

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрия Фаязов Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.03.2024 14:03:31  
Уникальный идентификатор документа:  
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  
«Методика фитнес-тестирования»**

Для студентов заочной формы обучения направления подготовки  
49.03.01 Физическая культура,  
Профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

Разработчик:

Мокрушина И.А., к.п.н., доцент АФКиОТ

Рассмотрено на заседании кафедры

АФКиОТ

Протокол от «22» июня 2021 г. № 18

Чайковский 2021

Мокрушина И.А. Методика фитнес-тестирования: Методические указания к выполнению контрольных работ для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура / И.А. Мокрушина – г. Чайковский, ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 2021.– 17с.

Методические указания определяют порядок выбора варианта контрольной работы по номеру зачетной книжки (студенческого билета), согласно которого определяется ее тема. Определены требования по оформлению и порядку защиты работы.

Методические указания адресованы бакалаврам заочной форм обучения, обучающимся по направлениям подготовки: 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

Рецензент: к.п.н., доцент Рыбакова Е.О.

©Чайковская государственная академия физической культуры  
и спорта  
© Мокрушина И.А.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

Предисловие.....	4
1 Организационно-методические указания .....	5
1.1 Общие положения.....	5
1.2 Структура и оформление работы .....	6
1.3 Правила выбора варианта контрольной работы.....	9
1.4 Защита контрольной работы.....	10
1.5 Критерии оценки контрольной работы.....	10
2 Варианты контрольной работы.....	12
3 Список рекомендуемой литературы.....	13
4 Приложения .....	15

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Самостоятельная работа студентов всех форм и видов обучения является одним из обязательных видов образовательной деятельности, обеспечивающей реализацию требований Федеральных государственных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС), созданных на основе Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «об образовании в российской Федерации».

В современном образовательном процессе, самостоятельная работа рассматривается как форма организации обучения, которая способна обеспечивать самостоятельный поиск необходимой информации, творческое восприятие и осмысление учебного материала в ходе аудиторных занятий, разнообразные формы познавательной деятельности студентов на занятиях и во внеаудиторное время, развитие аналитических способностей, навыков контроля и планирования учебного времени, выработку умений и навыков рациональной организации учебного труда. Одной из форм организации самостоятельной работы является контрольная работа.

Контрольная работа выполняется в соответствии с рабочей программой дисциплины «Методика фитнес-тестирования» и способствует формированию общепрофессиональных и профессиональных компетенций у бакалавров.

В то же время практика подготовки бакалавров показала, что у многих обучающихся нет чёткого представления об основных этапах подготовки контрольной работы, структуре и содержании основных её разделов. В процессе написания контрольной работы допускаются много ошибок: в заимствовании текста и его оформлении; при составлении списка использованных источников.

В настоящих методических указаниях установлены требования к составу, содержанию и оформлению контрольной работы по дисциплине «Методика фитнес-тестирования», в Чайковской государственной академии физической культуры и спорта для заочной формы обучения по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

## **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

## 1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Контрольная работа является формой текущего контроля (оценки) знаний. Данный вид контроля позволяет объективно оценить уровень подготовленности и самостоятельности обучающегося по одной из ключевых тем изучаемого курса дисциплины «Методика фитнес-тестирования» в межсессионный период.

Выполнение работы предполагает самостоятельную деятельность обучающегося по выбранной теме, с учетом варианта, на основе изучения литературы.

*Цель выполнения контрольной работы* - формирование знаний, умений и навыков у обучающихся диагностировать проблему по одной из тем курса дисциплины «Методика фитнес-тестирования» на основе следующих компонентов образовательного процесса:

1. Понимание теоретического материала изучаемого курса.
2. Формирование навыков:
  - самостоятельной работы с различными видами источников по выбранной проблеме (теме);
  - подбора, обработки и систематизации материала (информации) по выбранной теме;
  - обобщения, формулирования выводов и оформления их в различной форме (текст, таблицы, графики, схемы).
3. Формирование умения грамотно и логично излагать письменно материал (информацию) по заявленной теме.

В процессе освоения дисциплины «Методика фитнес-тестирования», в том числе в форме контрольной работы, обучающийся формирует и демонстрирует следующие компетенции:

- ПК-9 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования;
- ПК-10 Способен разрабатывать, индивидуальные программы занятий фитнесом.

## 1.2 СТРУКТУРА И ОФОРМЛЕНИЕ РАБОТЫ

Контрольная работа должна быть оформлена согласно требованиям, предъявляемым к данному виду работы.

### ***Необходимые требования для оформления контрольной работы:***

- наличие титульного листа (приложение 1);
- задание на контрольную работу (приложение 2);
- основной текст;
- список литературы (приложение 3);

### ***Титульный лист***

Титульный лист содержит следующие реквизиты: наименование вуза, кафедры, название дисциплины, номер варианта, номер группы обучающегося, номер зачетной книжки (студенческого билета), фамилия, имя и отчество исполнителя, фамилия, имя, отчество и должность проверяющего, год и населенный пункт.

Номер варианта контрольной работы на титульном листе должен соответствовать **последней цифре** номера зачетной книжки (студенческого билета) кроме номера года обучения. *Например, 1-234-14 (последняя цифра – 4 в числе 234); 1-219-14 (последняя цифра 19 в числе 219).* Изменения допускаются только по согласованию с преподавателем, ведущим данный курс дисциплины.

### ***Задание на контрольную работу***

Задание (например, содержание вопросов темы контрольной работы) включается в текстовую часть после титульного листа и нумеруется.

### ***Основной текст контрольной работы***

Структура основного текста контрольной работы представляет собой полный ответ на поставленные теоретические вопросы, представленные в содержании, на основе изучения литературных источников. В работе следует обязательно делать сноски в квадратных скобках на источник из списка литературы. Основной текст

контрольной работы заканчивается заключением. Заключение является собственным суждением исполнителя контрольной работы.

Текст работы должен быть емким и содержать сжатое и, вместе с тем, достаточно полное изложение существа темы. При этом работа не должна заключаться в дословном переписывании литературных источников, простом пересказе учебников, учебных пособий, механической компиляции литературных источников. Процент оригинальности текста должен составлять – более 50%. Из одного источника может быть взято не более 10% информации.

### ***Список литературы***

В список литературы включаются все источники (в том числе интернет источники), которые были изучены и использованы при выполнении работы.

Список литературы следует приводить в алфавитном порядке, ориентируясь на фамилию автора или название книги (статьи). Библиографический список содержит не менее 5 источников и оформляется согласно ГОСТ Р 7.0.100 – 2018 «Библиографическое описание. Общие требования и правила составления», введенному с 01.07.2019 г.

### ***Требования по оформлению контрольной работы***

1. Контрольная работа должна быть представлена в печатном виде. Для компьютерной верстки - полуторный интервал, размер шрифта 14, гарнитура Times New Roman; сноски печатаются 10 шрифтом. Параметры страницы формата А4: верхнее поле - 25 мм., нижнее поле - 25 мм., левое поле - 35 мм., правое поле - 15мм.
2. Нумерация страниц производится в нижней части листа (по центру). 1-я страница - титульный лист - не нумеруется. Все страницы контрольной работы, кроме титульного листа нумеруются арабскими цифрами.
3. Выравнивание текста на листах должно производиться по ширине строк.
4. Каждая структурная часть контрольной работы начинается с новой страницы.
5. Заголовки разделов, заключение, список литературы, приложение набираются прописным полужирным шрифтом.
6. Не допускаются подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовков.

7. После заголовка, располагаемого посередине строки, точка не ставится.
8. Расстояние между заголовком и следующим за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.
9. Цитаты следует приводить в случаях, когда они служат базой, отправным моментом или аргументом какого-либо тезиса или являются объектом анализа автора курсовой работы. Цитата приводится в кавычках; цитирование какого-либо источника может быть изложено путем косвенной речи, после цитаты или цитирования ставится номер сноски.
10. Ссылки на литературные источники оформляются в квадратных скобках, где указывается порядковый номер источника по списку литературы.
15. Объем контрольной работы в среднем - 10 страниц формата А4, набранных на компьютере на одной (лицевой) стороне.
16. В списке использованной литературы должно быть не менее пяти источников. Запрещается использовать только интернет источники.
17. Все структурные части контрольной работы сшиваются в той же последовательности, как они представлены в структуре.

### **1.3 ПРАВИЛА ВЫБОРА ВАРИАНТА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Студенты выбирают вариант контрольной работы по предложенному списку (предлагается 19 вариантов: вариант определяется в соответствии с последней(-ми) цифрой(-ами) зачетной книжки (студенческого билета)). Номер варианта контрольной работы выбирается в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1 - Таблица выбора варианта контрольной работы

<i>Последняя цифра номера зачетной книжки студента</i>	<i>Номер варианта контрольной работы (на выбор студента)</i>
1	01
2	02
3	03
4	04
5	05
6	06
7	07

8	08
9	09
10	10

#### **1.4 ЗАЩИТА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Прежде чем защитить готовую работу, обучающемуся необходимо ее сдать на проверку преподавателю в электронном виде. Название файла должно соответствовать фамилии обучающегося. *Например: Морозов.doc*

После того как преподавателем было принято положительное решение о соответствии контрольной работы указанным в настоящих методических указаниях требованиям, работа может быть оформлена автором в печатном виде.

Защита работы может проходить в разных формах:

- в форме собеседования (автор работы выступает с коротким сообщением (5-7 мин.), в ходе которого освещает состояние проблемы, результат работы с источниками, заключение и предложения. После доклада выступающий отвечает на вопросы;
- заочная форма (работы, соответствующие требованиям, могут быть защищены заочно, в результате прочтения текста работы преподавателем, ведущим дисциплину. По итогам прочтения и проверки на оригинальность текста выставляется оценка).

В случае возникновения вопросов по выполнению контрольной работы обучающемуся следует обратиться к преподавателю за консультацией. Срок выполнения контрольной работы определяется преподавателем, и она должна быть сдана не позднее, чем за неделю до зачета.

#### **1.5 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Подготовленная и оформленная в соответствии с настоящими требованиями контрольная работа оценивается преподавателем по следующим критериям:

- уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);

- личные заслуги автора контрольной работы (новые знания, которые получены помимо образовательной программы, новизна материала и рассмотренной проблемы, научное значение исследуемого вопроса);
- культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора);
- культура оформления материалов работы (соответствие работы всем стандартным требованиям);
- знания и умения на уровне требований стандарта данной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих понятий и идей;
- качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность заключения);
- использование актуальных литературных источников.

Объективность оценки работы преподавателем заключается в определении ее положительных и отрицательных сторон, по совокупности которых он окончательно оценивает представленную работу. При положительном заключении работа является выполненной, о чем делается запись на титульном листе работы.

При отрицательном заключении работа возвращается на доработку с последующим представлением на повторную проверку с приложением замечаний, сделанных преподавателем.

### **Внимание.**

1. Не допускается сдача взятых из сети Internet контрольных работ, поскольку, во-первых, это будет рассматриваться как попытка обмана преподавателя, во-вторых, это приводит к формализации получения знаний, в-третьих, в мировой практике ведется борьба с плагиатом при сдаче контрольных работ вплоть до отчисления студентов от обучения. В подобном случае работа не принимается к защите и студент получает новую тему.
2. Студент, не подготовивший контрольную работу, считается не выполнившим учебный план и не может быть допущен к экзамену.

### **Критерии оценивания контрольной работы**

<b>Баллы (по БРС)</b>	<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
5	«отлично»	Содержание контрольной работы изложено последовательно с использованием современной терминологии. Представлен

		полный, развернутый ответ на все поставленные теоретические вопросы, корректная формулировка понятий и категорий, успешное решение практических вопросов с необходимыми пояснениями. Сформулированы развернутые, самостоятельные выводы по работе. Работа оформлена в соответствии с требованиями, представленными в методических указаниях, написана с соблюдением норм литературного языка. Работа выполнена в срок.
4	«хорошо»	Содержание контрольной работы изложено последовательно. Представлен развернутый ответ на все поставленные вопросы. Сформулированы выводы по работе. Имеются несущественные ошибки. Работа оформлена в соответствии с требованиями, представленными в методических указаниях, написана с соблюдением норм литературного языка. Работа выполнена в срок.
3	«удовлетворительно»	Содержание контрольной работы изложено бессистемно. При ответе на поставленные вопросы имеются существенные ошибки. Сформулированы общие выводы по работе. Работа оформлена в соответствии с требованиями, представленными в методических указаниях, написана с соблюдением норм литературного языка.
2	«неудовлетворительно»	Большая часть требований, предъявляемых к контрольной работе, не выполнена.

## **2 ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Прилагается примерный перечень вариантов контрольной работы. Возможно изменение плана, выстраивание его в выбранной студентом логике. Обязательным условием является доработка вопроса и представление его в виде развернутого сложного плана. Требования: полное, логичное, грамотное рассмотрение вопросов.

### **Вариант 1.**

1. Физиологические механизмы адаптации к нагрузке скоростно-силовой направленности.
2. Виды координационных способностей и их оценка у детей и подростков.

### **Вариант 2.**

1. Нервно-гуморальные изменения в процессе адаптации организма к высоким физическим нагрузкам.
2. Физиологические механизмы адаптации к силовым видам спорта.

### **Вариант 3.**

1. Динамика показателей сердечно-сосудистой системы у лиц развивающих аэробную выносливость в недельном цикле тренировочного процесса.

2.Разминка как способ подготовки к тренировочным занятиям её роль в регуляции вработывания.

#### **Вариант 4.**

1.Особенности кровообращения в скелетных мышцах при выполнении статических и динамических силовых упражнений.

2.Физиологическое обоснование основных принципов кондиционной фитнес тренировки.

#### **Вариант 5.**

1.Влияние систематических занятий фитнесом на состояние системы внешнего дыхания (ЧД, время произвольной задержки дыхания).

2.Особенности утомления при различных видах физических нагрузок.

#### **Вариант 6.**

1.Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановительных процессов после выполнения упражнений.

2.Физиологические механизмы качества ловкости как интегрального показателя координационных возможностей.

#### **Вариант 7.**

1.Адаптация к физическим нагрузкам и физиологические резервы организма.

2.Динамика показателей системы кровообращения при систематических оздоровительных занятиях у детей младшего и среднего школьного возраста.

#### **Вариант 8.**

1.Динамика показателей системы кровообращения при систематических занятиях у людей зрелого и пожилого возраста.

2.Оценка состояния вегетативной нервной системы как показателя тренированности организма (орто-клино-статическая пробы, вегетативный индекс Кердо).

#### **Вариант 9.**

1.Динамика показателей системы дыхания (ЧД, пробы Штанге и Генча) при систематических занятиях оздоровительной физической культурой в недельном и месячном циклах.

2.Оптимальные нормы двигательной активности тренировочных занятий (частота, длительность и интенсивность физической нагрузки) для поддержания и развития кардиореспираторной функции лиц зрелого и пожилого возраста.

### **Вариант 10.**

1.Оценка функционального состояния уровня физической работоспособности у спортсменок в зависимости от фаз овариально-менструального цикла.

2.Оздоровительное влияние основных форм физической культуры (гимнастика, плавание, туризм, оздоровительный бег) на организм занимающихся.

## **3 СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### *Основная литература*

1. Акатова А.А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре: учебное пособие / А.А. Акатова, Т.В. Абызова. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»

2. Гигиена физической культуры и спортивная медицина: лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие-М.: Московский городской педагогический университет, 2011.электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»

3. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.

4. Лаврухина Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре: учеб. пособие. - СПб, 2014. - гриф.-электр. ресурс

5. Миллер Л.Л. Врачебный контроль: учебное пособие - СПб, 2011. электрон. ресурс.

6. Солодков, А.С. Физиология спорта: функциональные состояния спортсменов и способы их восстановления: учеб. пособие. - СПб, 2015.

### *Дополнительная литература*

7. Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний: учеб. пос.-М.: Кнорус, 2013.

8. Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие-Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017.

9. Основы медицинских знаний: учеб. пособие/ Айзман Р.И. и др.- Новосибирск: АРТА, 2011.
10. Романюк В.П. и др. Основы медицинских знаний (история этапов развития): учебное пособие – СПб: б.и., 2018.элект. ресурс
11. Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие-Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017.электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»
12. Курамшин Ю.Ф., Дитятин А.Н. Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной подготовки: учеб. пособ.- СПб, 2007.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

*Образец оформления титульного  
листа*

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

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

## КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине

«МЕТОДИКА ФИТНЕС-ТЕСТИРОВАНИЯ»

Вариант № 7

Выполнил: студент \_\_\_\_\_ группы  
№ зачетной книжки (студ. билета)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы студента)

Проверил: доцент, к.п.н.

\_\_\_\_\_ Мокрушина И.А.

(фамилия, инициалы  
преподавателя)

Чайковский, 201\_ г.

*Обучающийся при самостоятельном составлении содержания должен придерживаться приведенной ниже структуры:*

## **ЗАДАНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Вариант 2

1. Влияние систематических занятий фитнесом на состояние системы внешнего дыхания (ЧД, время произвольной задержки дыхания).
2. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок.

СОДЕРЖАНИЕ	2
ВВЕДЕНИЕ	3
1. Характеристика системы внешнего дыхания	5
2. Особенности влияния систематических занятий фитнесом на состояние системы внешнего дыхания	7
3. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок	9
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	11

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### ПРИМЕРЫ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ЗАПИСЕЙ ДОКУМЕНТОВ В СПИСКЕ ЛИТЕРАТУРЫ

*Для книг:*

1. Семагин, А.Е. Школьный спортивный клуб/А.Е. Семагин - Казань. Татарское книжное издательство. - 1992. - 133 с. – ISBN 978-5-906839-68-8.

*Для учебных материалов:*

1. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов: рек. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / А.М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2001. - 320 с. – ISBN 978-5-9916-6108-9.

*Оформление статей в списке литературы (1-2 автора):*

2. Лёвушкин, С.П. Мониторинг физического состояния учащейся молодежи с использованием компьютерных технологий // Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга физического здоровья детей, подростков и молодежи / Сб. науч. тр. под ред. С.И. Изаак - М.- 2002. – С. 113-122. – ISBN 978-5-9718-0710-0.

1. Москвичев, Ю.Н., Пашарина, Е.С. К вопросу определения гуманитарной сущности физического воспитания/Ю.Н. Москвичев, Е.С. Пашарина //Философия социальных коммуникаций.-2010.-№3 (12).-С.6-12– ISBN 978-5-94720-061-4.

*Оформление статей в списке литературы (более 4 авторов):*

1. Экологическая безопасность в России / А.И. Воложин, Г.В. Порядин, А.Н. Казимирский и др. // Проблемы экологии. – 2011. – №3. – С.4 –7. – ISBN 978-5-4468-2373-4.

*Оформление электронных источников:*

1. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры / М. Ф. Иваницкий; под редакцией Б. А. Никитюк, А. А. Гладышева, Ф. В. Судзиловский. — 14-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 624 с. — ISBN 978-5-9500179-2-6 . — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74290.html> (дата обращения: 07.10.2020). — Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

2. Лысак, И. В. История России: краткий конспект лекций: учебное пособие / И. В. Лысак. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 175 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/23590.html> (дата обращения: 08.10.2020).