

Приложение 2 к РПД
Фитнес-аэробика
45.03.02 Лингвистика
Направленность (профиль) Перевод и переводоведение
Форма обучения – очная
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 | 45.03.02 Лингвистика |
| 3. | Направленность (профиль) | Перевод и переводоведение |
| 4. | Дисциплина (модуль) | Фитнес-аэробика |
| 5. | Форма обучения | Очная |
| 6. | Год набора | 2023 |

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: | |
| Совершенствование техники выполнения элементов фитнес-аэробики. | 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.) |
| Структура и содержание занятий фитнес-аэробикой: аэробная и | УК-7 | нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования | правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и | сдача контрольных нормативов / работа на практических занятиях / участие в спортивных |

| | | | | | |
|---|-------------|--|---|--|---|
| <p>силовая тренировка.</p> | | <p>организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью</p> | <p>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</p> | <p>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.</p> | <p>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.)</p> |
| <p>Основы техники выполнения базовых элементов: шаги, прыжки, танцевальные шаги, пружинистые движения и подскоки.</p> | <p>УК-7</p> | <p>нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при</p> | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>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</p> |

| | | | | | |
|---|------|--|---|--|--|
| | | занятиях физкультурно-спортивной деятельностью | личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние | подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. | мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.) |
| Упражнения на степ-платформах. | УК-7 | нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему 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.) |
| Основы техники выполнения базовых элементов: шаги, прыжки, танцевальные | УК-7 | нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма | правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, | сдача контрольных нормативов / работа на практических занятиях / участие в спортивных соревнованиях (в |

| | | | | | |
|--|------|--|---|---|--|
| шаги, пружинистые движения и подскоки. | | методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью | 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 | развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. | 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.) |
| Упражнения на степ-платформах. | УК-7 | нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях | 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 | 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); | 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 |

| | | | | | |
|--|------|--|---|--|--|
| | | физкультурно-спортивной деятельностью | здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние | - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. | качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.) |
| Стретчинг на занятиях фитнес-аэробикой. | УК-7 | нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему 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.) |
| Профилактика нарушений осанки с помощью средств фитнес-аэробики. | УК-7 | нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства | правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и | сдача контрольных нормативов / работа на практических занятиях / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, |

| | | | | | |
|---|------|--|---|---|--|
| | | физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью | 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 | совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. | 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.) |
| Стретчинг на занятиях фитнес-аэробикой. | УК-7 | нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно- | 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 | 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 | 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, |

| | | | | | |
|--|------|--|---|--|--|
| | | спортивной деятельностью | правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние | методами физкультурно-спортивной деятельности. | технического секретаря, волонтера и т.п.) |
| Профилактика нарушений осанки с помощью средств фитнес-аэробики. | УК-7 | нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему 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 1 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 2 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. | Прыжки через скакалку (кол-во раз, 60 секунд) | 130 | 110 | 90 | 80 | 70 | 140 | 120 | 100 | 90 | 80 |

Контрольные нормативы для студентов 3-4 курсов

| № | 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-во раз) | 13 | 11 | 9 | 7 | 5 | - | - | - | - | - |
| 8. | 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 «Получение знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для студентов

При условии получения любого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) студент получает 10 баллов.

4.6 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.