

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОСНОВ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

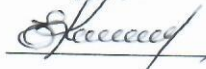
УТВЕРЖДАЮ
Декан педагогического факуль-
тета

 Пастюк О.В.

"04" апреля 2019.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
Б 1.В.ОД.14 Фитнес -технологии

Автор(ы): ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ Кошеливская Е. Е.

 04.04.2019.
подпись, дата

И.о. зав. кафедрой ФКС и ОМЗ: И. Г. Третьяк, к.п.н., доцент

 04.04.2019.
подпись/дата

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

№	Темы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
	Тема 1 Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания Тема 2 Основы обучения оздоровительным видам аэробики Тема 3 Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг	ОК-8 ПК-5	Виды оценочных средств: Тесты, творческие работы и доклады (с применением или без информационных технологий). Практические задания
	Тема 4 Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы. Тема 5 Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес. Тема 6 Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.	ОК-8 ПК-5	Виды оценочных средств: Тесты, творческие работы и доклады (с применением или без информационных технологий). Практические задания
	Тема 7 Принципы и методики построения оздоровительных программ Тема 8 Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности Тема 9 Базовый уровень фитнес программ Тема 10 Функциональный уровень фитнес программ	ОК-8 ПК-5	Виды оценочных средств: Тесты, творческие работы и доклады (с применением или без информационных технологий). Практические задания

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание уровня оценивания сформированности компетенции.

Средства контроля представлены :

- рейтинг-контролем;

.

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется на основании критериев модульно-рейтинговой системы в последнем семестре изучения дисциплины.

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
Компетенции не сформированы	менее 50%
Пороговый уровень	50-65%
Повышенный уровень	65-85%
Высокий уровень	85-100%

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы.

А. Формы текущего контроля

3.1. Контрольные работы.
Не предусмотрены.

3.2. Лабораторные работы.
Не предусмотрены.

3.3. Образцы тестов (при их наличии) см. п. 3.7

3.4. Другие виды оценочных средств.

Тематика творческих работ и докладов (с применением или без информационных технологий).

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.
11. Цель и задачи заключительной части занятия.
12. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
13. Методические особенности проведения занятий с детьми.
14. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
15. Методические особенности проведения с взрослыми.
16. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.

17. Спортивная аэробика.
18. История возникновения и развития аэробики.
19. К. Купер – создатель аэробики.
20. Понятие интенсивности в аэробике.
21. Понятие о тренировочных эффектах в аэробике.
22. Методические приемы по обучению и управлению группой.
23. Функциональное тестирование занимающихся.

Б. Формы промежуточного контроля

3.5. Вопросы к зачету по дисциплине «Фитнес -технологии»

Не предусмотрены.

3.6. Билеты по дисциплине «Фитнес -технологии»

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОСНОВ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Билет № 1

Дисциплина Фитнес -технологии

ВОПРОСЫ

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Физиологические преимущества разминки.

«4» апреля 2019 г.

И.О. зав кафедрой _____ И.Г.Третьяк

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОСНОВ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Билет № 2

Дисциплина Фитнес -технологии

ВОПРОСЫ

1. Классификация видов аэробики.
2. Цель и задачи разминки.

«4» апреля 2019 г.

И.О. зав кафедрой _____ И.Г.Третьяк

3.7. Тесты (при их наличии)

1. Выберите из предложенных вариантов положения, к которым сводится античная концепция здоровья, наиболее четко отображенная в творчестве Платона и стоиков.

А. Здоровье трактуется как гармония и соразмерность, оптимальное соотношение телесных и душевных составляющих человеческого естества.

Б. Необходимо неуклонно следовать собственной природе и общей природе вещей.

В. Здоровье, есть самое ценное в жизни человека.

Г. Здоровая жизнь основывается на руководстве разума.

Д. В гармонии тела и души заключается счастье человеческой жизни.

2. В основу, какой теории легла работа Франсуа Дельсарта?

А. Теория выразительного движения.

Б. Теория быстрого скачка.

В. Теория маленького шага.

Г. Теория легкого взмаха.

Д. Теория хорошей осанки.

3. Для чего в античном мире применялись танцы, физические упражнения, в частности, выполняемые под музыку?

А. Развития смекалки.

Б. Формирования осанки.

В. Формирования походки.

Г. Формирования интеллекта.

Д. Формирования пластичности движений.

Е. Развития силы.

Ж. Развития скоростных характеристик человека.

З. Развития выносливости.

4. В чем заключается цель йоги?

А. В формировании гармоничной личности, полноценно развитого человека.

Б. В формировании правильной и красивой осанки, развитии и укреплении мышц, развитии гибкости и растяжки человеческого тела.

В. В точном осознании своего внутреннего мира, в реализации практик и образа жизни, которые приводят организм к ситуационному и конституционному оптимуму.

5. Сколько существует ступеней в классической йоге?

А. 1

Б. 3

В. 5.

Г. 7

Д. 8

6. Что характерно для так называемой сокольской гимнастика, которую разработал профессор эстетики Пражского университета М.Тырш?

А. Статичность.

Б. Резкость движений.

В. Динамичность.

Г. Прямолинейность.

Д. Скачкообразность.

Е. Плавность движений.

Ж. Условность поз и положений.

7. Как зовут создателя системы детской гимнастики, которая направлена на одновременное развитие физических качеств и творческих способностей с помощью игрового метода.

А. Сидерский А.В.

Б. Лесгафт П.Ф.

В. Джон Мид 20

Г. Карл Орф

Д. Иммануил Кант

8. Как называется система оздоровления, в основе которой лежат упражнения кондиционной гимнастики, система, которая учит сознательному контролю за выполнением движений, самоконтролю, помогает освоить умение ощущать свое тело, мышцы, расслабляться?

А. Пилатес.

Б. Калланетика.

В. Йога.

Г. Ушу.

Д. Тайцзи цюань.

9. Что разработал доктор Университета Иллинойса Д.Куретон?

А. Фитнес-тренировки для развития выносливости, мышечной силы и гибкости.

Б. Теоретические основы развития выносливости, мышечной силы и гибкости.

В. Фитнес-тесты для оценки кардиореспираторной выносливости, мышечной силы и гибкости.

сти.

10. Кто впервые ввел термин «аэробика»?

А. Джо Голд.

Б. Кеннет Купер.

В. Джек Лалэйн.

Г. Джейн Фонда.

Д. Игорь Лукашов.

3.8. Задания практического характера

1. Составить план-конспект вводной части занятия аэробики.
2. Составить план-конспект основной части занятия аэробики.
3. Составить план-конспект партерной части занятия аэробики.
4. Составить план-конспект аэробной части основной части занятия аэробики.
5. Подобрать музыкальное сопровождение к основной части аэробного класса.
6. Подобрать музыкальное сопровождение к заключительной части занятия.
7. Составить план-конспект заключительной части занятия аэробики.
8. Составить план-конспект целого занятия аэробики и провести самостоятельное занятие аэробики (такое занятие считается обязательным к выполнению и контрольным)
9. Выполнить анализ самообследования физической подготовленности.
10. Провести обследование физической подготовленности группы занимающихся

3.9. Другие ОС, предназначенные для проведения промежуточного контроля (портфолио и др.).

Не предусмотрены.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.

- оценка «отлично»

Ставится в случаях, когда ответ студента характеризуется как полный и правильный. Студент способен обобщить материал, сделать собственные выводы, выразить свое мнение, привести иллюстрирующие примеры. Логичность изложения материала. Отличное владение понятийно-терминологическим аппаратом по предмету. Полный ответ на дополнительные вопросы.

- оценка «хорошо»

Ставится в случаях, когда ответ студента правильный, но неполный. Не приведены иллюстрирующие примеры, обобщающее мнение студента недостаточно четко выражено. Знание и владение понятийно-терминологическим аппаратом. Правильный, но неполный ответ на дополнительные вопросы.

- оценка «удовлетворительно»

Ставится в случаях, когда ответ правилен в основных моментах, нет иллюстрирующих примеров, нет собственного мнения студента, есть ошибки в деталях

и/или они просто отсутствуют. Знание понятийно-терминологического аппарата.

Незнание ответов на дополнительные вопросы.

- оценка «неудовлетворительно»

Ставится в случаях, когда в ответе существенные ошибки в основных аспектах темы. Незнание понятийно-терминологического аппарата.

Аннотация
рабочей программы дисциплины **Б1.В.ОД.14 «Фитнес-технологии»** для подготовки
бакалавра по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиля «Физическая культура»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, (108 часа).

Отчетность: 6 семестр – экзамен (очная), 3 курс – экзамен (заочная).

Виды учебной работы: контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине «Фитнес-технологии» включает в себя занятия лекционного типа, семинарского типа (практические занятия).

Цель освоения дисциплины: формирование представления о теоретических основах различных видов фитнеса, как фактора обеспечения здоровья и прочной положительной мотивации на здоровый образ жизни; анализ ценности и эффективность традиционных и современных видов фитнеса.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- Основные терминологические понятия и социальную роль фитнеса в становлении личности и сохранения здоровья человека;
- Структуру построения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом половозрастных особенностей занимающихся;
- Морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся различных половозрастных групп;
- Технику безопасности при использовании фитнес-оборудования и инвентаря.

Уметь:

- проводить физкультурно-оздоровительные занятия с различными категориями населения на основе использования различных фитнес-направлений;
- Составлять физкультурно-оздоровительные программы на основе средств фитнеса учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.

Владеть:

- Навыками реализации фитнес-программ для различных контингентов занимающихся, направленных на управление массой тела и регуляцию психического состояния.

Содержание дисциплины:

1. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания
2. Основы обучения оздоровительным видам аэробики
3. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики.

Система стретчинг

4. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы
5. Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес.

6. Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.

7. Принципы и методики построения оздоровительных программ

8. Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности

9. Базовый уровень фитнес программ

10. Функциональный уровень фитнес программ

11. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом