

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Фитнес**

Код модуля
1157893

Модуль
Фитнес

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

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

Согласовано:

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

Авторы:

- Лебедихина Татьяна Михайловна, Доцент, физической культуры

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Фитнес

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
		Реферат	1
		Дискуссия	1

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

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
ОПК-1 -Способен применять в профессиональной деятельности фундаментальные знания в области гуманитарных наук (в соответствии с направленностью образовательной программы)	Д-1 - Демонстрировать эрудицию в области гуманитарных наук З-1 - Дифференцировать методологические подходы в области гуманитарных наук для решения задач профессиональной деятельности П-1 - Разрабатывать рекомендации для решения задач профессиональной деятельности на основе фундаментальных теоретических положений,	Дискуссия Домашняя работа Зачет Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Реферат

	принципов и методологии гуманитарных наук У-1 - Выбирать оптимальный методологический подход к решению профессиональных задач	
ПК-2 -Способность обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации	З-2 - Излагает сущность, содержание и принципы общей и частной патологии и тератологии, спортивной морфологии П-2 - Определяет и обосновывает требования к составу мероприятий, объемам и содержанию тренировочной и соревновательной нагрузки при осуществлении процесса подготовки спортсменов-инвалидов спортивной сборной команды У-2 - Определяет цели и задачи тренерской работы исходя из стратегии подготовки спортивной сборной команды	Дискуссия Домашняя работа Зачет Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Реферат

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 – 0.5		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	3,4	40
<i>контрольная работа</i>	3,8	60
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 – 0.5		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр,	Максимальная оценка в баллах

	учебная неделя	
<i>реферат</i>	3,5	70
<i>дискуссия</i>	3,7	30
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 –		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям -		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям –		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям –		

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,	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)

	имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка		
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 тенденции развития фитнес-технологий
 2. Принципы оздоровительной тренировки в фитнесе
 3. Кинезиология
 4. Терминология базовой аэробики
 5. Типы и структура занятий в фитнесе
 6. Методика обучения в фитнесе
 7. Методика построения занятий в фитнесе
 8. Психологические аспекты в фитнесе
 9. 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. Особенности методики занятий фитнесом с различным контингентом занимающихся: детьми, с людьми зрелого и старшего возраста.
2. Методы обучения аэробных комбинаций.
3. Специфические методы разучивания и освоения комбинаций в аэробике

Примерные задания

Изучить материалы лекционных и практических занятий и дополнительные источники, подготовить презентацию 10-15 слайдов с заметками по выбранной теме.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.2. Домашняя работа

Примерный перечень тем

1. Принцип доступности и индивидуализации.
2. Принцип «не навреди».
3. Принцип биологической целесообразности.
4. Программно-целевой принцип
5. Принцип интеграции.
6. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека.
7. Принцип биоритмической структуры.

Примерные задания

Описать в формате краткого доклада примеры в соответствии с предложенными темами. Обосновать.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.3. Реферат

Примерный перечень тем

1. Современное состояние и тенденции развития фитнеса в России в мире.
2. Оздоровительная система Кеннета Купера
3. Классификация направлений фитнеса.
4. Задачи и средства оздоровительного фитнеса.

Примерные задания

Провести критический анализ литературы (научные источники за последние 3-5 лет - не менее 10) по выбранной теме. Объем реферата - 12-15 страниц, оформление по требованиям - титульный лист, содержание, основная часть, список литературы.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.4. Дискуссия

Примерный перечень тем

1. Типы занятий в фитнесе: обучающий, тренировочный, однонаправленный, комплексный, комбинированный, контрольный, индивидуальный (персональный тренинг).

2. Структура и компоненты занятия.

3. Персональный тренинг

Примерные задания

Подготовиться к обсуждению вопросов по предложенным темам

LMS-платформа – не предусмотрена

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

5.3.1. Зачет

Список примерных вопросов

1. Классификация направлений фитнеса.
2. Принцип доступности и индивидуализации.
3. Принцип «не навреди».
4. Принцип биологической целесообразности
5. Программно-целевой принцип

6. Принцип интеграции
7. Принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека.
8. Принцип половых различий
9. Принцип возрастных изменений в организме.
10. Принцип красоты и эстетической целесообразности.
11. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека.
12. Принцип биоритмической структуры.
13. Задачи и средства оздоровительного фитнеса.
14. Кинезиология основных положений и простейших движений. Кинезиология силовых упражнений.

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.