

Приложение 2 к РПД
Б1.В.ДВ.06.06 Фитнес-аэробика
37.03.01 Психология
Направленность (профиль) Практическая психология
Форма обучения – очная
Год набора – 2022

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

1. Общие сведения

| | | |
|----|--------------------------|--|
| 1. | Кафедра | Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности |
| 2. | Направление подготовки | 37.03.01 Психология |
| 3. | Направленность (профиль) | Практическая психология |
| 4. | Дисциплина (модуль) | Б1.В.ДВ.06.06 Фитнес-аэробика |
| 5. | Форма обучения | Очная |
| 6. | Год набора | 2022 |

2. Перечень компетенций

| |
|---|
| Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) |
|---|

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: | |
| Фитнес-аэробика | УК-7 | нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры системы самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью | правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. | сдача контрольных нормативов / работа на практических занятиях / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)/ организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.) |

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«не зачтено» – 60 баллов и менее;

«зачтено» – 61-100 баллов

4. Критерии и шкалы оценивания

4.1. Критерии оценки работы на практических занятиях

При выполнении всех заданий преподавателя в соответствии с программой дисциплины, студенту начисляется 1 балл.

4.2. Критерии оценки сдачи контрольных нормативов

Контрольные нормативы для студентов I курса

| № | Тесты | девушки (баллы) | | | | | юноши (баллы) | | | | |
|----|--|-----------------|-----|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд) | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | - | - | - | - | - |
| 2. | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 секунд) | 26 | 24 | 22 | 20 | 14 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| 3. | Подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз за 30 секунд) | 22 | 20 | 16 | 14 | 12 | 26 | 24 | 20 | 18 | 16 |
| 4. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | - | - | - | - | - | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 5. | Прыжок в длину с места, (см) | 180 | 170 | 160 | 150 | 140 | 230 | 220 | 210 | 200 | 190 |

Контрольные нормативы для студентов II курса

| № | Тесты | девушки (баллы) | | | | | юноши (баллы) | | | | |
|----|---|-----------------|------|------|------|------|---------------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 100 м, (сек) | 13,6 | 14,3 | 14,8 | 15,0 | 15,5 | 15,0 | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| 2. | Бег 1000 м, (сек) | 4,20 | 4,30 | 4,40 | 4,50 | б/у | 4,40 | 5,00 | 5,30 | 6,00 | б/у |
| 3. | Прыжок в длину с места, (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 240 | 230 | 220 | 210 | 200 |
| 4. | Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз, 30 секунд) | 28 | 26 | 21 | 19 | 17 | 30 | 28 | 23 | 21 | 20 |
| 5. | Прыжки через скакалку (кол-во раз, 60 секунд) | 130 | 110 | 90 | 80 | 70 | 140 | 120 | 100 | 90 | 80 |

Контрольные нормативы для студентов III курса

| № | Тесты | юноши | | | | | девушки | | | | |
|----|--|-------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Приседание (кол-во раз, 30 секунд) | 30 | 26 | 25 | 21 | 18 | 27 | 23 | 21 | 19 | 16 |
| 2. | «Челночный бег», 3 x 10 м (с учетом времени) | 7,5 | 7,8 | 8,1 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 8,9 | 9,1 | 9,4 | 9,7 |
| 3. | Прыжки через скакалку (кол-во раз, 60 секунд) | 140 | 120 | 100 | 90 | 80 | 130 | 110 | 90 | 80 | 70 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд) | - | - | - | - | - | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| 5. | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 секунд) | 30 | 28 | 23 | 21 | 20 | 28 | 26 | 21 | 19 | 17 |
| 6. | Подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз за 30 секунд) | 27 | 25 | 23 | 21 | 19 | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 |
| 7. | Подтягивание на перекладине (кол- | 13 | 11 | 9 | 7 | 5 | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| во раз) | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места, (см) | 245 | 235 | 225 | 215 | 205 | 195 | 185 | 175 | 165 | 155 | |

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

| Баллы | Характеристики ответа студента |
|-------|--|
| 20-16 | <ul style="list-style-type: none"> - студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями |
| 15-11 | <ul style="list-style-type: none"> - студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий |
| 10-6 | <ul style="list-style-type: none"> - тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий |
| 5-1 | <ul style="list-style-type: none"> - студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий |
| 0 | - студент не ответил на вопрос |

4.4. Критерии оценки по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»

При условии предоставления подтверждающих документов преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований) студент получает 10 баллов, не зависимо от количества соревнований.

4.5. Критерии оценки по дополнительному блоку «Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»

При условии предоставления подтверждающих документов преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований) студент получает 10 баллов, не зависимо от количества соревнований.

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 Примерный перечень вопросов к зачету

1. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период экзаменационной сессии.
4. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
5. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
6. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП).
7. Цели и задачи специальной физической подготовки (СФП).
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
9. Цели и задачи спортивной подготовки.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Педагогический контроль, его содержание и виды.
12. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
13. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.
14. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
15. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
16. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
17. Организация и формы ППФП в вузе.
18. Система контроля ППФП студентов.
19. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
20. Производственная физическая культура в рабочее время.
21. Физическая культура и спорт в свободное время.
22. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.