

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Технологии оздоровительного и спортивного фитнеса

Код модуля
1154111

Модуль
Методическое обеспечение и реализация программ образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Лебедихина Татьяна Михайловна	без ученой степени, без ученого звания	Доцент	физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

Авторы:

- Лебедихина Татьяна Михайловна, Доцент, физической культуры

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Технологии оздоровительного и спортивного фитнеса

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	3	
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 Технологии оздоровительного и спортивного фитнеса

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-4 -Способен проектировать и реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	З-2 - Определять целевую направленность программ образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта П-2 - Создавать программы образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта У-2 - Выбирать средства, методы и приемы видов спорта для проектирования и реализации программ	Домашняя работа Зачет Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия

	образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности	
--	---	--

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 – 0.40		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	2,8	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.60		
Промежуточная аттестация по лекциям – зачет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.40		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.60		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа</i>	2,18	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1.00		
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. Современные направления в фитнесе. 2. Терминология базовой аэробики. 3. Типы и структура занятий в фитнесе. 4. Методика обучения и построения занятий в фитнесе. 5. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях фитнесом.

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. Термины базовых шагов аэробики

Примерные задания

Термины базовых шагов аэробики.

Аэробная связка на 64 счета (с использованием терминов базовых шагов аэробики):

1. 1-8: 2 Straddle

9-16: 4 Step touch

2. 1-8: 4 Curl

9-16: 2 V-step

Итого: 32 счета

3. 1-8: 2 Cross

9-16: 4 Step touch

4. 1-8: 2 Cross (прыжком)

9-16: 2 Double step touch

Итого: 32 счета

ВСЕГО: 64 счета

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.2. Домашняя работа

Примерный перечень тем

1. Элементы классического танца у хореографического станка. 2. Элементы классического танца без опоры. 3. Элементы народно-сценических, историко-бытовых и джазовых танцев.

Примерные задания

Разработать танцевальную связку по теме народно-сценических, историко-бытовых или джазовых танцев (вальс, сиртаки, ирландский танец, русский народный танец, украинский, венгерский, танго, рок-н-ролл и др.).

LMS-платформа – не предусмотрена

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

5.3.1. Зачет

Список примерных вопросов

1. Понятие фитнес, здоровье. 2. История развития фитнеса. Первые системы аэробики и их эволюция. 3. Общая классификация видов фитнеса. 4. Базовая аэробика (высокой и низкой интенсивности). 5. Основные группы терминов базовой аэробики. 6. Жесты, используемые при занятиях аэробикой. 7. Танцевальные виды фитнеса. 8. Прикладные

виды фитнеса. 9. Силовые виды фитнеса. 10. Виды аэробики с элементами восточных видов единоборств. 11. Циклические виды фитнеса. 12. Спортивные виды фитнеса. 13. Основные принципы оздоровительной тренировки. 14. Типы и структура занятий в фитнесе. 15. Структура стандартного урока. 16. Структура кардио-урока. 17. Структура комплексного урока. 18. Методика занятий фитнесом по направлениям: базовая аэробика; классическая аэробика, танцевальная аэробика, степ-аэробика, пилатес, памп-аэробика, фитбол-аэробика, функциональный тренинг и другие. 19. Методика разработки фитнес-программы. 20. Врачебно-педагогический контроль при занятиях фитнесом. 21. Самоконтроль при занятиях фитнесом. 22. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. 23. Признаки утомления при физических нагрузках. 24. Регулирование физической нагрузки при занятиях фитнесом. 25. Тестирование физического развития (соматометрия, соматоскопия, физиометрия). 26. Соматометрические показатели физического развития. 27. Соматоскопические показатели физического развития. 28. Физиометрические показатели физического развития (пробы с задержкой дыхания, ортостатическая и клиноостатическая пробы, проба с приседаниями, проба Руфье др.) 29. Индексы, определяющие должный вес (индекс Кетле (ИМТ), индекс Брокка, индекс Бернгарда, индекс Креффа). Степени ожирения. 30. Типы телосложения (по М.В.Черноруцком, В.В. Бунака, В.Г. Штефко, Х. Шелдона). 31. Тестирование силовой подготовленности занимающихся фитнесом. 32. Тестирование гибкости занимающихся фитнесом. 33. Функциональное тестирование при занятиях фитнесом. 34. Особенности методики занятий фитнесом с детьми. 35. Особенности методики занятий фитнесом с людьми зрелого возраста. 36. Особенности методики занятий фитнесом с людьми среднего и пожилого возраста. 37. Особенности методики персонального тренинга.

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.