

1) Упражнения на растяжку и укрепление мышц спины

2) Геймификация тренировочного процесса

3) Использование тяжелых силовых упражнений без контроля специалиста

4) Регулярные занятия с учетом особенностей роста и развития

27. Выберите верный вариант ответа:

В программе 20-минутных тренировок для занятых взрослых рекомендуется включать:

1) Разминку, основную часть и заминку с упражнениями на растяжку и дыхание

2) Только кардионагрузки высокой интенсивности без перерывов

3) Комплекс силовых упражнений с тяжелым весом без разминки

4) Минимум упражнений, чтобы не утомлять участников

28. Выберите верные варианты ответа:

Какие мотивационные стратегии наиболее эффективны для вовлечения подростков в ЗОЖ?

1) Использование геймификации и игровых элементов в тренировках

2) Обещание материальных наград за посещение занятий

3) Создание командных соревнований и челленджей

4) Игнорирование индивидуальных предпочтений участников

29. Выберите верные варианты ответа:

В системе гериатрического фитнеса важным является:

1) Индивидуальный подбор упражнений с учетом возрастных изменений организма

2) Использование высокоинтенсивных тренировок для быстрого результата

3) Постепенное увеличение нагрузки с учетом состояния здоровья пожилых людей

4) Проведение занятий только в группах без учета индивидуальных особенностей

30. Выберите верные варианты ответа:

Какие из перечисленных методов относятся к профилактике гиподинамии у детей и подростков?

1) Регулярные физические упражнения на свежем воздухе

2) Внедрение геймификационных элементов в тренировки

3) Ограничение физических нагрузок для снижения травматизма

4) Включение в программу упражнений на развитие гибкости и силы

31. Выберите верные варианты ответа:

В рамках организации занятий для разных возрастных групп важно учитывать:

1) Особенности физиологического развития каждого возраста

2) Общие стандарты тренировочного процесса без учета индивидуальных особенностей

3) Методы мотивации, соответствующие возрасту участников

4) Только спортивные достижения участников

32. Выберите верные варианты ответа:

Какие из перечисленных программ относятся к корпоративному фитнесу для взрослых?

1) Программы коротких (20-минутных), интенсивных тренировок для занятых людей

2) Групповые занятия по йоге или пилатесу в офисе

3) Индивидуальные тренировки с тяжелым весом без учета уровня подготовленности

4) Мотивационные мероприятия по ЗОЖ внутри компании

33. Выберите верные варианты ответа:

Какие подходы наиболее подходят для анализа профессиональной деятельности в области физической культуры?

1) Самоанализ и рефлексия собственной работы

2) Анализ деятельности ведущих специалистов через профессиональную литературу

3) Игнорирование обратной связи от участников занятий

4) Постоянное внедрение новых методик без оценки их эффективности