

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
Фитнес-йога

**Код модуля**  
1157697(1)

**Модуль**  
Основы фитнеса

**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	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-18 -Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта (Физическая культура)	З-1 - Интерпретировать положения теории физической культуры З-2 - Объяснять физиологическую характеристику нагрузки 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-3 - Формировать спрос на тренировки по избранному виду спорта	Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен

<p>ПК-19 -Способность разрабатывать индивидуальные 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-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 б) для направленного атлетического развития  У-1 - Правильно интерпретировать анатомо-физиологические аспекты упражнений  У-2 - Демонстрировать выполнение упражнений  У-3 - Анализировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе</p>	<p>Домашняя работа  Контрольная работа  Лекции  Практические/семинарские занятия  Экзамен</p>
---	--	---

	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

<b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.5</b>		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	7,6	100
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.5</b>		
Промежуточная аттестация по лекциям – <b>экзамен</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.5</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.5</b>		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа</i>	7,13	100
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1</b>		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – <b>нет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 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
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – <b>нет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – 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 -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**

<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, 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 по плану:

1. Характеристика урока как основной формы организации занятий.
  2. Структура урока.
  3. Задачи, средства и 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

Раскрыть термины.

Сарвангасана - это

Ардха Чандрасана - это

Бхуджангасана - это

Матсиасана - это

LMS-платформа – не предусмотрена

#### **5.2.2. Домашняя работа**

Примерный перечень тем

1. Методика обучения основным асанам в йоге.

Примерные задания

Требования к выполнению домашней работы: 10 листов формата А4, шрифт 12 Times New Roman.

План:

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 занимающимся 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-18	П-1	Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен