

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фитнес -технологии в спортивной практике

**Код модуля**  
1160878(1)

**Модуль**  
Научно-практические основы спортивной  
подготовки

**Екатеринбург**

Оценочные материалы составлены автором(ами):

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Захарова Анна Валерьевна	кандидат педагогических наук, профессор	Профессор	физической культуры
2	Мясникова Татьяна Ивановна	к.п.н., профессор	профессор	физической культуры

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

**Авторы:**

- Захарова Анна Валерьевна, Профессор, физической культуры
- Мясникова Татьяна Ивановна, профессор, физической культуры

**1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Фитнес -технологии в спортивной практике**

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	4	
2.	Виды аудиторных занятий	Лекции Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Зачет	
4.	Текущая аттестация	Контрольная работа	1
		Домашняя работа	1

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Фитнес -технологии в спортивной практике**

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-5 -Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе профессиональной деятельности	Д-1 - Проявлять толерантность в процессе межкультурного взаимодействия Д-2 - Принимать компромиссные решения в нестандартных ситуациях межкультурного взаимодействия З-1 - Формулировать этические и правовые нормы межкультурного взаимодействия и основные принципы организации деловых контактов с учетом национальных, социокультурных особенностей З-2 - Демонстрировать понимание механизмов	Домашняя работа Зачет Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия

	<p>формирования условий психологически безопасной среды в межкультурном взаимодействии с учетом разнообразия культур</p> <p>П-1 - Моделировать продуктивные формы и оптимальные условия психологически-безопасной среды межкультурного взаимодействия на основе анализа национального и социокультурного разнообразия профессиональной среды с учетом правовых и этических норм</p> <p>У-1 - Оценивать ситуацию в процессе межкультурного взаимодействия, выбирать эффективные формы межличностных взаимодействий с учетом национальных, социокультурных особенностей и этических и правовых норм</p> <p>У-2 - Оценивать условия психологически безопасной среды межкультурного взаимодействия и определять необходимость их корректировки с учетом разнообразия культур</p>	
<p>ПК-12 -Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений (Спорт высших достижений)</p>	<p>З-1 - Делать обзор лучших российских и зарубежных фитнес-технологий</p> <p>П-1 - Разрабатывать и корректировать планы подготовки спортсменов с использованием фитнес-технологий с учетом показателей состояния спортсменов</p> <p>У-1 - Определять оптимальные технологии фитнеса для использования в подготовке спортсменов высокой квалификации</p>	<p>Домашняя работа</p> <p>Зачет</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Лекции</p> <p>Практические/семинарские занятия</p>
<p>ПК-15 -Способен к обобщению, адаптации и</p>	<p>Д-1 - Демонстрировать способность к обобщению и адаптации информации</p>	<p>Домашняя работа</p> <p>Зачет</p> <p>Контрольная работа</p>

внедрению передового опыта фитнеса в спортивной деятельности (Спорт высших достижений)	<p>З-1 - Описывать методики и алгоритмы организации фитнес технологий</p> <p>З-2 - Объяснять теоретические и практические аспекты осуществления выбора наиболее оптимальных методик</p> <p>П-1 - Проводить поиск информации, необходимой для решения проблемы осуществления тренировочного и соревновательного процесса</p> <p>П-2 - Проводить мероприятия по формированию и развитию фитнес-подготовленности спортсменов</p> <p>У-1 - Собирать информацию о методиках из различных источников, в том числе из интервью, специальной литературы (при необходимости и на иностранном языке)</p> <p>У-2 - Оценивать и обосновывать сравнительные преимущества и недостатки методик фитнеса</p>	Лекции Практические/семинарские занятия
--	--	--

### 3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

#### 3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

<b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.6</b>		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа</i>	2,8	100
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.4</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лекциям – зачет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.6</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.4</b>		

Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	2,16	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– 1		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям– <b>нет</b>		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– <b>не предусмотрено</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий –не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям - <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – <b>нет</b>		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – <b>не предусмотрено</b>		
<b>4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям - <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям – <b>нет</b>		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – <b>не предусмотрено</b>		

### 3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– <b>не предусмотрено</b>		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – <b>не предусмотрено</b>		

## 4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

**Критерии оценивания учебных достижений обучающихся**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам</b>
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

**Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням**

<b>Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)</b>	<b>Шкала оценивания</b>		
		<b>Традиционная характеристика уровня</b>		<b>Качественная характеристика уровня</b>
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам,	Неудовлетворитель но	Не зачтено	Недостаточный (Н)

	имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	(менее 40 баллов)		
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

## 5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

### 5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля

#### 5.1.1. Лекции

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

#### 5.1.2. Практические/семинарские занятия

Примерный перечень тем

1. Методики построения занятий по фитнесу. 2. Современные фитнес направления и технологии. Пирамида физических возможностей Грея Кука. 3. Виды тренировочных программ и принципы построения тренировочных занятий в фитнесе. 4. Оздоровительные фитнес-программы. 5. Системы восстановления двигательного контроля – методики миофасциального релиза и Пилатеса. 6. Развитие основных физических качеств средствами современных фитнес технологий: 6.1. Развитие гибкости средствами стретчинга 6.2. Развитие силовой выносливости средствами круговой и интервальной тренировки 6.3. Развитие выносливости средствами аэробики, ТАБАТА 6.4. Функциональная тренировка, как средство развития нескольких физических качеств. 7. Внедрение фитнес технологий в спортивную тренировку.

Примерные задания

Оздоровительные фитнес-программы

1. Привести классификацию оздоровительных фитнес программ по признаку содержания двигательной деятельности и дать характеристику каждому направлению.

2. Классифицировать фитнес программы по признаку развития физических качеств.

LMS-платформа – не предусмотрена

### 5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

#### Базовый

#### 5.2.1. Контрольная работа

Примерный перечень тем

1. Сочетание и использование фитнес-технологий в подготовке спортсменов

Примерные задания

Сочетание и использование фитнес-технологий в подготовке спортсменов



Контрольная работа включает ответы на три вопроса:

1. Критерии составления тренировочной программы, направленной на развитие физических качеств.
2. Состав упражнений для развития силовой выносливости, выносливости, гибкости и их модификация по уровням подготовленности.
3. Использование незакрепленных отягощений (гири, бодибары, гантели, штанги), нестабильные платформы (фитбол, софтбоул, гамак, петли TRX, пенный ролл), эластичные фитнес-ленты и изотоническое кольцо.

Вопросы конкретизируются по вариантам, назначаемым преподавателем.

LMS-платформа – не предусмотрена

### **5.2.2. Домашняя работа**

Примерный перечень тем

1. Составление тренировочной программы для оздоровления; для развития силовой выносливости, выносливости, гибкости с оборудованием

Примерные задания

1. Составить оздоровительную тренировку для позвоночника с фитболом.
2. Составить план тренировки на развитие силовой выносливости с гирей.

LMS-платформа – не предусмотрена

### **5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля**

#### **5.3.1. Зачет**

Список примерных вопросов

1. Общая характеристика фитнеса.
2. Характеристика пирамиды Грея Кука.
3. Общая характеристика Пилатес как фитнес-технологии.
4. Общая характеристика миофасциальных линий.
5. Приемы миофасциального релиза.
6. Упражнения из стретчинга, направленные на улучшение подвижности тазобедренных суставов, и модификации к ним по уровням подготовленности.
7. Упражнения для улучшения силовой выносливости ног и модификации к ним с оборудованием.
8. Общая характеристика оборудования из незакрепленных отягощений и цели использования каждого.
9. Общая характеристика псевдо-открытой биомеханической цепи.
10. Разобрать частный случай: к вам пришел спортсмен с протрузией межпозвоночного диска, какие фитнес-программы и с каким оборудованием ему необходимы и как их можно внедрить в основной тренировочный процесс.

LMS-платформа – не предусмотрена

### **5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности**

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.