

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 26.05.2026 09:02:38  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54499809903dbb1dc1836

## Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

*Теория и методика фитнеса, 6 семестр*

Код направления подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль)	Спортивная тренировка
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

### **Тематика творческих работ и докладов (с применением или без информационных технологий).**

1. Какова основная идеология комплексных направлений в фитнесе?
2. Формы контроля на занятиях по фитнесу.
3. Физиологические преимущества разминки.
4. Цель и задачи разминки.
5. Цель и задачи основной части занятия.
6. Цель и задачи заключительной части занятия.
7. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
8. Методические особенности проведения занятий с детьми.
9. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
10. Методические особенности проведения с взрослыми.
11. Методические приемы по обучению и управлению группой.
12. Функциональное тестирование занимающихся.

### **Практические задания.**

1. Составить план-конспект вводной части занятия по фитнесу.
2. Составить план-конспект основной части занятия по фитнесу.
3. Составить план-конспект партерной части занятия по фитнесу.
4. Составить план-конспект аэробной части основной части занятия по фитнесу.
5. Подобрать музыкальное сопровождение к основной части занятия по фитнесу.
6. Подобрать музыкальное сопровождение к заключительной части занятия.
7. Составить план-конспект заключительной части занятия по фитнесу.
8. Составить план-конспект целого занятия по фитнесу и провести самостоятельное занятие по фитнесу (такое занятие считается обязательным к выполнению и контрольным.)

### **Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Что такое фитнес?
2. Какие группы фитнеса Вы знаете?
3. Что такое побудительные основания в структуре мотивации оздоровительной деятельности?
4. Что такое базисные основания в структуре мотивации оздоровительной деятельности?
5. Что такое процессуальные основания в структуре мотивации оздоровительной деятельности?
6. Что такое кардиотренировки?
7. На что направлены комплексные направления в фитнесе?
8. Что такое аквафитнес?
9. Как выбираются основные параметры нагрузки в кардиотренировке?
10. Какие Вы знаете методы развития аэробных нагрузок
11. Какие Вы знаете методы развития аэробных возможностей?
12. Какие виды кардиотренировок используются в фитнесе?
13. Какой метод наиболее эффективен при развитии максимальной силы?
14. Перечислите силовые виды фитнеса.
15. Какова основная идеология комплексных направлений в фитнесе?