

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вятский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления
дополнительного образования
Курагина К.А.
«15» декабря 2022 г.

ПРОГРАММА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

дополнительной профессиональной программы –
программы повышения квалификации
«Методические основы физкультурно-оздоровительной работы на
тренажёре «Кроссовер»

Киров, 2022

Итоговая аттестация проводится в форме зачета (демонстрация практических навыков).

Зачет (демонстрация практических навыков) представляет собой итоговое испытание по профессионально-ориентированным проблемам, устанавливающим соответствие подготовленности выпускников требованиям ДПП.

Зачет (демонстрация практических навыков) проводится с целью проверки уровня и качества профессиональной подготовки слушателей, предусмотренных профессиональным стандартом и квалификационными характеристиками.

Зачет (демонстрация практических навыков) позволяет выявить и оценить уровень сформированности компетенций у выпускника для решения профессиональных задач, готовность к новым видам профессиональной деятельности.

Перечень проверяемых результатов обучения

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
Физкультурно-оздоровительная деятельность	ПК 1: Способность применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности и разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации	Владеть навыками выявления проблем в организации спортивной работы, предложения мероприятий по совершенствованию подготовки; внедрения современных, в том числе новейших, методик подготовки спортсменов; формирование у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы,	Уметь информировать население о составе, особенностях и направленности воздействия на организм человека фитнес-программ для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса; пояснять структуру занятия по фитнесу (разминка, основная часть занятия, заминка) при проведении с	Знать фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса; нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки; биомеханику движений человека; техники безопасного использования тренажерных устройств, спортивного

	<p>скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека (далее – компоненты фитнеса)</p>	населением ознакомительного занятия	оборудования и свободных весов в фитнесе; виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста
ПК 2: Способность контролировать, проводить мониторинг, оценивать результаты спортивной деятельности обучающихся с учётом медицинских, возрастных и психофизиологических требований к лицам, проходящим спортивную подготовку	<p>Владеть навыками подбора и дозировки упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительно го фитнес-тестирования населения</p> <p>Составления индивидуальных программ населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по</p>	<p>Уметь использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека по fazam фитнес-тренировок</p>	<p>Знать физиологию человека, классификацию фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ Классификацию и состав физических упражнений по целевому и анатомическом у принципу Методы и принципы планирования индивидуальных программ</p>

		фазам фитнес-тренировок		
--	--	-------------------------	--	--

Примерные задания к итоговому зачету

На зачёте обучающиеся демонстрируют практические навыки по следующим направлениям на выбор:

- комплекс упражнений на отдельные группы мышц (Split тренировка);
- тренировка на все группы мышц (Full-body).

Теоретические вопросы

1. Строение мышечного волокна, саркомер, сократительные элементы мышц.
2. Мышечный тонус, жесткость. Гипотонус. Гипертонус.
3. Сокращение мышечных волокон. Взаимодействие возбуждения – сокращения в покое, при работе и после ее окончания.
4. Работа и сила мышц.
5. Уровни нервной регуляции движений. Построение программы движения.
6. Симптомы мышечной спasticности и ригидности. Причины болезненности и повреждения мышц.
7. Деформация мышц, судорога. Мышечное утомление.
8. Адаптационные реакции мышц при силовой нагрузке.
9. Адаптационные реакции на растяжение мышц.
10. Работа мышц при отягощениях и внешних воздействиях.
11. Восстановление двигательных функций после травмы.
12. Стратегии движений. Ориентация сегментов тела. Стабилизация.

Практические задания

1. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков – это:
 - а) гуморальная и нейрогуморальная регуляция стереотип;
 - б) условные, безусловные рефлексы и инстинкты;
 - в) функциональная система, доминанты, двигательный динамический стереотип;
 - г) условные и безусловные рефлексы.
2. Изотонический режим работы мышц – режим работы, при котором:
 - а) изменяется длина мышцы, напряжение постоянное;
 - б) изменяется напряжение мышцы, длина постоянная;
 - в) изменяется длина и напряжение мышцы;
 - г) не изменяется длина и напряжение мышцы.

3. Изометрический режим работы мышц – режим работы, при котором:

- а) изменяется длина мышцы, напряжение постоянное;
- б) изменяется напряжение мышцы, длина постоянная;
- в) изменяется длина и напряжение мышцы.

4. Первым признаком возникновения утомления при физической работе является нарушение:

- а) координации движений;
- б) производительности работы;
- в) автоматичности рабочих движений;
- г) вегетативных функций.

5. Отношение мышечной силы к физиологическому поперечнику мышцы характеризует силу:

- а) абсолютную;
- б) относительную;
- в) оптимальную;
- г) минимальную.

6. Выберите мышцы участвующие в сгибании бедра:

- а) подвздошно-поясничная;
- б) прямая мышца бедра;
- в) портняжная;
- г) гребенчатая;
- д) двуглавая мышца бедра.

7. Выберите упражнения для проработки мышц выпрямляющих позвоночник:

- а) гиперэкстензия;
- б) тяга верхнего блока;
- в) становая тяга;
- г) сгибание голени лежа;
- д) жим ногами лежа.

8. Выберите упражнения для проработки следующих мышц: большая ягодичная, полуперепончатая, бицепс бедра.

- а) разгибания голени сидя;
- б) становая тяга на прямых ногах;
- в) пресс в висе на перекладине;
- г) пулlover;
- д) отведения ноги.

9. Как называется трёхглавая мышца плеча?

- а) бицепс;
- б) трицепс;

- в) плечелучевая;
- г) трапециевидная.

10. Какая мышца в организме человека является самой крупной?

- а) широчайшая мышца спины;
- б) прямая мышца живота;
- в) большая ягодичная мышца;
- г) большая грудная мышца.

Критерии оценивания

Оценка за зачет в форме демонстрации практических навыков выполнения упражнений на тренажёре «Кроссовер» является интегрированной и включает в себя оценку уровня освоения всех компетенций, формируемых в ходе изучения ДПП. Оценка соответствует уровню освоения компетенций: пороговый, продвинутый, высокий. Результаты итоговой аттестации определяются по системе: «зачтено», «не зачтено».

Оценки «зачтено» заслуживает слушатель, который представил дизайн занятия по выбранному направлению физической культуры и спорта с соблюдением следующих требований: средства и методы соответствуют выбранным направлениям, программа имеет трехчастную структуру (подготовительная, основная и заключительная части). Практическое задание выполнено в полном соответствии с требованиями ДПП. Слушатель демонстрирует сформированность компетенций в сфере профессиональной деятельности.

Оценки «не зачтено» заслуживает слушатель, выполнивший практическое задание, не соответствующее требованиям ДПП. Слушатель демонстрирует несформированность компетенций в сфере профессиональной деятельности.