

Министерство образования и науки Российской Федерации

**федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

«МОСКОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

**Председатель Координационного экспертного совета
дополнительного образования МПГУ**

_____ и.о. проректора А.Г. Ершов

от «___» _____ 20___ г. № _____

ПРОГРАММА

повышения квалификации

**Методика организации и проведения занятий детским
фитнесом**

Москва - 2016

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы

Цель: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления занятий детским фитнесом с детьми дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

В процессе освоения программы слушатель совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО бакалавриата по направлению 440301 «Педагогическое образование»:

- способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психологических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);
- способность использовать современные методы и технологии обучения (ПК-2);

1.2. Планируемые результаты обучения

1.2.1. В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для качественного изменения компетенций, указанных в п.1.1:

№ п/п	Знать	Направление подготовки «Педагогическое образование»	
		44.03.01.	Код направления
		Бакалавриат	Магистратура
		Код компетенции	
1.	Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики	(ОПК-2)	
	Уметь	Бакалавриат	Магистратура
		Код компетенции	
1.	Разрабатывать (осваивать) и применять современные технологии, основанные на знании законов развития	(ОПК-2)	

	личности Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании		
2.	Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	(ПК-2)	
	Владеть	Бакалавриат	Магистратура
		Код компетенции	
1.	Способами обеспечения безопасной среды, здоровьесбережения и профилактики, создания благоприятного эмоционально-психологического комфорта для всех воспитанников	(ПК-2)	

1.2.2. Планируемые результаты обучения по дополнительной профессиональной программе соответствуют выполняемым трудовым действиям в соответствии с профессиональным стандартом ФГОС ДО:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного образования	Общепедагогическая функция. Обучение	A/01.6	Участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды
	Воспитательная деятельность	A/02.6	Постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера
	Развивающая деятельность	A/03.6	Освоение и применение психолого-педагогических технологий, необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся

Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ	Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования	В/01.5	Участие в разработке основной общеобразовательной программы образовательной организации в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования
			Участие в создании безопасной и психологически комфортной образовательной среды образовательной организации через обеспечение безопасности жизни детей, поддержание эмоционального благополучия ребенка в период пребывания в образовательной организации

1.3. Категория слушателей: программа предназначена для педагогов дошкольных образовательных организаций, инструкторов по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, педагогов дополнительного образования.

1.4. Срок обучения: 72 часа, из них 56 аудиторных

1.5. Форма обучения: очно-заочная

1.6. Режим занятий: 2 месяца (2 раза в неделю) без отрыва от работы

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (учебно-тематический) план программы повышения квалификации «Методика организации и проведения занятий детским фитнесом»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость		Всего ауд. час.	Аудиторные занятия		Сам раб.	Формы аттестации
		час.	з.е.		лекции	практ. зан., сем., лаб. раб.		
1	Раздел 1. Теоретические основы оздоровительного фитнеса	18		12	6	6	6	Практическое задание по подбору комплекса упражнений детского фитнеса
1.1	История развития и зарубежного	6		4	2	2	2	

	отечественного фитнеса							
1.2	Характеристика различных видов фитнеса	6		4	2	2	2	
1.3	Принципы оздоровительного фитнеса	6		4	2	2	2	
2.	Раздел 2. Методические основы организации детского фитнеса	52		42	18	24	10	Практическое задание по составлению конспекта занятий детским фитнесом
2.1	Основные движения в классической аэробике и хореографии.	8		6	2	4	2	
2.2	Методика обучения элементам классической аэробики дошкольников	12		10	4	6	2	
2.3	Методика обучения элементам партерной гимнастики и стретчинга дошкольников	12		10	4	6	2	
2.4	Методика организации оздоровительных и профилактических занятий с дошкольниками	10		8	4	4	2	
2.5	Структурирование содержания занятий фитнесом и технология составления программ.	10		8	4	4	2	
	Итоговая аттестация	2		Зачет в форме теста и защиты плана-программы занятий фитнесом с дошкольниками.				
	Всего	72						

Условные обозначения: з.е. – зачетные единицы; 1 зачетная единица равна 36 академическим часам.

2.2. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) программы повышения квалификации

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Раздел 1. Теоретические основы оздоровительного фитнеса		
Тема 1.1.	Лекция, 2 часа	Понятие фитнес, история развития фитнеса и основные направления. Физические упражнения в античной концепции здоровья. Оздоровительные системы Востока. Искусство движения на Востоке. Популярны восточные системы гимнастик история и развитие. Оздоровительные системы в Европе в XIX–XX вв. Оздоровительная физическая культура в Америке. Первые системы аэробики и их эволюция. Аэробика в 90-х гг. XX века.
	Практическое интерактивное занятие, 2 часа	Фитнес на современном этапе.
	Самостоятельная работа, 2 часа	Обзор современных фитнес-программ для дошкольников.
Тема 1.2.	Лекция, 2 часа	Классическая (базовая) аэробика. Степ-аэробика 90-х г. Силовые виды фитнеса. Виды аэробики. Циклическая аэробика. Программы на развитие гибкости. Комбинированные виды аэробики. Фитнес с использованием тренажеров. Разновидности современного детского фитнеса.
	Практическое занятие, 2 часа	Разновидности современного детского фитнеса.
	Самостоятельная работа, 2 часа	Составление аннотации к современным фитнес-программам (не менее трех), предлагаемым на сайтах детских фитнес клубов и центрах дополнительного образования. Выделить цели и задачи обучения, проанализировать содержание программ.
Тема 1.3.	Лекция, 2 часа	Оздоровительно-развивающая тренировка. Основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки детей дошкольного возраста и других возрастных категорий. Принцип доступности, биологической целесообразности; программно-целевой принцип; принцип половозрастных различий; принцип индивидуализации; принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека; принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека; принцип интеграции; принцип красоты и эстетической целесообразности.
	Практическое занятие (круглый стол), 2 часа	Реализация принципов обучения детей движениям на занятиях фитнесом.
	Самостоятельная работа, 2 часа	Составление схемы «Принципы физического воспитания и их реализация на занятиях детским фитнесом».
Раздел 2. Методические основы организации детского фитнеса		
Тема 2.1.	Лекция, 2 часа	Понятие об основных движениях, Основные движения и модификации. Пути создания модификаций движений: вертикальное, горизонтальное перемещение, изменение плоскости

		выполнения движения. движения рук и головы, повороты. Правила выполнения движений. Особенности выполнения комбинаций. Виды шагов и модификации. Движения рук и модификации. Способы передвижения. Музыка в аэробике.
	Практико-ориентированное занятие, 4 часов	Музыкальное сопровождение занятий фитнесом
	Самостоятельная работа, 2 часа	Подбор музыкальных произведений и художественного слова для занятий фитнесом с детьми разных возрастных групп.
Тема 2.2.	Лекция, 4 часа	Основные методы и принципы обучения. Методические приемы обучения и управления группой. Специфические методы разучивания и освоения комбинаций в аэробике. Специфика занятий аэробикой с детьми. Виды аэробики, адаптированной под детский возраст. Программа «Классики» и этапы обучения. Аэробика с игрушками. Образно-сюжетные игры. Гимнастика и акробатика; Аэробика с мячами. Аэробика со скакалкой. Аэробика с игрушками. Основные движения и этапы обучения. Виды упражнений. Образно-ролевые игры. Варианты и структура занятий. Фитнес-гимнастика и акробатика. Содержание занятий. Классическая аэробика с мячом. Аэробика со скакалкой. Виды прыжков. Упражнения с короткой и длинной скакалкой
	Семинарское занятие, 2 часа	Содержание занятий. Классическая аэробика с мячом. Аэробика со скакалкой. Виды прыжков. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.
	Практическое занятие, 4 часа	Просмотр физкультурного занятия по классической аэробике с использованием оборудования с детьми старшего дошкольного возраста
	Самостоятельная работа, 2 часа	Составление плана-конспекта занятия классической аэробикой с соблюдением анатомического и физиологического принципа подбора упражнений.
Тема 2.3.	Лекция, 4 часа	Понятие партерной гимнастики основы методики проведения партерной гимнастики с дошкольниками: принципы подбора упражнений для партерной гимнастики; технические особенности выполнения наиболее сложных упражнений. Структурирование физкультурного занятия с применением комплекса партерной гимнастики в детском саду и структуре занятия в рамках дополнительного образования.
	Семинарское занятие (2 часа) Практико-ориентированное занятие на базе дошкольной образовательной организации (4 часа)	Демонстрация упражнений партерной гимнастики для дошкольников. Просмотр и анализ фитнес-занятий с элементами партерной гимнастики
	Самостоятельная работа, 2 часа	Подбор комплекса упражнений для партерной гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста, составление рекомендаций к проведению.
Тема 2.4.	Лекция, 4 часа	Особенности профилактической работы с дошкольниками в условиях дошкольной образовательной организации, направления

		и принципы организации профилактической работы. Возможности детского фитнеса в профилактике заболеваний. Содержание занятий профилактической направленности.
	Практико-ориентированное занятие, 2 часа Практико-ориентированное занятие, 2 часа	Содержание занятий профилактической направленности. Просмотр и анализ занятия с дошкольниками профилактической направленности с использованием детского фитнеса
	Самостоятельная работа, 2 часа	Составление перечня оборудования для профилактических занятий, указать требования к их качеству, использованию и хранению.
Тема 2.5.	Лекция, 4 часа	Этапы составления комбинаций. Регламентированный стиль. Составление учебных комбинаций. Свободный стиль. Структура занятия и варианты. Разучивание комплекса по блокам. Принципы отбора содержания для занятий фитнесов в дошкольном возрасте. Противопоказания для занятий некоторыми видами фитнеса. Применение занятий фитнесом на этапе реабилитации и оздоровления. групповые программы и персональные тренировки. Основные концептуальные положения в области реабилитационного фитнеса детей. Планирование занятий.
	Практико-ориентированное занятие, 4 часов	Планирование занятий детским фитнесом.
	Самостоятельная работа, 2 часа	Разработка рекламного буклета своей программы по детскому фитнесу и подготовка к презентации программы.

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Формы аттестации

3.1.1 Входной контроль.

Входной контроль представляет собой открытые тестовые задания на тему: «Понятие детский фитнес и популярные фитнес-программы», позволяющие выяснить уровень знаний слушателей по изучаемой проблеме. Вопросы тестовых заданий выбраны из разных разделов, изучаемого курса.

Оценивается: понимание специальной терминологии, знание современных фитнес направлений и программ для взрослых и детей (тестовые вопросы с вариантами ответов и шкала оценивания представлены в Приложении 1).

3.1.2. Промежуточная аттестация. В ходе освоения программы курса предусмотрена промежуточная аттестация по каждому из двух разделов программы.

Раздел 1. «Теоретические основы оздоровительного фитнеса» предполагает: актуализацию знаний об основных закономерностях возрастного развития детей (ОПК-2); и проверку сформированности умений проектирования безопасной среды здоровьесбережения и профилактики, создания эмоционально-психологического комфорта для всех воспитанников (ПК-2) и предусматривает выполнение практического задания по составлению комплекса упражнений для детей разных возрастных групп с учетом принципов физического воспитания (содержание задания и критерии оценки представлены в пункте 3.2.).

Раздел 2. «Методические основы организации детского фитнеса» предполагает: проверку умений постановки воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся; знаний психолого-педагогических технологий, необходимых для адресной работы с различными контингентами детей и предусматривает выполнение практического задания по составлению плана-конспекта занятия детским оздоровительным фитнесом с применением профилактических упражнений и оборудования для детей разных возрастных групп (содержание задания и критерии оценки представлены в пункте 3.2.).

3.1.3. Итоговая аттестация

Оценка качества освоения программы осуществляется преподавателем в виде зачета, предполагающего проверку знаний (тестирование) и выполнение практического задания (пункт 3.2.). Зачет проводится в форме защиты плана-программы занятий фитнесом с дошкольниками для реализации в дошкольной образовательной организации.

3.2. Оценочные материалы

3.2.1. Входной контроль

Входной контроль осуществляется при помощи тестовых заданий закрытого типа. Пример тестовых заданий входного контроля «Понятие детский фитнес и популярные фитнес-программы» и критерии оценки представлены в приложении 1

3.2.2 Промежуточная аттестация

Задание 1. Составить два комплекса упражнений для занятия детским фитнесом (разные возрастные группы близкие по возрасту, например, 3-4 и 4-5 лет), пояснительную записку раскрывающую лежащие в основе принципы подбора упражнений и обоснования структурирования комплекса.

В комплексе могут быть использованы любые общеразвивающие упражнения, соответствующие возрастным особенностям детей по сложности, нагрузке и содержанию. При оформлении комплекса указывается: возраст детей, оборудование, перечень упражнений, записанный в сокращенной общепринятой форме с указанием темпа, дозировки. К каждому упражнению комплекса прописываются указания к выполнению и цель (на что направлено упражнение).

Оценивается: Правильность составления комплекса, а именно: соответствие комплекса возрасту детей по сложности, дозировке и нагрузке, учет принципов последовательности при подборе упражнений; правильность указаний к проведению, правильность краткой записи. Оформление комплекса (табличное), Самостоятельность при выполнении задания.

Задание 2. Составить конспект занятия по любой из программ детского фитнеса, для какой-либо возрастной группы на выбор слушателя.

В конспекте необходимо указать: оборудование, задачи, перечень упражнений в каждой структурной части, методические указания с выделением методов и приемов в соответствии с этапами обучения.

Оценивается: правильность составления конспекта (формулировка задач и их решение в ходе занятия, соответствие методов и приемов этапам обучения и возрасту детей); техническое оформление конспекта, творческий подход к решению задачи.

3.2.3. Итоговый контроль

Знания слушателей по курсу оцениваются при помощи разноплановых тестовых заданий (открытого типа с выбором одного или нескольких правильных ответов, нахождение и установления соответствия между двумя позициями, с выбором верного утверждения), разной степени сложности. Количество тестовых заданий в батарее 60 (два вопроса дополнительных). Предусмотрено два варианта. Пример тестовых заданий итогового контроля представлен в приложении 2.

Практические умения оцениваются в процессе защиты программы занятий детским фитнесом для детей дошкольного возраста.

Задние 1. Составить план-программу занятий фитнесом для детей одной из возрастных групп, на учебный год. В программе необходимо отразить: название, возрастную группу требования к занимающимся, актуальность и преимущество данной программы (создание рекламного буклета), цель и задачи, предполагаемый результат, принципы работы, оборудование и материально-технические условия реализации программы, содержание программы в таблице (в виде плана-графика) с указанием основных движений, этапов обучения.

Оценивается: соответствие программы теме, правильность формулировки задач и их соответствие предполагаемым результатам освоения программы, соответствие содержания возрастным особенностям детей, задачам программы, отражение в содержании программы принципов последовательности, преемственности и системности, правильность оформления, соответствие техническим требованиям к

оформлению, качество презентации программы, самостоятельность разработки, эстетичность оформления. По итогам тестовых заданий и защиты ставится зачет.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, в том числе аудиторная доска (с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления демонстрационных материалов), экран (на штативе или навесной). Кроме того, для информационно-ресурсного обеспечения практических занятий необходим доступ к сканеру, копировальному аппарату и принтеру.

Для проведения практических занятий необходимо спортивно-игровое оборудование, музыкальный центр.

Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

В зависимости от избранной методики проведения практических занятий используются комплекты слайдов, фото и видео материалы, отвечающие проблематике и образовательным задачам.

4.2. Учебно-методическое обеспечение программы

4.2.2. Основная литература.

1. Галанов В. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. – М.: Речь, 2010. – 160 с.
2. Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Волгоград.: Издательство «Учитель», 2013. – 144 с.
3. Торчкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. М.: Академия, 2014. – 272 с.
4. Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Двигательно-игровая деятельность. Сценарии игр-занятий. 6-7 лет. М.: Дрофа, 2014. – 144 с.
5. Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Методические рекомендации./ Под ред. Т.Б. Деркач. М.: Дрофа, 2014. – 288 с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2012. – 221 с.

4.2.3. Дополнительная литература

1. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. М.: Сфера, 2013, – 48с.
2. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4 – 7 лет. Волгоград.: Издательство «Учитель», – 2008.
3. Физическая культура от трех до восемнадцати лет: учеб.-метод. Пособие. – Серия «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве». М.: Центр «Школьная книга», 2011. – 272 с.

4.3. Кадровое обеспечение программы

1. Чугайнова Оксана Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики дошкольного образования МПГУ.

5. РАЗРАБОТЧИКИ (СОСТАВИТЕЛИ) ПРОГРАММЫ

Составители (авторы) программы:

1. Чугайнова Оксана Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики дошкольного образования МПГУ.

6. ПРОГРАММА СОГЛАСОВАНА

Программа рассмотрена на заседании кафедры/ученого совета факультета протокол № _____ от «__» _____ 2016 года.

Декан факультета

М.Ю.Парамонова

Руководитель программы

Т.В.Кротова

Программа повышения квалификации «Методика организации и проведения занятий детским фитнесом» одобрена Координационным экспертным советом дополнительного образования МПГУ, протокол № 11 от «15» июня 2016 года.

Секретарь КЭСДО МПГУ

М.В. Школьникова

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Управления непрерывного
дополнительного образования

Д.А.Кудрявцева

Авторы программы: Чугайнова О.Г. канд. пед. наук, доцент кафедры теории и
методики дошкольного образования МПГУ

Декан факультета
дошкольной педагогики и психологии
Ответственный за ДО факультета

М.Ю.Парамонова

Т.В.Кротова

Руководитель программы

Т.В.Кротова

Согласовано:

Начальник Управления
непрерывного дополнительного образования

Д.А. Кудрявцева

Специалист по УМР Управления
непрерывного дополнительного образования

Т.Ю.Шуракова

Оценочные материалы к входному тестовому контролю

1. В какой стране впервые возникла сокольская гимнастика

- a) Чехия
- b) Германия
- c) Россия

2. Жак Далькроз явился основателем...

- a) спортивных танцев
- b) ритмической гимнастики
- c) аэробики

3. Впервые термин «аэробика» был введен

- a) Д.Фонда
- b) К. Купер
- c) Э.Куду

4. Движения под музыку с использованием использование специальной платформы это...

- a) пилатес
- b) степ-аэробика
- c) футбол

5. Группа аэробических программ, с использованием гимнастических циклических упражнений называется...

- a) циклическая аэробика
- b) силовая аэробика
- c) спортивная аэробика
- d) беговая аэробика
- e) водная аэробика

6. В какой стране впервые возникла сокольская гимнастика

- d) Чехия
- e) Германия

f) Россия

7. Жак Далькроз явился основателем...

- d) спортивных танцев
- e) ритмической гимнастики
- f) аэробики

8. Впервые термин «аэробика» был введен

- d) Д.Фонда
- e) К. Купер
- f) Э.Куду

9. Движения под музыку с использованием использование специальной платформы это...

- d) пилатес
- e) степ-аэробика
- f) фитбол

10. Группа аэробических программ, с использованием гимнастических циклических упражнений называется...

- f) циклическая аэробика
- g) силовая аэробика
- h) спортивная аэробика
- i) беговая аэробика
- j) водная аэробика

11. Автор программы «Шейпинг»

- a) И.С. Лазарев
- b) И.В. Пороховцев
- c) И.П. Лесгафт
- d) Д.Фонда

12. Особенностью детского фитнеса является:

- a) отсутствие соревнований
- b) индивидуальная форма проведения
- c) игровая форма проведения

13. Верно ли утверждение о том, что программы фитнеса должны быть доступны как в координационном плане, так и в функциональном?

- a) верно
- b) неверно

14. Техника обучения, позволяющая разучивать основные шаги и одновременно изучать основы арифметики, называется:

- a) «шаг за шагом»
- b) «классики»
- c) «танцевальный шаг»

15. Программа детского фитнеса может включать в себя следующие компоненты:

- a) аэробiku с игрушками
- b) элементы спортивной гимнастики
- c) аэробiku с мячами
- d) аэробiku со скакалкой

Оценочные материалы к итоговому тестовому контролю

(батарея тестовых заданий итогового контроля, предусмотрено два варианта).

1. Основные направления в области оздоровительного фитнеса.

- a) европейское
- b) восточное
- c) азиатское

2. Античная концепция здоровья базируется на следующих положениях:

- a) здоровье- гармония и соразмерность
- b) здоровье - оптимальное соотношение телесных и душевных составляющих человеческого естества
- c) здоровье – отсутствие болезни
- d) здоровая жизнь основывается на руководстве разума
- e) здоровье – есть неизменный дар природы и повлиять на него невозможно

3. Причины болезней по Гиппократу

- a) природно-климатические условия,
- b) чрезмерные физической нагрузки
- c) материальное положение и социальный статус

4. Понятие в индийской культуре, означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма:

- a) йога
- b) гимнастика ушу
- c) каратэ

5. Верно ли утверждение о том, что в классической йоге существует восемь ступеней?

- a) верно
- b) неверно

6. В какой стране впервые возникла сокольская гимнастика

- a) Чехия

- b) Германия
- c) Россия
- d) Венгрия

7. Жак Далькроз явился основателем...

- a) спортивных танцев
- b) ритмической гимнастики
- c) аэробики

8. Впервые термин «аэробика» был введен

- a) Д.Фонда
- b) К. Купер
- c) Э.Куду

9. Движения под музыку с использованием использование специальной платформы это...

- a) пилатес
- b) степ-аэробика
- c) футбол

10. Группа аэробических программ, с использованием гимнастических циклических упражнений называется...

- a) циклическая аэробика
- b) силовая аэробика
- c) спортивная аэробика
- d) беговая аэробика
- e) водная аэробика

11. Автор программы «Шейпинг»

- a) И.С. Лазарев
- b) И.В. Пороховцев
- c) И.П. Лесгафт
- d) Д.Фонда

12. Особенностью детского фитнеса является:

- d) отсутствие соревнований
- e) индивидуальная форма проведения

f) игровая форма проведения

13. Установите соответствие между видами детского фитнеса и его характеристиками

Виды фитнеса	Характеристика
1. Лого-аэробика.	А. физические упражнения в сочетании с логоритмикой.
2. Step by Step.	В. выполнение физических упражнений в воде.
3. Fit Ball.	С. занятия с использованием мячей.
	Д. профилактика нарушений свода стопы и обучение ходьбе детей 1-3 лет.

Ответ: 1-А; 2-Д; 3-С.

14. Верно ли утверждение о том, что фитнес-тренировки не должны быть строго дозированы по возрасту, так как доступны всем?

- a) верно
- b) неверно

15. Верно ли утверждение о том, что программы фитнеса должны быть доступны как в координационном плане, так и в функциональном?

- c) верно
- d) неверно

16. Занятия фитнесом не имеют противопоказаний

- a) по возрасту
- b) по здоровью
- c) по типу телосложения
- d) по полу

17. В основе принципа биологической целесообразности лежат:

- a) сверхнагрузка
- b) двигательная активность
- c) суперкомпенсация

18. Эффект от нагрузки бывает:

- a) кратковременный
- b) мгновенный
- c) долгосрочный.

19. Верно ли утверждение о том, что индивидуальный подход должен учитывать не только физиологические, но и психологические стороны.

- a) верно
- b) неверно

20. В структуру основы классической аэробики входит:

- a) начало
- b) промежуточное действие
- c) основное действие
- d) окончание

21. Пути создания модификаций элементов в аэробике:

- a) вертикальное перемещение общего центра тяжести
- b) прыжки и кувырки
- c) горизонтальное перемещение тела
- d) изменение плоскости выполнения движения
- e) вращения

2.2. Верно ли утверждение о том, что завершающая фаза двигательного действия предыдущего упражнения должна соответствовать начальному действию последующего?

- a) верно
- b) неверно

23. Верно ли утверждение о том, что переход от одного элемента к другому осуществляется с опорной ноги

- a) верно
- b) неверно

24. Верно ли утверждение о том, что начальная фаза движения выполняется в той плоскости, в которой завершилось предыдущее?

- a) верно

b) неверно

25. Что такое Скрестный шаг (Cross-Step – кросс-степ)?

- a) скрестный шаг
- b) широкий шаг вперед
- c) широкий шаг в сторону

26. Что означает шаг (Step Touch – степ-тач)?

- a) приставной шаг
- b) шаг с поворотом
- c) скрестный шаг

27. Что означает шаг (Lunge – ланж)?

- a) поворот
- b) выпад
- c) подскок

28. Верно ли утверждение, что в аэробике линейное программирование реализуется в пошаговой структуре?

- a) верно
- b) неверно

29. Выстройте верный алгоритм разучивания движения в комплексе аэробики.

1)	a) осваивать движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше
2)	b) выполнять элемент в нужном темпе, повторив его. В случае возникновения ошибок вновь повторить 2–4 раза медленно и перейти к темпу, соответствующему музыке
3)	c) несколько раз терминологически правильно назвать движение или элемент и выполнять его в медленном темпе
4)	d) осваивать модификацию или переход на другой элемент
5)	e) осваивать сочетания движения рук и ног

Ответ: 1)-с; 2-b); 3-a); 4-e);5-d)

30. Верно ли утверждение, что оперативный комментарий и пояснение - это указания тренера-инструктора, играющие роль внешнего управляющего момента?

- a) верно
- b) неверно

31. Самоконтроль действий – не осуществляется на этапе:

- a) предварительного разучивания
- b) отработки техники движения
- c) закрепления и совершенствования

32. Симметричное обучение предполагает, что движения должны выполняться

- a) в обе стороны
- b) с использованием зеркала
- c) друг напротив друга

33. К специфическим методам разучивания и освоения комбинаций в аэробике не относятся:

- a) метод линейной прогрессии
- b) метод «от хвоста к хвосту»;
- c) метод зигзага;
- d) метод сложения;
- e) собственно блок-метод.
- f) метод симметрии

34. Приведите в соответствие этапы учебных комбинаций в аэробике и их характеристики

Этапы	Характеристика
<i>1. первый этап</i>	a) выбор метода для обучения комбинации – сложения или блок-метода – и разложения ее на элементы.
<i>2. второй этап</i>	b) выбор музыкального сопровождения.
<i>3. третий этап</i>	c) непосредственное составление комбинации на определенное количество счетов
<i>4. четвертый</i>	d) подбор элементов, которые будут включены в

<i>этап</i>	комбинацию.
-------------	-------------

Ответы: 1-d; 2-в; 3-с; 4-а.

35. Построения при занятиях аэробикой:

- a) в круг
- b) в колонны
- c) «змейкой»
- d) по диагонали

36. Тип занятий, при котором осуществляется одна основная задача, называется:

- a) обучающим,
- b) контрольным
- c) однонаправленным.

37. Комплексными называются занятия, при которых

- a) одновременно решаются задачи развития нескольких видов движений и физических качеств.
- b) проводятся с разновозрастным контингентом занимающихся
- c) объединяются разные виды фитнеса

38. Верно ли утверждение, что аэробный разогрев включен в основную часть занятий?

- a) верно
- b) неверно

39. Верно ли утверждение, что к третьему, блоку нагрузка постепенно снижается?

- a) верно
- b) неверно

40. Продолжительность заключительной части занятия аэробикой составляет

- a) 3-5 мин.
- b) 5-10 минут
- c) 1-2 минуты

41. Техника обучения, позволяющая разучивать основные шаги и одновременно изучать основы арифметики, называется:

- a) «шаг за шагом»
- b) «классики»
- c) «танцевальный шаг»

42. Программа детского фитнеса может включать в себя следующие компоненты:

- a) аэробику с игрушками
- b) элементы спортивной гимнастики
- c) аэробику с мячами
- d) аэробику со скакалкой

43. Верно ли утверждение, что с помощью «классиков» можно обучать детей: в-степу?

- a) верно
- b) неверно

44. Верно ли утверждение, что в процессе занятий по технике «классики» возможно обучать устному счету?

- a) верно
- b) неверно

45. Внесение элементов творчества в комплекс аэробики возможно на этапе

- a) первоначального разучивания
- b) углубленно разучивания
- c) закрепления движений

46. Верно ли утверждение, что на занятиях с использованием техники «классики» не предусмотрен контроль качества выполнения

- a) верно
- b) неверно

47. Выберите упражнения для рук, которые можно выполнять с предметами:

- a) сгибание – разгибание рук вперед
- b) лежа на животе – руки в стороны
- c) поднимание прямых рук вперед

d) поднимание рук дугами вперед-вверх и др.

48. Верно ли утверждение, что выполнение движений двумя руками облегчает их разучивание?

a) верно

b) неверно

49. Выберите упражнения, развивающие ловкость и координацию движений при занятиях аэробикой:

a) отжимание от пола из положения лежа

b) подбрасывание вверх мяча

c) прыжки из положения упор-присев

d) передача различных предметов из одной руки в другую

e) передача детьми предметов друг другу лицом, за спиной с поворотами

50. Комплексы, предусматривающие эмоционально-образные перевоплощения и моделирование это

a) аэробика на основе образно-ролевой игры

b) спортивная аэробика

c) имитационная аэробика

d) танцевальная аэробика

51. Верно ли, что в фитнес-программах для детей не используются традиционные гимнастические и акробатические средства?

a) верно

b) неверно

52. Верно ли, что при проведении занятий с детьми старшего дошкольного возраста использовать мячи диаметром от 18–20 см?

a) верно

b) неверно

53. Что такое (Rope Skipping – Роуп-скиппинг)?

a) аэробика со скакалкой

b) аэробика на основе хореографии

c) аэробика с мячом

54. Укажите верную последовательность при разучивании комплекса со скакалкой.

1.	А. Разучить подскоки, скачки и прочие элементы сначала без скакалки и музыкального сопровождения
2.	В. Разучить движения со скакалкой без музыки, затем под музыку
3.	С. Выполнить разученные элементы без скакалки под музыку, постепенно ускоряя темп
4.	Д. Составлять и осваивать комбинации под определенную музыку
5.	Е. Разучить простейшие соединения без музыки, затем под музыку, добиваясь синхронности исполнения
6.	Ф. Освоить навыки синхронного выполнения движений в парах, группой.

Ответы: 1-А; 2-С; 3-В; 4-Ф; 5-Е; 6-Д.

55. Что такое (Easy Jump – Иззи Джамп)?

- a) подскоки и прыжки с вращением скакалки назад
- b) подскоки и прыжки без скакалки
- c) прыжки через лежащую на полу скакалку
- d) подскоки и прыжки с вращением скакалки вперед

56. Сочетание 1 обычного подскока и 1 промежуточного, который выполняется с небольшим продвижением вправо или влево.

- a) прыжки «слалом»
- b) твист (Twist)
- c) обычный прыжок

57. Верно ли утверждение, что упражнения в комплекс подбираются по принципу начиная с головы и пояса верхних конечностей?

- a) верно
- b) неверно

58. Верно ли что при подборе упражнений любого вида детского фитнеса важно учитывать состояние здоровья воспитанников?

- a) верно

b) неверно

59. Верно ли утверждение, что занятия фитнесом не могут быть средством реабилитации

a) верно

b) неверно

60. Соотношение кардиоционных и силовых нагрузок при лишнем весе рекомендуется в пропорции

a) 50% на 50%.

b) 30% на 70%

c) 40% на 60%

61. Верно ли, что для детской классической аэробики лучше всего использовать темп 120–132 уд./мин?

a) верно

b) неверно

62. При планировании занятий на первое полугодие следует отдавать предпочтение...

a) занятиям, на которых изучаются аэробика на классиках

b) гимнастические упражнения со скакалкой

c) образно-сюжетные игры

Результат тестирования может быть оценен положительно при наличии не менее 20 правильных ответов из 30 возможных тестовых заданий