

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
Фитнес-индустрия

Код модуля
1161708(1)

Модуль
Спортивно-оздоровительный сервис и туризм

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Боярская Людмила Алексеевна	кандидат педагогических наук, без ученого звания	Доцент	теории физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

Авторы:

- Боярская Людмила Алексеевна, Доцент, теории физической культуры

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Фитнес-индустрия

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

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

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-8 -Способен разрабатывать и применять современные сервисные технологии в процессе предоставления услуг, соответствующих требованиям потребителей	З-2 - Определяет принципы и модели потребительского поведения З-3 - Перечисляет правила обслуживания лиц с учетом различных социальных категорий П-2 - Выполняет разработку и реализовывает программы по изменению спроса на товар, услугу П-3 - Моделирует альтернативные модели поведения потребителей У-2 - Определяет оптимальные методы обслуживания У-4 - Обобщает эффективные формы и методы организации производства услуг	Домашняя работа № 2 Зачет Контрольная работа № 2 Лекции Практические/семинарские занятия

<p>ПК-9 -Способен выявлять и анализировать сведения о потребностях населения в туристско-рекреационных услугах для выбора стратегии и методов функционально-территориальной организации туризма</p>	<p>З-2 - Определяет величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности П-2 - Предлагает правила обслуживания лиц с ограниченными возможностями здоровья П-3 - Предлагает способы формирования потребности в здоровом образе жизни, регулярных занятиях спортивно-оздоровительным туризмом, физической рекреацией у различных социально-демографических групп населения У-1 - Выбирает содержание для комплексных занятий и мероприятий с учетом циклов различной продолжительности</p>	<p>Домашняя работа № 1 Домашняя работа № 2 Зачет Контрольная работа № 1 Контрольная работа № 2 Лекции Практические/семинарские занятия</p>
<p>ПК-11 -Способен планировать и проводить работу по предотвращению применения допинга</p>	<p>З-1 - Сделать обзор места WADA в структуре международного спортивного движения З-2 - Сделать обзор антидопинговых правил З-3 - Привести примеры из примерного перечня запрещенных фармакологических препаратов П-1 - Разрабатывать модель системы работы по предотвращению применения допинга У-1 - Проводить информационные сообщения, лекции, вебинары по антидопинговым правилам</p>	<p>Домашняя работа № 1 Зачет Контрольная работа № 1 Лекции Практические/семинарские занятия</p>

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 – 0.6		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	5	50
<i>контрольная работа</i>	7	50
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.6		
Промежуточная аттестация по лекциям – зачет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.4		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.4		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	8	50
<i>контрольная работа</i>	4	50
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. Проблемы фитнеса и пути их решения
2. История развития фитнеса
3. Основные нормативно-правовые документы, регламентирующие занятия фитнесом
4. Фитнес как система
5. Средства фитнеса
6. Принципы оздоровительной тренировки
7. Виды и направления фитнеса
8. Виды тренинга в фитнесе
9. Фитнесс-индустрия
10. Принципы оздоровительной тренировки

Примерные задания

Подготовить устное выступление на занятии на выбранную тему продолжительностью не более 15 минут, раскрывающее основные инструменты и примеры.

LMS-платформа

1. 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 № 1

Примерный перечень тем

1. Тест "Фитнес как физкультурно-оздоровительная система"

Примерные задания

1. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов:

Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:

- 1) оздоровительной физической культурой;
- 2) адаптивной физической культурой;
- 3) шейпингом;
- 4) аэробикой
- 5) пилатесом.

2. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов:

Фитнес- это

- 1) Система физических упражнений различной направленности, используемых для развития физических качеств и совершенствования систем организма.
- 2) Способность вести без ущерба для здоровья достаточно активную бытовую и профессиональную деятельность.
- 3) Оба варианта верные

LMS-платформа

1. не предусмотрена

5.2.2. Контрольная работа № 2

Примерный перечень тем

1. Направления фитнеса

Примерные задания

Представить характеристику направлений фитнеса. Указать в чем заключаются особенности тренировочного воздействия и какие имеются ограничения к занятиям.

LMS-платформа

1. не предусмотрена

5.2.3. Домашняя работа № 1

Примерный перечень тем

1. Кроссворд "Терминология фитнеса"

Примерные задания

Составить кроссворд по терминологии фитнеса. 7 слов по горизонтали, 7 слов по вертикали.

LMS-платформа

1. не предусмотрена

5.2.4. Домашняя работа № 2

Примерный перечень тем

1. Презентация "Характеристика направлений фитнеса"

Примерные задания

Разработать презентацию (10-15 слайдов) по одному из направлений фитнеса.

Например,

1. Методика занятий пилатесом.

2. Методика занятий стретчингом.

3. Особенности проведения занятий степ-аэробикой.

4. Методика занятий йогой.

LMS-платформа

1. не предусмотрена

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

5.3.1. Зачет

Список примерных вопросов

1. Основные понятия фитнеса

2. История возникновения фитнеса за рубежом

3. История развития фитнеса в России

4. Теория оздоровительной тренировки.

5. Принципы оздоровительной тренировки

6. Аэробика Кенета Купера.

7. Классификация видов фитнеса.

8. Средства фитнеса и особенности их применения

9. Структура занятий в фитнес-тренировке

10. Виды тренинга в фитнесе

11. Воздействие физических упражнений различной направленности на организма занимающихся

12. Фитнес-индустрия

13. Техника безопасности во время занятий фитнесом

14. Врачебный контроль при занятии фитнесом

15. Отличие восточных и европейских физкультурно-оздоровительных систем

16. Классификация направлений фитнеса

17. Особенности организации занятий пилатесом

18. Методика организации занятий йогой

19. Методика занятий табата
 20. Плиометрия: понятие и особенности проведения занятий
 21. Кроссфит: понятие и особенности организации занятий
 22. Аквааэробика: понятие и методика проведения занятий
 23. Особенности проведения стретчинг-тренировки
 24. Новые направления фитнеса
- LMS-платформа
1. 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	целенаправленная работа с информацией для использования в практических целях деятельность по формированию ЗОЖ	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-8	З-2 У-2 У-4	Домашняя работа № 1
			ПК-9	З-2 П-2 П-3	Домашняя работа № 2 Зачет Контрольная работа № 1
			ПК-11	З-2 З-3 П-1	Контрольная работа № 2 Лекции Практические/семинарские занятия