

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
Фитнес-йога

Код модуля
1157645(1)

Модуль
Основы фитнеса

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Макарова Наталья Олеговна	кандидат химических наук, доцент	Доцент	физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

Авторы:

- Макарова Наталья Олеговна, Доцент, физической культуры

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ **Фитнес-йога**

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ **Фитнес-йога**

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
ПК-1 -Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (Физическая культура)	П-1 - Разрабатывать модель содержания занятия по физической культуре и спортивной тренировки У-1 - Ранжировать физические упражнения в соответствии с целью и задачами занятия по физической культуре или спортивной тренировки У-2 - Дозировать физические упражнения в соответствии физиологической характеристики нагрузки У-3 - Группировать занимающихся в соответствии с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями занимающихся различного пола и возраста	Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен

<p>ПК-6 -Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (Физическая культура)</p>	<p>З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать его цель</p>	<p>Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен</p>
<p>ПК-16 -Способность выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса (Физическая культура)</p>	<p>П-1 - Иметь практический опыт выполнения деятельности и (или) демонстрации элементов деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнения заданий, предусмотренных программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса У-1 - Демонстрировать элементы физических упражнений</p>	<p>Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен</p>
<p>ПК-18 -Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта (Физическая культура)</p>	<p>П-1 - Иметь практический опыт проведения тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта У-1 - Проводить индивидуальную тренировку в фитнесе У-2 - Реализовать групповую фитнес-программу У-3 - Формировать спрос на тренировки по избранному виду спорта</p>	<p>Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен</p>
<p>ПК-19 -Способность разрабатывать индивидуальные</p>	<p>З-4 - Интерпретировать основы биомеханики движений человека</p>	<p>Домашняя работа Контрольная работа Лекции</p>

<p>программы по фитнесу, сопровождать их внедрение и консультировать население при реализации (Физическая культура)</p>	<p>З-5 - Характеризовать факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления З-6 - Привести примеры классификации и состава физических упражнений по целевому и анатомическому принципам З-7 - Сделать обзор методов фитнес-тестирования для предварительного определения физического состояния населения З-8 - Сделать обзор методов планирования результатов индивидуальных фитнес-программ П-1 - Разрабатывать модель индивидуальной программы для населения, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок: 1) для коррекции мышечных, суставных, нервных и биохимических нарушений; 2) для развития выносливости и функционального диапазона движений; 3) для базового развития мышечной системы; 4) для развития диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы; 5) для развития подвижности и физического развития, адаптированного к образу жизни 6) для направленного атлетического развития У-1 - Правильно интерпретировать анатомо-физиологические аспекты упражнений У-2 - Демонстрировать выполнение упражнений У-3 - Анализировать величину нагрузки, частоту</p>	<p>Практические/семинарские занятия Экзамен</p>
---	--	--

	тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе У-4 - Обучать население методам самостраховки в фитнесе	
--	---	--

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

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.5		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	6,6	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.5		
Промежуточная аттестация по лекциям – экзамен		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.5		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.5		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа</i>	6,13	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – не предусмотрено		
3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – не предусмотрено		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – нет		

Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено		
4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям -не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям –нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено		

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– не предусмотрено		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено		

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).

Таблица 4

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
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).

Таблица 5

Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)				
№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)	Шкала оценивания		
		Традиционная характеристика уровня		Качественная характеристика уровня
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, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
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. Места занятий и их оборудование
 2. Терминология в йоге
 3. Общие основы техники и биомеханики поз йоги
 4. Методика обучения основным асанам в йоге
 5. Урок фитнес-йоги
 6. Особенности методики занятий йогой с лицами различных возрастных категорий, беременными
- Примерные задания
- Урок фитнес-йоги
1. Характеристика урока как основной формы организации занятий.
 2. Структура урока.
 3. Задачи, средства, методические особенности подготовительной, основной и заключительной части урока.
 4. Общая и моторная плотность урока.
- 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. Терминология в йоге

Примерные задания

Сарвангасана это...

Врикшасана ...

Ардха Чандрасана...

Бхуджангасана...

Матсиасана...

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.2. Домашняя работа

Примерный перечень тем

1. Методика обучения основным асанам в йоге

Примерные задания

Домашняя работа выполняется на 10 листах формата А4 (шрифт 12 Times New Roman) по плану:

1. Характеристика методов обучения.
2. Использование подводящих упражнений, наглядных пособий, зрительных и слуховых ориентиров, технических средств для повышения эффективности процесса овладения занимающимися техникой упражнений в фитнес-йоге.
3. Исправление ошибок при обучении.
4. Значение помощи и страховки на разных этапах обучения.

LMS-платформа – не предусмотрена

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

5.3.1. Экзамен

Список примерных вопросов

1. Место и значение фитнес-йоги в системе физического воспитания.
 2. Современный подход к занятиям йогой и перспективы дальнейшего развития фитнес-йоги и традиционной йоги
 3. Задачи, средства и методические особенности фитнес-йоги
 4. Виды йоги
 5. Оборудование для занятий фитнес-йогой и йогой в традиции и его назначение
 6. Создание различных школ йоги: Аенгара, Хатха йоги, Аштанга йоги, Крийя йоги и др
 7. История возникновения Крийя йоги.
 8. Развитие йоги и фитнес-йоги в России
 9. Способы образования терминов и смысловое значение терминов
 10. Особенности терминологии в различных видах йоги.
 11. Характеристика и классификация поз в йоге
 12. Реализация дидактических принципов в процессе обучения упражнениям в йоге
 13. Использование подводящих упражнений, наглядных пособий, зрительных и слуховых ориентиров, технических средств для повышения эффективности процесса овладения занимающимися техникой упражнений в фитнес-йоге.
 14. Документация по проведению праздников по фитнес-йоге
 15. Значение занятий йогой для лиц младшего, среднего, пожилого и старшего возраста
 16. Формы и содержание занятий фитнес-йогой с различными возрастными группами и беременными
 17. Очищающие пранаямы
 18. Полное волновое йоговское дыхание
- LMS-платформа – не предусмотрена

5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения	Контрольно-оценочные мероприятия
Профессиональное воспитание	деятельность по формированию ЗОЖ	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-19	П-1	Лекции Практические/семинарские занятия