

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.10.2023 15:36:06

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

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

**Колледж коммерции, технологий и сервиса**

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 30.10.2023 г., №4

**КОМПЛЕКТ**  
**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ОП.13.08. Фитнес с методикой преподавания**



Курск 2024

**Составитель:**

Скриплев А.В, ст.преподаватель каф.ТиМФК ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств, утверждены на заседании ПЦК

\_\_\_\_\_  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств, утверждены на заседании ПЦК

\_\_\_\_\_  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств, утверждены на заседании ПЦК

\_\_\_\_\_  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

## 1. Общие положения

Комплект контрольно-оценочных средств (ККОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Обществознание.

ККОС разработан в соответствии с:

- ФГОС СПО по специальности: 49.02.01 Физическая культура ;
- рабочей программой учебной дисциплины «Фитнес с методикой преподавания».

ККОС по учебной дисциплине включает в себя контрольно-оценочные материалы (КОМ), позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных общих компетенций: *ОК 1- 2,4,6,8.ПК 1.1-1.2,1.3,1.5. ПК 2.1. ПК 3.1,3.2,3.3,3.5.*

ККОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме *зачёта*.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра и позволяет проследить формирование компетенций у обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в рамках завершения изучения дисциплины и позволяет определить уровень сформированности общих и профессиональных компетенций у обучающихся.

## 2. Паспорт контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине Фитнес с методикой преподавания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды ПК, ОК	Основные показатели оценки результата (ОПОР)	Наименование разде- ла, темы	Уровень освоения	Наименование контрольно- оценочного средства	
					Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul>	<p>ОК 1 ОК 2 ПК 1.2 ПК 2.1 ПК 3.2 ОК 8</p>	<p>Оперативность поиска и использование исторической информации для личностного роста и свободной ориентации в мире.</p>	<p><b>Раздел 1.</b> <b>Теоретические аспекты фитнеса.</b>  Тема 1.История фитнеса  Тема 2.5. Увеличение эффективности.</p>	<p>1</p>	<p>Тесты и презентации. Практическое занятие. Домашняя работа.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• основы судейства по базовым видам спорта;</li> <li>• особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul>						
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;</li> <li>• подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.</li> </ul>	<p>ОК 4 ПК 2.1 ПК 3.5</p>	<p>Оценивать суцность и причины травматизма.</p>	<p><b>Раздел 2. Практические аспекты фитнеса.</b> Тема 2.1 Техника безопасности</p>	<p>2</p>	<p>Тестовое задание. Презентации. Практическое занятие.</p>	
<p><b>Уметь:</b></p> <p>- обучать двигательным действиям базовых и новых видов физ-</p>	<p>ОК 2 ОК 4</p>	<p>Способность отслеживать изменения в содер-</p>	<p>Тема 2. 1.2 Принципы и методы построения тренировочных про-</p>	<p>2</p>	<p>Презентации. Выполнение</p>	

<p>культурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Знать:</b> технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p>		<p>жании и назначении тренировочных программ..</p>	<p>грамм.</p>		<p>домашних заданий. Домашняя работа.</p>	
<p><b>Уметь:</b> использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</p> <p><b>Знать:</b> технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;</p> <p>методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>особенности и методику раз-</p>	<p>ОК 6 ОК 8 ОК 1 ОК 2 ПК 1,3 ПК 1,1 ПК 1,5 ПК 2,1 ПК 1,3 ПК 3,1 ПК 3,2</p>	<p>Демонстрация интереса к будущей профессии, участие в олимпиадах, студенческих конференциях по истории</p>	<p>Тема 2.2 Основы питания. Тема 2.3. Активность в режиме дня. Сжигание жира. Тема 2.4. Силовые тренировки.</p>	<p>2</p>	<p>Глоссарий. Домашние задания, практические задания.</p>	

<p>вития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;</p>						
--	--	--	--	--	--	--

## Индивидуальные творческие задания (презентации):

Критерии оценки:

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	<b>Технологический уровень</b>	<b>30</b>
	Использование стандартного дизайна презентации	5
	Использование рисунков, диаграмм, схем, различных шрифтов, уникальных фоновых рисунков	15
	Использование дополнительных эффектов Power Point (смена слайдов, звук, анимация)	10
2.	<b>Содержательный уровень</b>	<b>50</b>
	Полнота предоставленной информации	20
	Доступность информации для выбранной категории пользователей	15
	Логичность предоставления информации	10
3.	<b>Эргономичный уровень</b>	<b>25</b>
	Соответствие цветового оформления эргономическим требованиям	10
	Оптимальность использования графических и анимационных эффектов	10
	Эстетичность оформления	5
<b>Итого максимально:</b>		<b>105</b>

### Критерии оценки:

Презентация оценивается по пятибалльной системе

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся (творческой группе обучающихся), если набрано 95-105 баллов

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся (творческой группе обучающихся), если набрано 75- 95 баллов

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся (творческой группе обучающихся), если набрано 50 – 75 баллов

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся (творческой группе обучающихся), если набрано менее 50 баллов

Составитель \_\_\_\_\_ А.В.Скриплев

(подпись)

«31» августа 2016г.



## 5. Структура контрольного задания

### 5.1. Текст задания

#### Тестовое задание №1

**1. По объему активной мышечной массы все физические упражнения подразделяются:**

- а) на локальные, региональные и глобальные;
- б) на активные, пассивные, активно-пассивные;
- в) на тяжелые, легкие и средней тяжести.

**2.. По расходу энергии физические упражнения классифицируются на:**

- а) энергозатратные, малозатратные, высокозатратные;
- б) на активные, пассивные, активно-пассивные;
- в) легкие, умеренные (средние), тяжелые, очень тяжелые.

**3. Фазы восстановления общих функций организма;**

а) быстрое восстановление, медленное восстановление, затяжное восстановление;

б) активное восстановление, пассивное восстановление, пассивно-активное восстановление;

в) быстрое восстановление, замедленное восстановление, суперкомпенсация («перевосстановление»), длительное (позднее) восстановление.

**4. Аэробика классифицируется:**

а) занимательная, развлекательная, танцевальная, массовая, спортивная;

б) оздоровительная, прикладная, спортивная;

в) танцевальная, спортивная, музыкальная, массовая.

**5. Требования и средства аэробики:**

а) хорошая вентиляция, деревянный пол или ковровое покрытие, не менее 4 кв. м площади на каждого занимающегося, зеркала, музыкальный центр, душевые, набор гантелей, отягощения для рук и ног индивидуальный коврик.

б) не менее 3 кв. метра площади на каждого занимающегося, деревянное или ковровое покрытие, музыкальный центр, яркое освещение;

в) не менее 5 кв. метров площади на каждого занимающегося, линолеум, музыкальный центр, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.

**6. Структура урока аэробики:**

а) подготовительная, заключительная, основная части;

б) разминка, аэробная, 1-я заминка, силовая, 2-я заминка;

в) разминка, силовая, аэробная, расслабление.

**7. Задача подготовительной части:**

а) разогреть суставы, отвлечь от бытовых проблем, воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);

б) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;

в) используя высокоударные упражнения, включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;

#### **8. Задача основной части урока:**

а) увеличение ЧСС до целевого уровня и сохранение ее в течение длительного промежутка времени, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание гибкости с помощью стретчинга, воспитание физических и психических качеств;

б) увеличение ЧСС до уровня «целевой зоны» и сохранения ее в течение длительного промежутка времени, воспитание физических и психических качеств; повышения функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

в) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям; достижение «пиковой» нагрузки, увеличение подвижности опорно-связочного аппарата, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание физических и психических качеств.

#### **9. Целью аэробной части на занятиях по аэробике является:**

а) развлечение занимающихся веселой эмоциональной музыкой;

б) воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);

в) достижение «целевой» ЧСС, воздействие на сердечнососудистую систему.

#### **10. Целью заключительной части урока является:**

а) снижение ЧСС до нормального значения, восстановление длины мышц до исходного состояния, умеренное развитие гибкости; создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки и облегчение психологического перехода к обыденной жизни;

б) создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки, снижение ЧСС до «целевого» значения, воспитание гибкости и координации;

в) увеличение подвижности суставов и повышение амплитуды движений средствами хореографии, снижение ЧСС до «целевого» значения.

#### **11. К основным базовым шагам аэробики относятся:**

а) марш, переменный шаг, галоп, приставной шаг;

б) v-step, step touch, open step, cross step, grape wine, step line;

в) вальсовый шаг, русский переменный шаг, v-step, мазурка.

#### **12. Высокоударные упражнения:**

а) большие по амплитуде движения, резкие движения, быстрые движения;

б) прыжки, бег, танцевальные шаги;

в) прыжки, скачки, подскоки.

#### **13. Разминка содержит упражнения:**

а) низкой ударности, низкой интенсивности, мягкий стретчинг;

б) высокой интенсивности, высокоударные, быстрые;

в) на дыхание, стретчинг, высокоударные, активный стретчинг.

#### **14. Вторую заминку составляют упражнения:**

- а) низкоударные, медленные, выразительные, плавные, прыжковые;
- б) на восстановление дыхания, увеличение гибкости, развитие координации;
- в) высокоударные, высокоинтенсивные.

#### **15. Требования к командам инструктора:**

- а) веселые, громкие, задорные, краткие;
- б) информативные, предварительные, краткие, постоянные;
- в) постоянные, подробные, вербальные, невербальные.

#### **16. Требования к музыке, звучащей на занятиях аэробикой:**

- а) ритмичная, соответствующая форме проведения занятий, громкая, задорная, современная, соответствующая возрасту;
- б) соответствующая возрасту, уровню подготовленности и форме проведения занятий, не имеющая пауз, ритмичная, не заглушающая голос инструктора;
- в) веселая, громкая, современная, ритмичная, соответствующая возрасту, соответствующая форме проведения занятий.

#### **17. Утомление при физических нагрузках определяется по:**

- а) внешнему виду, самоощущениям, сохранению темпа движений, настроению;
- б) потоотделению, частоте дыхания, настроению, способности говорить;
- в) окраске кожи, потоотделению, частоте дыхания, координации движений, внешнему виду, мимике, пульсу.

#### **18. Способы уменьшения травматизма:**

- а) снизить интенсивность нагрузки, увеличить продолжительность занятий, изменить форму одежды, увеличить скорость выполнения упражнений;
- б) использовать низкоударную нагрузку, увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, сократить продолжительность занятий;
- в) увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, ограничить амплитуду движений, исключить упражнения, требующие напряжения, увеличить количество занятий в неделю.

#### **19. Противопоказанными в оздоровительной аэробике упражнениями являются:**

- а) «плуг», подъем прямых ног в положении лежа на спине, круговые движения головой, чрезмерная амплитуда движений;
- б) полуприседы, махи до горизонтали, прыжки, наклоны с опорой руками о бедра;
- в) бег, танцевальные шаги, взмахи руками, подскоки, упражнения на растяжку.

#### **20. Основной целью любой программы шейпинга является:**

- а) физическая тренировка, призванная исправить имеющиеся физические недостатки фигуры и приблизиться, насколько возможно, к параметрам

«шейпинг-модели»;

б) физическая тренировка, главной целью которой является увеличение подвижности суставов и амплитуды движений;

в) физическая тренировка, суть которой увеличить объем мышечной массы.

**21. Степ-аэробика это:**

а) вид оздоровительной аэробики, комплексы упражнений которой построены на различных шагах;

б) вид спортивной ходьбы, которая используется в закрытых помещениях;

в) низкоударный высокоинтенсивный вид оздоровительной аэробики с использованием специальной степ-платформы.

**22. Преимуществом силового сегмента в фитболл-аэробике является:**

а) существенное снижение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;

б) существенное увеличение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;

в) существенное увеличение ударной нагрузки на плечевой пояс;

**23. При проведении занятий по аква-аэробике инструктор находится:**

а) на суше;

б) в воде;

в) не имеет значения.

**24. Стретчинг является:**

а) эффективным методом развития силы;

б) эффективным методом развития гибкости;

в) эффективным методом развития скоростно-силовой выносливости.

**25. Фитнес-йога представляет собой;**

а) сочетание древней гимнастики и медитации;

б) сочетание здорового образа жизни и медитации;

в) интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения.

**26. Калланетика это:**

а) вид гимнастики, вызывающий активность глубоко расположенных мышечных групп;

б) женский вид гимнастики, вызывающий активность глубоко расположенных мышечных групп;

в) женский вид гимнастики, вызывающий активность поверхностных мышечных групп.

**27. Суть метода Пилатеса это:**

а) релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость;

б) статическая нагрузка, выполнение упражнений сидя или лежа, правильное дыхание;

в) регулярность нагрузки, плавность движений, координация, центрирование.

**28. Норма содержания жира в организме женщин до 30 лет:**

- а) 20 – 25 %;
- б) 18 – 23 %;
- в) 25 – 30 %.

**29. От чего зависит вес тела человека:**

- а) роста, возраста, питания, энергозатрат, типа телосложения;
- б) питания, возраста, места жительства, национальных традиций;
- в) роста, продолжительности сна, питания, типа нервной системы.

**30. Принципы рационального питания:**

- а) низкая калорийность питания, употребление пищи по желанию, не есть на ночь;
- б) баланс энергии, разнообразие пищи и удовлетворение потребностей в основных пищевых веществах, соблюдение режима приема пищи;
- в) ограничение количества потребления пищи, увеличение количества высококалорийных продуктов, увеличение дробности питания.

**31. Предварительные умения и навыки учителя:**

- а) иметь чувство ритма и уметь двигаться под музыку, уметь показывать упражнения «зеркально», уметь, двигаясь, подсчитывать и подсказывать в такт музыки, иметь достаточную физическую и техническую подготовку, уметь разработать свою программу, уметь подсчитывать пульс;
- б) иметь чувство ритма и уметь двигаться под музыку, громко командовать, пользоваться музыкальным центром, уверенность в себе, знать основные базовые шаги, иметь достаточную физическую и техническую подготовку.
- в) иметь достаточную физическую и техническую подготовку, командный голос, желание вести занятия.

**32. Для аэробной части занятий аэробикой количество музыкальных тактов в одну минуту равно:**

- а) 120 – 140 уд./мин.;
- б) 118 – 120 уд./мин.;
- в) 140 – 180 уд./мин.

**33. Задача основной части занятий по аэробике:**

- а) увеличение ЧСС до целевого уровня и сохранение ее в течение длительного промежутка времени, достижение «пиковой» нагрузки, воспитание физических и психических качеств;
- б) достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание гибкости с помощью стретчинга, воспитание физических и психических качеств;
- в) увеличение подвижности опорно-связочного аппарата, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание физических и психических качеств.

**34. Вербальные команды инструктора:**

- а) прямой и обратный счет, название движения, показ направления движения рукой, отбивание ритма хлопком;
- б) методические указания, отбивание ритма хлопком, пальцевой счет,

показ движения, направление движения;  
в) прямой и обратный счет, название движения, методические указания, указание направления движения и ведущей ноги.

**35. Порядок составления комплекса:**

- а) основная часть, 2-я заминка, разминка;
- б) разминка, основная часть, 2-я заминка;
- в) основная часть; разминка, 2-я заминка.

**36. Целевая зона ЧСС это:**

- а) максимальная запланированная ЧСС в мин.;
- б) допустимые колебания ЧСС в мин.;
- в) минимальная запланированная ЧСС в мин.

**37. Какие данные используют для упрощенного расчета индивидуальной величины нагрузки:**

- а) максимальную величину ЧСС, величину нагрузки, продолжительность занятий, возраст;
- б) возраст, величина ЧСС в покое, продолжительность занятий, максимальная ЧСС;
- в) максимальную величину ЧСС, величину нагрузки, возраст.

**38. Для увеличения нагрузки необходимо:**

- а) использовать отягощения, увеличить амплитуду движений, перемещений, количество повторений, сложность движений, темп исполнения;
- б) продлить время занятий, увеличить количество занятий в неделю и вес отягощений, увеличить продолжительность аэробной части, дать статическую нагрузку;
- в) чаще менять интенсивность и характер упражнений, постоянно использовать новые движения и связки, увеличить громкость музыки, активизировать действия инструктора.

## Таблица правильных ответов

Тест 1	
№ вопроса	Вариант ответа
1	В
2	А
3	А
4	А
5	А
6	Б
7	Б
8	В
9	В
10	А
11	Б
12	Б
13	В
14	В

### 5.2. Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 мин.;

Выполнение 30 мин.;

Оформление и сдача 5 мин.;

Всего 45 мин.

По каждому показателю оценки результата выставляется 1 балл (соответствие эталону) или 0 баллов (несоответствие эталону).

### Шкала оценки образовательных достижений

Количество правильных ответов	Оценка уровня подготовки	
	Балл (отметка)	вербальный аналог
12-14	5	отлично
10-12	4	хорошо
7-10	3	удовлетворительно

0-7	2	неудовлетворительно
-----	---	---------------------

## **Второй вариант**

Примерные вопросы по дисциплине «Фитнес и методика преподавания».

1. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.
2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
3. Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц). Классификация физических упражнений по расходу энергии (ккал/мин).
4. Процесс восстановления; фазы восстановления.
5. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
6. Аэробика. История развития.
7. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.
8. Общая структура урока аэробики (формы конструирования программы, части урока).
9. Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).
10. Основная часть урока (строение, содержание, задачи).
11. Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).
12. Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.
13. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.
14. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.
15. Виды перемещений в аэробике.
16. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора.
17. Требования к командам.
18. Музыкальное сопровождение. Пример записи под музыку комплекса упражнений по аэробике. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке в аэробике.
19. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.
20. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
21. Интенсивность занятий. Формула расчета физической нагрузки.
22. Формула Корвонена.
23. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
24. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в аэробике.
25. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
26. Шейпинг. Особенности структуры занятий.



30. Памп-аэробика и слайд-аэробика. Характеристика видов. Особенности техники.
31. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на степе. Направление движений в степ-аэробике. Особенности построения занятий.
32. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.
33. Аква-аэробика. Особенности проведения занятий в воде.
34. Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга, их характеристика. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.
35. Йога. Характеристика программы.
36. Калланетик. Особенности программы.
37. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.
38. Типы тренажеров и их характеристики.
39. Роль физических упражнений в регулировании веса тела. Определение типа телосложения и нормального веса человека (формулы Брока, Бругша, Квентеля, Бонгарда). Методы определения жира в организме.
40. Метаболизм. Способы повысить уровень метаболизма.
41. Формула для вычисления минимального дневного потребления калорий.
42. Основы питания.
43. Принципы рационального питания.
44. Правила построения режима и рациона питания для создания анаболических условий.
45. Правила построения режима и рациона питания для создания катаболических условий.

## **6. Информационное обеспечение обучения**

### **Основная литература:**

1. Атлетическая гимнастика без снарядов . Фохтин В. Г. Москва: Директ-Медиа 2016.
2. Атлетическая гимнастика для студентов Учебно-методическое пособие Быченков С. В. Саратов: Вузовское образование 2016
- 3.

### **Дополнительная литература:**

1. Атлетическая гимнастика для студентов Учебное пособие Бурмистров В. Н., Бучнев С. С. Москва: Российский университет дружбы народов 2012 1 172 с.
- 2.
3. 2. Военно-исторический журнал
4. Журналы: Вопросы истории
5. Журналы: Новая и Новейшая история

### **Интернет-ресурсы:**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)  
<http://www.sport.pu.ru/>  
<http://ftrainer.narod.ru>  
[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)  
[http://www.sgau.ru/bio/k\\_fizkultur/fiskult](http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult)