

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрич Валерий Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.11.2023 21:19:05  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

**Методические материалы по выполнению контрольной работы по дисциплине  
«Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и  
физкультурной рекреации: фитнес-технологии»**

Для студентов заочной формы обучения направления подготовки  
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»  
профиль «Менеджмент рекреации и туризма»

|  |  |
|--|--|
| Разработчик:<br>Бушманова Т.С., ст.<br>преподаватель | Рассмотрено на<br>заседании кафедры<br>АФКиОТ<br>Протокол от «22» июня<br>2021 г. № 18 |
|--|--|

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Структура и содержание контрольной работы..... | 3  |
| Оформление контрольной работы.....             | 3  |
| Темы контрольных работ.....                    | 4  |
| Образец оформления конспекта занятия.....      | 6  |
| Рекомендуемая литература.....                  | 7  |
| Образец оформления титульного листа.....       | 12 |
| Образец оформления списка литературы.....      | 13 |
| Критерии оценивания контрольной работы.....    | 14 |

## **Структура и содержание контрольной работы**

Контрольная работа состоит из:

- титульного листа (*см. образец оформления*),
- содержания (перечень основных структурных элементов работы с указанием номеров страниц),
- основной части, в которой раскрывается содержание выбранной темы на основе анализа литературных источников (по желанию автора может состоять из нескольких разделов);
- самостоятельно разработанного конспекта занятия по выбранному виду фитнеса,
- списка используемой литературы (*см. образец оформления*),
- приложений (*если имеются*).

При выполнении контрольной работы необходимо обращать внимание на логичность и последовательность изложения материала.

## **Оформление контрольной работы**

Текст работы должен быть представлен в печатном варианте на листах формата А4. Для набора текста в текстовом редакторе Microsoft Word рекомендуется использовать шрифт Times New Roman, размер 14 пт, междустрочный интервал – полуторный, абзацный отступ – 1,5 см, выравнивание - по ширине, поля: слева - 25 мм, справа, сверху и снизу - 10 мм. Нумерация страниц – сквозная, проставляется арабскими цифрами в нижней части листа, по центру, начиная со второй.

Каждая структурная часть контрольной работы (оглавление, разделы и т.д.) начинается с новой страницы. Заголовки разделов набираются полужирным шрифтом. По тексту контрольной работы необходимо указывать ссылки на используемую литературу, например, [6], согласно порядковому номеру источника в списке.

Объем контрольной работы строго не регламентирован и составляет в среднем – 10-15 страниц.

## Темы контрольных работ

1. Классификация направлений оздоровительной аэробики, структура и содержание занятий аэробикой.
2. Структура, содержание и методика занятий по степ-аэробике.
3. Классификация упражнений и физиологическое действие на организм фитбол-аэробики. Фитбол-гимнастика.
4. Структура, содержание и особенности занятий стретчингом.
5. Методика игрового стретчинга и особенности ее применения с дошкольниками.
6. Основные принципы, структура и содержание занятий пилатесом.
7. Атлетическая гимнастика.
8. Функциональный тренинг. Применение спортивного инвентаря в процессе тренировки.
9. Виды фитнеса с элементами единоборств.
10. Хатха-йога. Особенности методики занятий для дошкольников.
- 11.\* Организация и виды рекреационно-оздоровительных мероприятий с использованием фитнес-технологий (фитнес-марафон, фитнес-фестиваль и др.).

\* - для темы № 10 составляется сценарий мероприятия с использованием любой фитнес-технологии.

## Образец оформления конспекта занятия

### Конспект занятия по выбранному виду фитнеса

Задачи:

1. Способствовать развитию...
2. Укреплять....
3. Воспитывать...

Продолжительность:

Контингент: указывается возраст и пол

Место проведения:

Инвентарь:

Составил: студент (ка) Ф.И.О.

| № п/п | Содержание занятия  | Дозировка   | ОМУ  |
|-------|---|---|--|
| I.    | <i>Подготовительная часть:</i><br><br>1. И.п. –<br>1 –<br>2 –<br>3 –<br>4 –<br>2. И.п. –<br>... | <i>... минут</i><br><br>Кол-во раз или количество раз с подходами (3x20), или количество времени (секунды или минуты) | <i>указания по технике выполнения, элементы, требующие внимания во время выполнения упражнения, возможно указать темп и амплитуду выполнения</i> |
| II.   | <i>Основная часть:</i><br>...   | <i>... минут</i>  |  |
| III.  | <i>Заключительная часть:</i><br>...   | <i>... минут</i>  |  |

### Требования к конспекту занятия

- в конспекте используется общепринятая гимнастическая терминология (упражнения записываются кратко, без лишних слов, избегая таких слов, например, как «поднимаемся», «опускаемся», «встаньте», «опустите» и т.п. Вместо этого используются указания направления движения: вверх, вниз, вправо, влево, в стороны и т.п.). Названия И.П. должны быть общепринятыми, как в гимнастике;

- при описании упражнения сначала указываются движения ногами, а затем руками;

- ОМУ пишется строго напротив того движения, к которому оно относится;
- дозировка каждого упражнения в сумме должна соответствовать общей продолжительности занятия;
- те упражнения, которые не подразумевают выполнения под счет, описываются кратко.

## Рекомендуемая литература

### *Тема «Аэробика»*

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. пособие для студ. вузов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. университета, 2004. – 124 с. URL: <http://bmsi.ru/source/d44cf2de-e8eb-46b3-80b5-9b6c2d8eef47>
3. Зайцева Г. А., Медведева О. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. – М.: ФиС, 2007. – 104 с.
4. Зорина Т. С., Наумова Е. В. Практикум по курсу «Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»: практикум. – Чайковский: ЧГИФК, 2011. – 72 с.
5. Колесникова С. В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы: учебно-методич. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 157 с.
6. Крючек Е.С. Аэробика (содержание и методика проведения оздоровительных занятий) [Электронный ресурс]. – СПб, 1999. – 34 с.
7. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы.- М.: Просвещение-Владос, 1994. – 96 с.
8. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе // Спорт в школе. [Электронный ресурс]. URL: <http://spo.1september.ru/>
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. В 2-х томах. Т.2: Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
10. Люйк Л.В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: учеб.-методич. пособие. – СПб., 2009. – 49 с.
11. Хоули Э.Т., Френкс Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – Киев, 2004. – 359 с.
12. Шипилина И. А. Аэробика. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.

### *Тема «Фитбол-аэробика и фитбол-гимнастика»*

1. Айзятуллова Г.Р. Детский фитнес [Электронный ресурс]. – СПб, 2014. – 113с.

2. Гулай М.В. Методика проведения занятий фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://открытыйурок.рф/статьи/504577/>
3. Детский фитнес. – Планета Фитнес. – М.: ООО "Уик Век", 2006. – 160 с.
4. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №7. – С. 43-46. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2004N7/p43-46.htm>.

#### ***Тема «Калланетика»***

1. Бурбо Л. Калланетика за 10 минут в день. – Ростов н/Дону: Феникс, 2005. – 160 с.
2. Зорина Т. С., Наумова Е. В. Практикум по курсу «Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»: практикум. – Чайковский: ЧГИФК, 2011. – 72 с.
3. Смирнова И. В., Ян Л. А. Бодифлекс, калланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Сборник. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / Авт.-сост. О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. Евсеева С.П. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
5. Томпсон В. Калланетика для красоты и здоровья. - 2-е изд.– Ростов н/Дону: Феникс, 2004. – 208 с.
6. Томпсон В. Суперкалланетика: быстрый результат за минимальное время. – Ростов н/Дону: Феникс, 2006. – 160 с.
7. Электронный ресурс: [callanetica.ru](http://callanetica.ru)

#### ***Тема «Шейпинг»***

1. Зорина Т. С., Наумова Е. В. Практикум по курсу «Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»: практикум. – Чайковский: ЧГИФК, 2011. – 72 с.
2. Кудашова Л.Т. Шейпинг. – СПб.: ИПК "Вести", 2004. – 46 с. (Электронный каталог библиотеки ЧГИФК).
3. Лось Е.Е. Шейпинг: организация самостоятельных занятий: метод. пособие. Сетевое электронное издание. – Минск, 2012. – Режим доступа: <http://elearning.mslu.by/assignments/49/about/>



4. Менхин Ю.В., . Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 384 с.
5. Сергина Т.И. "Система "Шейпинг" в программе физического воспитания для студентов вузов / Т.И. Сергина, Л.П. Маслова, И.В. Воробьева, О.В. Залялиева, С.А. Фалеева, А.Н. Меркулов. – Казань: КФУ, 2014. – 44 с. URL: [http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22154/21\\_000975.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22154/21_000975.pdf)
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / Авт.-сост. О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. Евсеева С.П. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
7. Электронный ресурс: <http://shaping.com> – сайт Международной федерации шейпинга
8. Яных Е. А. Шейпинг / Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ, 2007. – 157 с.

#### ***Тема «Стретчинг»***

1. Годик М. А. Стретчинг: подвижность, гибкость, эластичность. – М.: Советский спорт. – 1991. – 96 с.
2. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – с. 27 – 30.
3. Фан Чжи Юн. Стретчинг для здоровья суставов. – Ростов н/Дону. – 2004. – 224 с.
4. Валеева А.Н. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Игровой стретчинг». – Октябрьский, 2015. – 130 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://ds28.ucoz.ru/dokuments/programma\\_igrovoj\\_stretching\\_o.pdf](http://ds28.ucoz.ru/dokuments/programma_igrovoj_stretching_o.pdf)

#### ***Тема «Пилатес»***

1. Ламбертц А. Пилатес с использованием валика // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2010. – № 10. – с. 52-56.
2. Методика Пилатес и ваше здоровье: метод. пособие. – М.: ООО «УИЦ «Век», 2006. – 64 с.
3. Робинсон Л. Пилатес – управление телом: практич. пособие / Пер. с англ. – Мн.: ООО «Попурри», 2005. – 272 с.
4. Робинсон Л., Томсон Г. Управление телом по методу Пилатеса: практическое пособие / Пер. с англ. – 2-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2004. – 128 с.

5. Смирнова И. В., Ян Л. А. Бодифлекс, калланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Сборник. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.
6. Электронные ресурсы: [www.propilates.ru](http://www.propilates.ru); [www.pilateslegko.ru](http://www.pilateslegko.ru)

## Образец оформления титульного листа

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования

«Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»

Кафедра адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

### КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и  
физкультурной рекреации: фитнес-технологии»

направление подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

### МЕТОДИКА ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

|                        |               |                   |
|------------------------|---------------|-------------------|
| Исполнитель:           |               | Петров            |
| студент 215 группы     | _____         | Сергей Николаевич |
| заочной формы обучения | подпись, дата |                   |
| Проверил:              |               | Бушманова         |
| ст. преподаватель      | _____         | Татьяна Сергеевна |
|                        | подпись, дата |                   |

Оценка: \_\_\_\_\_

2021 г.

## Образец оформления списка литературы

В список литературы включаются все источники, которые были изучены и использованы при выполнении работы, в алфавитном порядке. Список литературы оформляется согласно требованиям ГОСТ 7.1 – 2003.

**Библиографическое описание книги одного автора:** описание книги начинается с фамилии автора, если авторов у книги не более трех.

Люйк Л.В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: учеб.-методич. пособие. – СПб., 2009. – 49 с.

**Библиографическое описание книги двух или трех авторов:** в начале описания указывается фамилия первого автора, в сведениях об ответственности (после косой черты) перечисляются фамилии всех авторов (инициалы ставятся перед фамилией).

Смирнова И. В. Бодифлекс, калланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия / И.В. Смирнова, Л.А. Ян. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.

**Библиографическое описание книги более трех авторов:**

Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др. / Под ред. С.Н. Попова. – 8-е изд., испр. – М.: Академия, 2012. – 416 с.

**Электронный ресурс:**

Вендилло К. Пилатес и психическое здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://propilates.ru/avtorskoe/pilates\\_i\\_psikhicheskoe\\_zdorovie.html](http://propilates.ru/avtorskoe/pilates_i_psikhicheskoe_zdorovie.html) (дата обращения: 14.11.2017).

Романова Н. И. Игровой стретчинг на занятиях по адаптивной физической культуре для детей с ОВЗ // Специальное образование. – 2015. – №XI. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/igrovoy-stretching-na-zanyatiyah-po-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture-dlya-detey-s-ovz> (дата обращения: 14.11.2017).

**Статья из сборника или периодического издания (журналы):**

Рукавишникова С.К. Методика применения пилатеса как средства профилактики структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток / С.К. Рукавишникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №10. – С. 82-86.

## Критерии оценивания контрольной работы

Работа сдается на проверку преподавателю в установленный срок. Работа оценивается с учетом:

- соответствия содержания теме,
- глубины, полноты и логики изложения материала,
- уровня навыков самостоятельной работы с литературой,
- соблюдения требований к оформлению работы.

В случае неудовлетворительной оценки контрольная работа направляется студенту для повторного выполнения. К повторно выполненной работе необходимо приложить первую редакцию.

### Критерии оценки контрольной работы

| Оценка                | Критерии оценки   |
|-----------------------|---|
| «отлично»             | Представлено логичное содержание, соответствующее теме работы. Тема раскрыта полностью, текст хорошо структурирован. Работа оформлена в соответствии с требованиями, написана с соблюдением норм литературного языка. Работа сдана в срок.  |
| «хорошо»              | Представлено логичное содержание, соответствующее теме работы. Работа оформлена в соответствии с требованиями, написана с соблюдением норм литературного языка. В ней отсутствуют орфографические и пунктуационные ошибки. Допустимы отдельные погрешности стиля. Работа выполнена в срок. Имеются недочеты в оформлении конспекта занятия. |
| «удовлетворительно»   | Работа оформлена в соответствии с требованиями, в ней имеются орфографические и пунктуационные ошибки, погрешности стиля. Тема раскрыта не достаточно полно и глубоко. Недостаточное использование источников литературы. Имеются замечания к содержанию конспекта занятия. Работа выполнена в срок.  |
| «неудовлетворительно» | Большая часть требований, предъявляемых к работе не выполнена.  |