

**Приложение 2 к РПД Новые физкультурно-спортивные виды  
49.03.01 Физическая культура  
Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист.  
Форма обучения – заочная  
Год набора - 2023**

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
3.	Направленность (профили)	Тренер, инструктор-методист.
4.	Дисциплина (модуль)	Новые физкультурно-спортивные виды
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2023

**2. Перечень компетенций**

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

### 3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

	Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
			Знать:	Уметь:	Владеть:	
1.	Основы теории и методики преподавания новых физкультурно-спортивных видов	ОПК-1 ОПК-7 ОПК-9	предмет, историю и терминологию фитнес-аэробики	формулировать конкретные задачи преподавания фитнес-аэробики разным группам населени	системой практических умений и навыков в области фитнес-аэробики	Практическая работа Выступление на семинаре Рубежный контроль (тест) Экзамен Кроссворд
2.	Структура и содержание занятий по новым физкультурно-спортивным видам	ОПК-1 ОПК-7 ОПК-9	основные идеи, методы и средства фитнес-аэробики	применять практические формы, методы и средства фитнес-аэробики во взаимодействии с субъектами физкультурно-оздоровительного процесса	методикой преподавания фитнес-аэробики	Практическая работа Выступление на семинаре Рубежный контроль (тест) Экзамен Кроссворд
3.	Организация и контроль тренировочного процесса по новым физкультурно-спортивным видам	ОПК-1 ОПК-7 ОПК-9	основы спортивно-технического мастерства фитнес-аэробики	использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов	основными методами профилактики травматизма в процессе занятий фитнес-аэробикой; методами	Практическая работа Выступление на семинаре Рубежный контроль (тест)

				обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами фитнеса; поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	комплексного контроля при занятиях фитнес-аэробикой	Экзамен Презентация
--	--	--	--	--	---	------------------------

#### 4. Критерии и шкалы оценивания

**4.1. Критерии оценки выполнения практических работ** (каждая практическая работа содержит 4 задания). Каждое выполненное задание – 1 балл.

Наименование критерия	Баллы
Выполнение задания полностью без существенных ошибок	1
Задание выполнено с ошибками или не полностью	0

#### 4.2. Критерии оценки выступления студентов на семинарах

Баллы	Характеристики ответа студента
2	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li><li>- аргументирует научные положения;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- владеет системой основных понятий</li></ul>
1	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li><li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li><li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li><li>- не может аргументировать научные положения;</li><li>- не формулирует выводов и обобщений;</li><li>- частично владеет системой понятий</li></ul>
0	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент не усвоил проблему;</li><li>- представил лишь отдельные факты, не связанные между собой;</li><li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li><li>- затрудняется представить научные положения;</li><li>- не формулирует выводов и обобщений;</li><li>- не владеет понятийным аппаратом.</li></ul>

**4.3. Критерии оценки рубежного контроля (теста):** каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

**4.4. Критерии оценки кроссворда** (кроссворд должен состоять не менее, чем из 10 вопросов). Каждый вопрос – 0,5 балла

#### 4.5. Критерии оценки презентации

Структура презентации	Максимальное количество баллов
<b>Содержание</b>	
Информация изложена полно и четко	4
Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации	4
<b>Оформление презентации</b>	
Единый стиль оформления	2
<b>Максимальное количество баллов</b>	<b>10</b>

#### 4.6. Критерии оценки на зачете (в билете 2 вопроса). Каждый вопрос – 20 баллов.

Баллы	Характеристики ответа студента
20	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li><li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li><li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li><li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- свободно владеет понятиями</li></ul>
15	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li><li>- аргументирует научные положения;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- владеет системой основных понятий</li></ul>
10	<ul style="list-style-type: none"><li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li><li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li><li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li><li>- слабо аргументирует научные положения;</li><li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li><li>- частично владеет системой понятий</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li><li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li><li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li><li>- не может аргументировать научные положения;</li><li>- не формулирует выводов и обобщений;</li><li>- частично владеет системой понятий</li></ul>
0	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент не ответил на вопрос</li></ul>

**5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

##### 5.1. Типовая практическая работа:

1. Составить общую и специальную разминку для занятия по фитнес-аэробике со взрослыми.

2. Составить танцевальную связку из четырех блоков базовых движений фитнес-аэробики и разучить ее с занимающимися способом блок-хореографии

##### 5.2. Типовые вопросы для выступления на семинарах:

1. Характеристика и содержание подготовительной, основной и заключительной частей урока.

2. Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники.

3. Модификации, повышающие нагрузку.

### 5.3 Типовое тестовое задание:

1. Структурно любое занятие по фитнес-аэробике состоит из:
  - a) 5 частей;
  - b) 4 частей;
  - c) 3 частей;
  - d) 2 частей.
  
2. Содержанием подготовительной части занятия является выполнение:
  - a) базовых шагов и упражнений стретчинга;
  - b) только базовых шагов;
  - c) только упражнений стретчинга;
  - d) базовых шагов и стато-динамических упражнений.
  
3. Период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей состоит из:
  - a) набора движений, позволяющих постепенно понизить интенсивность для перехода к силовой части занятия;
  - b) набора движений, выполняемых с определенной интенсивностью постепенно возрастающей до необходимых параметров;
  - c) движений и средств управления, позволяющих удерживать интенсивность на заданной величине без значительных колебаний в одну или другую сторону;
  - d) среди предложенных вариантов ответа верный отсутствует.
  
4. Высокая интенсивность характеризуется:
  - a) выполнением мало амплитудных движений с небольшим сопротивлением при использовании сверх низкой ударной нагрузки;
  - b) выполнением движений с небольшой амплитудой при использовании высоко ударной нагрузки или сверх низкой ударной нагрузки с большой амплитудой;
  - c) выполнением движений с большой амплитудой или большим сопротивлением, или скоростью при использовании высоко ударной нагрузки;
  - d) среди предложенных вариантов ответа верный отсутствует.
  
5. Средняя интенсивность характеризуется рабочей ЧСС равной:
  - a) 60-74% от максимальной (120-148 уд./мин.);
  - b) 68-84% от максимальной (136-168 уд./мин.);
  - c) 77-100% от максимальной (154-200 уд./мин.);
  - d) 77-89% от максимальной (154-175 уд./мин.).
  
6. Базовым шагом аэробной части занятия по классической аэробике не является:
  - a) step touch;
  - b) grape wine;
  - c) V-step;
  - d) basic step.
  
7. Все базовые движения фитнес-аэробики могут выполняться в следующих плоскостях:
  - a) фронтальной и сагиттальной;
  - b) фронтальной и горизонтальной;
  - c) сагиттальной и горизонтальной;
  - d) фронтальной, сагиттальной и горизонтальной.
  
8. Метод бэйс хореографии – это...:

- a) предварительное планирование занятия так, чтобы оно максимально подходило к музыке; все движения строятся в соответствии с темами музыкального сопровождения;
- b) метод хореографии, при котором сначала составляется из базовых движений основная восьмерка, а затем она усложняется за счет изменения координационной сложности движения;
- c) импровизация, где музыка служит основным источником вдохновения и фантазии; для различных ритмов, мелодий, тем по ходу придумываются различные шаги;
- d) метод хореографии, при котором занимающиеся, выучив один блок (четыре восьмерки), приступают к освоению следующего.

**9. Low Impact** (низкая ударная нагрузка) представляет собой:

- a) выполнение движений при постоянном контакте всей опорной ноги;
- b) выполнение движений при использовании небольшого подскока и наличия короткой безопорной фазы;
- c) выполнение движений при использовании высокого прыжка и наличия длительной безопорной фазы полета;
- d) выполнение движений при постоянном использовании амортизационных функций стопы без отрыва носка опорной ноги.

**10. Super Hi Impact** (очень высокая ударная нагрузка) представляет собой выполнение движений...:

- a) при использовании высокого прыжка и наличия длительной безопорной фазы полета;
- b) при использовании небольшого подскока и наличия короткой безопорной фазы;
- c) при постоянном использовании амортизационных функций стопы без отрыва носка опорной ноги;
- d) при постоянном контакте всей опорной ноги.

Ключ:

<b>№ вопроса</b>	<b>Вариант 1</b>
<b>1</b>	b
<b>2</b>	a
<b>3</b>	c
<b>4</b>	c
<b>5</b>	b
<b>6</b>	c
<b>7</b>	d
<b>8</b>	d
<b>9</b>	b
<b>10</b>	a

#### **5.4. Вопросы к зачету:**

1. История возникновения и развития фитнеса и аэробики.
2. Теория оздоровительной тренировки.
3. Перспективы развития фитнес-аэробики в общеобразовательных учреждениях.
4. Фитнес-аэробика и ее значение в системе физического воспитания.
5. Общие характеристики влияния занятий фитнес-аэробикой на организм человека.
6. Структура занятий оздоровительной аэробикой.
7. Характеристика базовых движений аэробики.
8. Хореографические методы построения аэробной части.

9. Подбор и обучение упражнениям для подготовительной, основной и заключительной частей урока.

10. Рекомендации по регулированию интенсивности воздействия на опорно-двигательный аппарат.

11. Обучение и управление движениями.
12. Характеристика зон интенсивности.
13. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки аэробных упражнений.
14. Характеристика стато-динамических упражнений.
15. Принципы стато-динамической тренировки.
16. Методика применения стато-динамических упражнений.
17. Значение стретчинга как эффективного средства физического воспитания.
18. Характеристика методов стретчинга.
19. Планирование стретч-тренировки.
20. Планирование тренировочного процесса по фитнес-аэробике.
21. Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой.
22. Правила питания при занятиях оздоровительной аэробикой.
23. Характеристика видов аэробики.
24. Особенности методики проведения занятий с детьми.
25. Особенности методики проведения занятий с пожилыми людьми.
26. Особенности методики проведения занятий с лицами зрелого возраста.
27. Контроль физического состояния при занятиях фитнес-аэробикой.
28. Профилактика травм и доврачебная помощь.
29. Организация и проведение соревнований по фитнес-аэробике.
30. Соревнования по фитнес-аэробике, эволюция правил соревнований.

#### **5.5. Типовые темы презентации**

1. История возникновения и развития аэробики.
2. Фитнес-аэробика и ее значение в системе физического воспитания.
3. Характеристики влияния занятий фитнес-аэробикой на организм человека.
4. Структура занятий оздоровительной аэробикой.
5. Хореографические методы построения аэробной части.
6. Особенности стато-динамической тренировки.
7. Значение стретчинга как эффективного средства физического воспитания.
8. Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой.
9. Характеристика видов аэробики.
10. Особенности методики проведения занятий с детьми.
11. Особенности методики проведения занятий с пожилыми людьми.
12. Контроль физического состояния при занятиях фитнес-аэробикой

#### **5.6. Типовые темы кроссвордов:**

1. Основы теории и методики преподавания новых физкультурно-спортивных видов.
2. Структура и содержание занятий по новым физкультурно-спортивным видам.