Минобрнауки России

Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)

федерального государственного бюджетного образовательного

 учреждения высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

|  |
| --- |
|  |

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

*«Б.1.В.ДВ.7.6 Аэробика»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*40.03.01 Юриспруденция*

(код и наименование направления подготовки)

*Общий профиль*

 (наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

*Программа академического бакалавриата*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Заочная*

Год набора 2020

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция по дисциплине «Б.1.В.ДВ.7.6 Аэробика».

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры

биоэкологии и техносферной безопасности

протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_от "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

Декан факультета Н.В. Бутримова

 *подпись расшифровка подписи*

*Исполнитель:*

*Старший преподаватель А.П. Девяткина*

 *подпись расшифровка подписи*

**Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

| **Формируемые компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций** | **Виды оценочных средств,****шифр раздела в данном документе** |
| --- | --- | --- |
| ОК-7 способность к самоорганизации и самообразованию | **Знать**- содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности в области аэробики. | **Блок А −** задания репродуктивного уровня А.0 Тестовые вопросыА.1 Вопросы для опроса |
| **Уметь:**- планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей в организации собственного процесса физической подготовки;- самостоятельно строить процесс самостоятельных занятий аэробикой, с учетом, средств, личностных возможностей осуществления деятельности. | **Блок Б** − задания реконструктивного уровняПеречень комплексных практических заданий |
| **Владеть:**- практическими навыками в организации процесса самообразования, способами планирования и организации, самоконтроля и самооценки деятельности в области аэробики. | Блок С − задания практико-ориентированного уровня С.1 перечень комплексных практических заданий для оценивания результатов обучения в виде владений |
| ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Знать:**- основные теоретические понятия и содержание разделов аэробики;- основные понятия и содержаниеобщей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов;- основные понятия и содержание ОФК и спортивной подготовки. | **Блок А −** задания репродуктивного уровня А.0 Тестовые вопросыА.1 Вопросы для опроса |
| **Уметь:** - подбирать и применять методы и средства аэробики для совершенствования основных физических качеств;- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях аэробикой. | **Блок Б** − задания реконструктивного уровня Перечень комплексных практических заданий |
| **Владеть:** - практическими навыками использования основных методов и средств общей физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Блок С − задания практико-ориентированного уровня С.1 перечень комплексных практических заданий для оценивания результатов обучения в виде владений |

# Раздел 2 - Оценочные средства.

**А.0 Фонд тестовых заданий по дисциплине.**

##  Раздел 1. Теоретические и методические аспекты аэробики.

**1. Физическая культура — это:**

а) отдельные стороны двигательных способностей человека;

б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

г) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

**2. Спорт — это:**

а) педагогический процесс направленный на всестороннее гармоничное развитие личности;

б) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;

в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;

г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

**3. Физическое воспитание — это:**

а) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;

б) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

г) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

**4. Физическое воспитание включает в себя:**

а) подготовка спортсменов к высшим достижениям;

б) процесс формирования двигательных умений и навыков;

в) воспитание физических качеств;

г) процесс передачи специальных физкультурных знаний.

**5. Физическое воспитание направленно на:**

а) укрепление здоровья;

б) формирование социально активного человека;

в) дисадаптацию организма;

г) повышение работоспособности.

**6. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является:**

а) развитие интеллекта;

б) соревновательная деятельность;

в) развитие морфологических характеристик;

г) функциональные нагрузки.

**7. Физическая подготовка — это:**

а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;

б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

в) комплекс морфо-функциональных свойств организма;

г) процесс соревновательной деятельности.

**8. Физическое совершенство — это:**

а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;

б) гармоничное телосложение;

в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

**9. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:**

а) физической культурой;

б) физической подготовкой;

в) физическим воспитанием;

г) физическим образованием;

д) физическая культура.

 **10. 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.

**11. В чем заключается цель йоги?**

а) в формировании гармоничной личности, полноценно развитого человека;

б) в формировании правильной и красивой осанки, развитии и укрепление 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.

**12. Сколько существует ступеней в классической йоге?**

а) 1;

б) 3;

в) 5;

г) 7;

д) 8.

**13. Кто впервые ввел термин «аэробика»?**

а) Джо Голд;

б) Б. Кеннет Купер;

в) Джек Лалэйн. Г. Джейн Фонда;

г) Игорь Лукащов.

**14. 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.

**15. Оздоровительная аэробика – это:**

а) новая форма занятий танцами;

б) одна из форм массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой;

в) нетрадиционный вид гимнастики;

г) кислородная гимнастика.

**16. Автором базовой классической аэробики разной интенсивности является:**

 а) Ричард Симсон;

б) Джейн Фонда;

 в) Ивонн Лиин;

 г) Джин Миллер.

**17. Впервые термин "аэробика" был введен в 70-е годы:**

 а) кинозвездой Джейн Фондой;

б) американским врачом Кеннет Купером;

 в) специалистом по танцам Дж. Соренсен;

 г) кинозвездой Сидне Ром.

**18. Кардиореспираторный компонент занятия (основная часть) комбинированного урока аэробики по длительности составляет:**

а) 10-15 минут;

б) 15-25 минут;

в) 20-45 минут;

г) 45-60 минут.

**19. Подготовительная часть комплексного урока базовой аэробики состоит из... блоков:**

а) 2-х;

б) 3-х;

в) 4-х;

г) 5-ти.

**20. Темп в музыке в подготовительной части комплексного урока базовой аэробики составляет ... акцентов в минуту:**

а) 80-120;

б) 118-122;

в) 124-136;

г) 140-160.

**21. Основная часть комплексного урока базовой аэробики состоит из ... блоков:**

а) 2-х;

б) 3-х;

 в) 5-ти;

 г) 4-х;

**22. Занятие по программе базовой классической аэробики состоит из...**

**структурных компонентов:**

а) 3-х;

б) 4-х;

в) 5-ти;

г) 7-и.

**23. В аэробике при высокой ударной нагрузке используют термин:**

 а) Low Impakt;

б) Hiqh Impakt;

 в) Non Impakt;

 г) Cool Down.

**24. Разучивание движений без соединения их в комбинацию в аэробике называется:**

а) метод линейной прогрессии:

 б) блок-метод:

 в) метод наслоения (сложение):

 г) целостный.

**25. В переводе с английского "фитнес" означает:**

 а) «здоровый», «приспособленный»;

б) «пригодность», «соответствие»;

 в) «пригодность», «формирование»;

 г) «быть в форме» .

**26. Фитнес это:**

 а) система физических упражнений атлетической направленности;

б) разнообразные формы оздоровительных физических тренировок;

 в) нетрадиционный вид гимнастики;

 г) система физических упражнений аэробной направленности.

 **27. В переводе с английского «шейпинг» (shape) означает:**

 а) «придавать вид», «создавать»;

 б) «исправлять», «привлекательность»;

 в) «модель телосложения»;

г) «формировать», «придавать форму».

**28. Местом рождения шейпинг обязан:**

а) Санкт-Петербургу;

 б) Москве;

 в) США;

 г) Канаде.

**29. Шейпинг-модель это:**

 а) девушка, занимающаяся шейпингом;

б) параметры телосложения по объективным критериям;

 в) компьютерный робот, моделирующий упражнения аэробного характера;

 г) красивая фигура.

**30. Изначально шейпинг создали:**

а)для спортсменок, закончивших спортивную карьеру;

 б) для девушек 18-29 лет;

в) для женщин 30-50 лет;

 г) для мужчин.

**31. Для определения шейпинг-модели выявлено...конституционных типов фигуры**

а) 5;

б) 9;

в) 14;

г) 22.

**32. Общую оценку фигуры определяют по... показателям:**

а) 3;

б) 9;

в) 14;

г) 22.

**33. Термин "состав тела" в шейпинге означает:**

а) пропорциональное развитие верхних и нижних конечностей;

б) пропорциональное развитие мышечных групп или скелетных мышц;

в) соотношение жира к общей массе тела;

г) величина кожно-жировых складок.

**34. Акценты воздействия физическими упражнениями в шейпинге определяют:**

а) четыре области (бедро, тазовая область, туловище, голень;)

б) три области (грудь, талия, бедро);

в) две области (мышцы живота, ягодичные мышцы);

г) одна область (мышцы туловища).

**35. Занятия шейпингом, как правило, делятся на ... этапа:**

а) 2;

б) 3;

в) 4;

г) 5.

**36. Конгресс Международной Федерации гимнастики (ФИЖ) признал спортивную аэробику одним из видов гимнастики в:**

|  |  |
| --- | --- |
| а) | 1994г.; |
| б) | 1995г.; |
| в) | 1996г.; |
| г) | 1997г. |

**37. Международным Олимпийским комитетом (МОК) спортивная аэробика была признана официальной дисциплиной в Международной Федерации гимнастики в:**

а) 1994г.;

б) 1995г.;

в) 1996г.;

г) 1997г.

**38. В России развитием и проведением соревнований по спортивной аэробике руководит:**

а) Ассоциация спортивной аэробики России;

б) Всероссийская Федерация спортивно-оздоровительной аэробики;

в) Всероссийская Федерация спортивной гимнастики;

г) Ассоциация спортивной гимнастики.

**39. Правила для детских соревнований по спортивной аэробике и классификационные характеристики были разработаны в:**

|  |  |
| --- | --- |
| а) | 1996г.; |
| б) | 1997г.; |
| в) | 1998г.; |
| г) | 1999г. |

**40. В России начинают открываться первые отделения спортивной аэробики с:**

а) 1994г.;

б) 1995г.;

в) 1996г.;

г) 1997г.

**Раздел 2. Организационно-методические основы занятий аэробикой в вузе.**

**1. Интегральным показателем аэробной производительности является:**

а) максимальное количество кислорода, которое человек способен потреблять в течение одной минуты; проявляется в упражнениях большой и умеренной интенсивности;

б) аэробным показателем является мощность систем тканевого дыхания, зависящая от структурной организации и активности ферментов;

в) проявляется в упражнениях высокой интенсивности;

г) циркуляторная производительность сердца;

д) проявляется в упражнениях максимальной и субмаксимальной интенсивности;

е) эффективность работы системы внешнего дыхания проявляется в кратковременных упражнениях высокой интенсивности.

**2. Анаэробную производительность определяют:**

а) уровень развития тканевых адаптаций, позволяющих выполнять напряженную работу при резко выраженных изменениях внутренней среды организма; проявляется в упражнениях умеренной интенсивности;

б) мощность внутриклеточных анаэробных ферментативных систем; отражаются в показателях максимального кислородного долга и максимума накопления лактата в крови;

в) общие запасы энергетических веществ, служащих субстратом анаэробных превращений в мышцах: в качестве «анаэробных средств» используются все виды циклических локомоций;

г) психическое состояние человека и его мотивация, от которой зависит способность сопротивляться утомлению и которая проявляется в упражнениях субмаксимальной интенсивности.

**3. Спортивная аэробика это:**

а) вид спорта, который характеризуется способностью спортсменов исполнять в сочетании с музыкой непрерывные, сложные и высоко интенсивные соединения дви-жений, демонстрировать гибкость, силу и семь базовых аэробных шагов, сочетаю-щихся с элементами сложности;

б) ациклический сложнокоординированный вид спорта с выраженной атлетической направленностью;

в) циклический вид спорта с выраженной атлетической направленностью;

г) силовой вид спорта.

**4. Упражнение спортивной аэробики оценивается по критериям:**

а) артистичность, внешний вид, творчество;

б) оригинальность, творчество, исполнение;

в) трудность программы, исполнение, артистичность;

г) исполнение.

**5. Спортивная аэробика включает следующие виды соревнований:**

а) соло женщины, соло мужчины, смешанные пары, трио;

б) индивидуальные выступления женщин, индивидуальные выступления мужчин, смешанные пары, трио, группы;

в) смешанные пары, трио, группы;

г) соло женщин, соло мужчин.

**6. Длительность соревновательной программы для взрослых составляет:**

а) 1.30 ± 5 сек.;

б) 1.45 ± 10 сек.;

в) 1.45 ± 5 сек.;

г) 1.15 ± 5 сек.

**7. Размер соревновательной площадки для выступлений трио и группа составляет:**

а) 8 х 8 и 14 х 14 метров;

б) 6 х 6 и 12 х 12 метров;

в) 7 х 7 и 10 х 10 метров;

г) 5 х 5 и 10 х 10 метров.

**8. Группы трудности упражнения в спортивной аэробике называются:**

а) равновесие, гибкость, динамическая сила;

б) динамическая сила, статическая сила, прыжки, равновесие и гибкость;

в) статическая сила, гибкость, динамическая сила;

г) статическая сила, динамическая сила.

**9. Изометрический режим работы предполагает:**

а) сокращение, укорачивающее мышцу;

б) сокращение, удлиняющее мышцу;

в) сокращение мышцы при полном напряжении, с изменением величины;

г) изменение тонуса мышц без изменения ее длины.

**10. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед:**

а) Cross;

б) Slide;

в) Twist Jump.

**11. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа:**

а) фитнес-аэробика;

б) аква-аэробика;

в) степ-аэробика.

**12. Вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой – это:**

а) переворот в сторону (колесо);

б) станты;

в) рондат.

**13. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается:**

а) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения;

б) ритмический характер мышечной деятельности и систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными;

в) обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме.

**14. Что такое стретчинг?**

а) растягивание;

б) сила;

в) координация.

**15. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?**

а) так джамп (с поворотом и обычный); аэр джек, «кошка»; тур; страдлл (ноги вмести, ноги врозь); казак (с поворотом и обычный); прыжок в шпагате (с места и с разбегу);

б) отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад, отжимание со шпагатом (венсон); уголок ноги вместе и ноги врозь, высокий угол, поворот угла на 90, 180 и 360 градусов; проползание через шпагат (панкейк), махи; либула; размножка;

в) шаг, марш, ланч, грейп-вайн, шоссе.

**16. Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий?**

а) бег;

б) шаг;

в) прыжок.

**17. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:**

а) их формой;

б) их содержанием;

в) темпом движения.

**18. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:**

а) базовая аэробика;

б) спортивная аэробика;

в) тарааэробика.

**19. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа:**

а) фитнес-аэробика;

б) аква-аэробика;

в) степ-аэробика.

**20. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса:**

а) резист-аэробика;
б) памп-аэробика;
в) шейпинг.

**21. Что такое «памп-аэробика»?**

а) выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение;

б) силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»;

в) вид аэробики с использованием специальной степ-платформы.

**22.** **Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес?**
а) заниматься физической культурой;

б) соответствовать, быть в хорошей форме;

в) быть на высоте.

**23. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как**:

а) ритмическая гимнастика;

б) круговая тренировка;

в) аэробика.

**24. Какой прыжок не используется в аэробике?**

а) «так джамп»;

б) «страдлл»;

в) «выше неба».

**25. Отжимание со шпагатом – это:**

а) венсон;

б) панкейк;

в) геликоптер;

**26. Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую:**

а) Touch-step;

б) Step-touch;

в) Basic step.

**27. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета:**

а) Two step;

б) V-step;

в) Straddle.

**28. Что такое базовые шаги аэробики?**

а) танцевальные шаги на месте и в движение;

б) шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики;

в) шаги, из которых состоит комплекс и степ-аэробики;

г) все ответы верные.

**29. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:**
а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
б) частоту движений в единицу времени;
в) точность двигательного действия и его конечный результат.

**30. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это:**

а) база;

б) пирамида;

в) стан.

**Раздел 3. Планирование и контроль объема и интенсивности физической нагрузки на занятиях оздоровительной аэробикой.**

**1. Максимальная продолжительность тренировки новичка составляет:**

а) 30 минут - 1 час;

б) 1 час - 1 час 20 минут;

в) 2 часа.

**2. Комплекс упражнений для растяжки мышц – это:**

а) стретчинг;

б) черлидинг;

в) танец.

**3. Какие упражнения относятся к стретчингу?**

а) «березка», «плуг», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок», «черепашка», «скручивание», «лодочка», складка;

б) стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;

в) базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты).

**4. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?**

а) Йоксинг;
б) Пилоксинг;
в) Боксидэнс.

**5. Через какое время после пробуждения можно заниматься фитнесом?**

а) сразу же;

б) через час;

в) все зависит от особенностей организма и биоритмов человека.

**6. Когда наиболее предпочтительно заниматься растяжкой?**

а) в отдельно отведенный для этого день;

б) перед силовой тренировкой, чтобы разогреть мышцы;

в) между подходами, вместо отдыха.

**7. Ваши действия в активном стретчинге:**

а) принимаете определённое положение и удерживаете его только с помощью собственных мышц-агонистов (первичных двигателей);

б) выполняете максимально маховые движения ногой;

в) выполняете интенсивные наклоны с касанием руками пола.

**8.** **Когда нужно делать упражнение «вакуум»?**

а) натощак;

б) всегда;

в) после кардиотренингата верны.

**9. Чему способствует растяжка?**

а) помогает увеличить силовые результаты;

б) способствует скорейшему восстановлению мышц после нагрузки;

в) верны оба варианта.

**10. Какие мышцы в теле человека являются главными стабилизаторами?**

а) мышцы брюшного пресса;

б) мышцы ног;

в) мышцы спины.

**11. Допустимо ли использование баллистического стретчинга в качестве разминки?**

а) недопустимо;

б) допустимо;

в) допустимо частичное его использование;

г) все ответы верные.

**12. Стретчинг помогает добиться:**

а) повышения гибкости суставов;

б) улучшения кровообращения в мышцах и суставах;

в) повышается уровень энергии;

г) увеличения скорости и силы;

д) все ответы верные.

**13. Что такое «зона жиросжигания»?**

а) зона кардиотренажёров;

б) целевая зона пульса, работая в которой, происходит окисление жиров;

в) название модной диеты.

**14. Пассивный стретчинг является формой растяжки, идеально подходящей для**:

а) выполнения с партнером;

б) выполнения без партнера;

в) выполнения с фитболом;

г) выполнения со специальными приспособлениями.

**15. Для чего предназначены изотонические напитки?**

а) для снижения болей в мышцах;

б) для скорейшего восстановления мышц после нагрузок;

в) для восполнения водно-солевого баланса.

**16. Можно ли есть мясо перед тренировкой?**

а) да, можно;

б) только за два часа до тренировки;

в) это позволит не сжечь твои мышцы;

г) нет, нельзя, конечно;

д) можно, это не помешает тренировке.

**17. Статический стретчинг часто используется в качестве:**

а) составной части регулярно выполняемой разминки в различных видах спорта;

б) составной части комплекса упражнений на развитие скоростных качеств;

в) основной части выполняемой системы подготовки гимнастов.

**18. В динамическом стретчинге используются:**

а) слабые махи, с помощью которых тело и конечности совершают полный комплекс движений;

б) сильные махи, с помощью которых тело и конечности совершают минимальную часть комплекса движений;

в) максимально сильные махи, с помощью которых тело и конечности совершают полный комплекс движений.

**19. Баллистический стретчинг — это вид растяжки, в котором используются:**

а) прыжки и резкие движения;

б) медленные и плавные движения;

в) статические упражнения с большой амплитудой;

г) пассивные упражнения в парах.

**20. Пилатес — это:**

а) силовая тренировка на поверхностные крупные мышцы;

б) тренировка на растяжку;

в) тренировка мелких глубоких мышц стабилизаторов, гибкость подвижность опорно-двигательного аппарата.

**21. Какие из перечисленных мышц расположены на нижних конечностях:**

а) икроножная и камбаловидная;

б) портняжная и надостная;

в) трапециевидная и грушевидная.

**22. Изометрический стретчинг — разновидность растяжки, в которой задействовано:**

а) сопротивление мышечных групп, вызванное изометрическими сокращениями растягиваемых мышц;

б) расслабление мышечных групп, вызванное изометрическими сокращениями растягиваемых мышц;

в) расслабление мышечных групп, вызванное динамическими сокращениями растягиваемых мышц;

г) сопротивление мышечных групп, вызванное динамическими сокращениями растягиваемых мышц.

**23. Упражнение «жим штанги лёжа» прорабатывает:**

а) большую грудную мышцу и трицепс;

б) переднюю дельтовидную;

в) оба ответа верные.

**24. Какое из перечисленных упражнений является функциональным:**

а) сгибание с гантелями на бицепс;

б) жим от груди в тренажёре;

в) тяга в TRX.

**25. Какое упражнение из данного списка является наиболее травмоопасным из**-**за чрезмерной компрессии на поясничный отдел позвоночника?**

а) тяга верхнего блока к груди;

б) подъем штанги на бицепс;

в) жим гантелей сидя.

**26. Особенность парного стретчинга состоит в том, что:**

а) не нужно использовать собственное усилие;

б) нужно использовать собственное усилие;

в) нужно использовать и собственное усилие, и внешнее сопротивление партнера;

г) тело в конечной точке амплитуды вынуждает дольше удерживать позу.

**27.** **Поперечный и продольный, это виды:**

а) прыжков;

б) шпагатов;

в) шагов.

**28. Можно ли после кардиотренировки в сауну?**

а) да;

б) нет;

в) если только с веником.

**29. Как вычислить максимальный пульс, с которым можно тренироваться?**

а) по самочувствию;

б) никак;

в) 220 (226) минус возраст.

**Раздел 4. Основные двигательные качества и методика их воспитания.**

**1. Эффект физических упражнений определяется его содержанием, под которым понимается совокупность следующих процессов:**

а) физиологических;

б) социологических;

в) психологических;

г) экологических.

**2.** **Техника физических упражнений — это:**

а) способ применения двигательных действий;

б) отдельные стороны двигательных способностей человека;

в) сбалансированная динамика физической нагрузки;

г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача.

**3. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоничное развитие человека;

в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие;

г) на формирование правильной походки.

**4. Основными признаками физического развития являются:**

а) антропометрические показатели;

б) социальные особенности человека;

в) особенности интенсивности работы;

г) физические качества.

**5. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?**

а) сила;

б) быстрота;

в) стройность;

г) выносливость;

**6. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:**

а) выносливость;

б) быстрота;

в) ловкость;

г) стройность.

**7. Под физическим качеством «ловкость» понимают:**

а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;

б) способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;

в) освоить действие и сохранить равновесие;

г) способность точно дозировать величину умственных усилий.

**8. Средства развития быстроты:**

а) многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;

б) бег на короткие дистанции;

в) подвижные игры;

г) бег на длинные дистанции.

**9. Бег на длинные дистанции развивает:**

а) ловкость;

б) быстроту;

в) выносливость;

г) гибкость.

**10. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

а) прыжки со скакалкой;

б) подтягивание в висе;

в) длительный бег до 25-30 мин.;

г) бег на короткие дистанции.

**11. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?**

а) посредством спортивных и подвижных игр;

б) посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;

в) посредством упражнений высокой интенсивности;

г) посредством упражнений на растягивание.

**12. Выносливость человека не зависит от:**

а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;

б) силы мышц;

в) возможностей систем дыхания и кровообращения;

г) возможностей ССС.

**13. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?**

а) бокс;

б) керлинг;

в) тяжелая атлетика;

г) фигурное катание.

**14. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости:**

а) бокс;

б) гимнастика;

в) армрестлинг;

г) плавание.

**15. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей:**

а) спринтерский бег;

б) стайерский бег;

в) прыжки в воду;

г) тяжелая атлетика.

**16. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

а) общеразвивающими;

б) собственно-силовыми;

в) скоростно-силовыми;

г) обще подготовительными.

**17. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?**

а) фехтование;

б) баскетбол;

в) художественная гимнастика;

г) плавание.

**18. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?**

а) укрепляют здоровье;

б) повышают работоспособность;

в) формируют мускулатуру;

г) повышают иммунитет.

**19. Сила — это способность человека:**

а) противостоять утомлению;

б) преодолевать внешнее сопротивление;

в) выполнять движения с большой амплитудой;

г) управлять своими движениями.

**20. Выносливость — это способность организма:**

а) выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени;

б) адаптироваться к физическим нагрузкам;

в) длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

г) быстро разучивать новые движения.

**21. Гибкость — это:**

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

**22. Быстрота — это:**

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

**23. Ловкость — это:**

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

**24. Методы строгого регламентированного упражнения подразделяется на:**

а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

б) методы общей и специальной физической подготовки;

в) игровой и соревновательный методы;

г) специфические и общепедагогические методы.

**25. Обязательным тестом по ОФП студентов является:**

а) бег на 100 м;

б) прыжки в длину с места;

в) приседание на одной ноге;

г) плавание.

**26. Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это:**
а) аэробика;
б) фитнес;
в) атлетическая гимнастика;
г) атлетическое единоборство.

**27. Соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма это:**
а) аэробика;
б) фитнес;
в) атлетическая гимнастика.

**28. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как:**
а) шейпинг;
б) атлетизм;
в) гидро аэробика.

**А1 Вопросы для опроса**

**Раздел 1 Теоретические и методические аспекты аэробики**

1. Аэробика в системе физического воспитания
2. Общая характеристика аэробики. Основные направления ее использования.
3. Популярные виды аэробики.
4. Оздоровительное действие аэробики на организм занимающихся
5. Аэробика как средство сохранения и укрепления здоровья
6. Базовые элементы, шаги аэробики.
7. Организация и содержание занятий по базовой аэробике
8. Правила рационального питания.
9. Структура стандартного урока танцевальной аэробики
10. Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой и составом тела.
11. Подбор и содержание музыка при занятиях танцевальной аэробикой.
12. История, современное состояние и перспективы развития шейпинга в России и за рубежом
13. Разрешенные и запрещенные упражнения.

**Раздел 2. Организационно-методические основы занятий аэробикой в вузе.**

1. Цели и задачи, решаемые на занятиях аэробики.

2. Формы обучения и проведения занятий по аэробике.

3. Структура комплексного занятия аэробикой (подготовительная часть (разминка) занятия, основная часть занятия, силовая часть занятия, заключительная часть занятия)

4. Назовите основные базовые элементы аэробики.

5. Методы разучивания упражнений и создания соединений и комбинаций в аэробике.

6. Терминология основных движений базовой аэробики.

7. Указания и команды, используемые в аэробике.

8. Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой.

9. Самоконтроль и оценка физического состояния на занятиях аэробикой.

10. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви на занятиях аэробикой.

**Раздел 3. Планирование и контроль объема и интенсивности физической нагрузки на занятиях оздоровительной аэробикой.**

1.Функциональное состояние занимающихся на занятиях аэробикой.

2. Характеристика интенсивности физических нагрузок для студентов.

3. Управление процессом самостоятельных занятий аэробикой.

4. Интервальный и круговой методы воспитания двигательных качеств в аэробике.

5. Особенности занятий оздоровительной аэробикой со студентами специальной медицинской группы.

**Раздел 4.** **Основные двигательные качества и методика их воспитания.**

1. Расскажите о содержание комплекса упражнений для развития координации и методику ее воспитания.

2. Расскажите о содержание комплекса упражнений для развития силы и методику ее воспитания.

3. Расскажите о содержание комплекса упражнений для развития специальной аэробной выносливости и методику ее воспитания.

 4. Расскажите о содержание комплекса упражнений для развития гибкости и методику ее воспитания.

5. Расскажите о содержание комплекса упражнений с отягощениями.

6.Предложите варианты схематичности перестроений, используемые в групповых комбинациях.

**Блок Б - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «уметь»**

**Примерный перечень простых практических заданий для оценивания результатов обучения в виде умений**

Составить связку базовых элементов для вводной части занятия аэробики.

Составить связку базовых элементов для основной части занятия аэробики.

Составить связку силовых упражнений для партерной части занятия аэробики.

Составить связку из базовых элементов для аэробной части основной части занятия аэробики.

Подобрать музыкальное сопровождение к основной части аэробного класса.

Подобрать музыкальное сопровождение к заключительной части занятия.

Составить связку базовых элементов для заключительной части занятия аэробики.

Составить связку базовых элементов для целого занятия аэробики и провести самостоятельное занятие аэробики (такое занятие считается обязательным к выполнению и контрольным.)

# Блок С - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «владеть»

**С.1 Примерный перечень комплексных практических заданий для оценивания результатов обучения в виде владений**

1. Как бы вы организовали свою самостоятельную деятельность по аэробике.

2. Составить комплекс базовых связок, направленный на начальное обучение аэробикой.

3. Разработайте комплекс упражнений, направленный на воспитание выносливости в аэробике.

4. Разработайте комплекс упражнений, направленный на воспитание гибкости

5. Классифицируйте и раскройте содержание подготовительных упражнений, направленных на освоение базовых элементов аэробики.

6. Разработать свой вариант применения базовых элементов для составления танцевальных композиций.

7. Составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия, направленного на разностороннюю физическую подготовку.

**Задания для диагностирования владения практическими навыками использования основных средств общефизической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **п/п** | **Тесты** | **Баллы** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **Девушки** |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 15,9 | 16,0-16,9 | 17,0-17,8 | 17,9-18,6 | 18,7 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 208 | 207-194 | 193-180 | 179-164 | 163 |
| 3 | Сед из положения лёжа на спине, согнув ноги, за 30 сек. (кол-во раз) | 26 | 25 | 24-21 | 20-15 | 14 |
| 4 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 15-14 | 13-12 | 11-9 | 8-5 | 4-1 |
| 5 | Бег 2000 м (мин. сек.) | 10.15-10.49 | 10.50-11.14 | 11.15-11.49 | 11.50-12.14 | 12.15 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/п** | **Тесты** | **Баллы** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **Юноши** |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 13,2-13,5 | 13,6-13,9 | 14,0-14,2 | 14,3-14,5 | 14,6 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 242 | 241-231 | 230-219 | 218-203 | 202 |
| 3 | Подъём ног до касания скамейки за головой,за 30 сек. (кол-во раз) | 13-12 | 11-10 | 9-8 | 7-6 | 5 |
| 4 | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15-13 | 12-10 | 9-8 | 7-6 | 5 |
| 5 | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине(кол-во раз) | 13 | 12 | 11-10 | 9-7 | 6 |
| 6 | Бег 3000 м (мин. сек.) | 12.00-12.34 | 12.35-13.09 | 13.10-13.49 | 13.50-14.29 | 14.30 |

Каждый из предложенных тестов оценивается по 5-балльной шкале. Контрольное задание считается выполненным при условии, если испытуемый показал результат, соответствующий минимум 1 баллу. Студент, не сумевший выполнить какое-либо упражнение получает за него 0 баллов. Результаты выше табличных оцениваются в 5 баллов.

**Блок D - Оценочные средства, используемые в рамках промежуточного контроля знаний, проводимого в форме зачетa/экзамена.**

**Вопросы к зачету**

1. Аэробика как эффективное средство физического воспитания.

2. Занятие аэробики: структура и содержание упражнений.

3. Техника базовых упражнений аэробики.

4. Техника упражнений фитнес-аэробики.

5. Техника упражнений спортивной аэробики.

6. Компоненты системы обеспечения занятий аэробикой.

7. Особенности методики обучения занимающихся аэробикой.

8. Особенности методики обучения занимающихся фитнес-аэробикой.

9. Особенности методики обучения занимающихся танцевальной аэробикой.

10. Формы занятий аэробикой.

11. Методика проведения упражнений аэробики под музыку на занятиях по физической культуре в вузе.

12. Характеристика упражнений аэробики.

13. Предупреждение травматизма на занятиях оздоровительными и спортивными видами аэробики.

14. Характеристика основных шагов в аэробике.

15. Характеристика элементов сложности в спортивной аэробике в соответствии с классификацией.

 16. Аэробика как вид спорта и система оздоровительной физической культуры.

17. История развития аэробики.

18. Характеристика новых физкультурно-спортивных видов аэробики.

19. История возникновения новых физкультурно-спортивных видов двигательной активности и видов спорта.

20. Техника и методика обучения упражнениям аэробикой.

21. Методы контроля за функциональным состоянием организма в процессе занятий аэробикой.

22. Аэробика как эффективное средство физического воспитания.

23. Характеристика методических приемов управления учебным процессом на занятиях аэробикой.

24. Требования к месту проведения, инвентарю и оборудованию занятий аэробикой.

25. Характеристика базовых и новых физкультурно-спортивных видов аэробики.

26. История возникновения новых физкультурно-спортивных видов двигательной активности и видов спорта.

27. Техника и методика обучения упражнениям оздоровительной аэробикой.

28.

29.

30. Факторы, определяющие успешность обучения аэробикой.

31. Планирование и учет в аэробике.

32. Судейство и документация для соревнований по спортивной аэробике.

33. Характеристика элементов сложности в спортивной аэробике в соответствии с классификацией.

34. .Характеристика взаимодействий, переходов, пирамид в фитнес-аэробике. 35. Характеристика спортивной комбинации по фитнес-аэробике.

36. Методика обучения технике элементов сложности в соответствии с классификацией.

37. Причины ошибок в технике и способы их устранения.

38. Методика обучения технике взаимодействий, переходов, пирамид. Причины ошибок и способы их устранения.

39. Методика составления хореографических, интегральных связок при обучении упражнений аэробики.

40. Методика составления спортивных комбинаций в спортивной аэробике.

41.Методика проведения контроля физического развития, физической подготовленности, физической работоспособности, психологического состояния на занятиях по аэробике.

42. Особенности использования упражнений баллистического стретчинга.

43 Особенности использования упражнений пассивного стретчинга.

44. Особенности использования упражнений динамического стретчинга.

46. Особенности использования упражнений изометрического стретчинга. 47. Особенности использования упражнений классического стретчинга.

48. Характеристика упражнений фитнес аэробики.

49. Характеристика упражнений аквааэробики.

50. Характеристика упражнений фитбол аэробики.

51. Характеристика упражнений степ-аэробики

52. Упражнения силовой направленности используемые в партере.

53. Энергетические источники мышечного сокращения.

54. Режим питания при занятиях фитнесом, аэробикой.

55. Средства восстановления работоспособности после занятий фитнесом, аэробикой. Особенности методики обучения занимающихся аэробикой.

56. Процессы утомления и восстановления при занятиях физическими упражнениями**.**

57. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики.

58. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики.

59. Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы.

60. Система стретчинг.

**Оценивание выполнения тестов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бинарнаяшкала | Показатели | Критерии |
| Зачтено | Полнота выполнения тестовых заданий;Своевременность выполнения;Правильность ответов на вопросы;Самостоятельность тестирования. | Выполнено от 50 до 75 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками. |
| Не зачтено | Выполнено менее 50 % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях). |

**Оценивание ответа на зачете**

| Бинарная шкала | Показатели | Критерии |
| --- | --- | --- |
| Зачтено | 1. Полнота изложения теоретического материала;2. Полнота и правильность решения практического задания;3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий);4. Самостоятельность ответа;5. Культура речи. | 1 Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.1. Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.
2. Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.
 |
| Не зачтено | Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т. е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя. |

Оценивание ответа **творческой работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4-балльная шкала | Показатели | Критерии |
| Отлично | 1. Полнота изложения теоретического материала;
2. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий);
3. Самостоятельность ответа;
4. Культура речи;
5. Степень осознанности, понимания изученного
6. Глубина / полнота рассмотрения темы;
7. соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам
 | Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок. |
| Хорошо | Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные самостоятельно, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по дисциплине, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе.  |
| Удовлетворительно | Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа.  |
| Неудовлетвори­тельно  | Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны.  |

**Оценивание практических заданий (составление комплексов общих развивающих упражнений)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бинарная шкала | Показатели | Критерии |
| Зачтено | 1. Самостоятельность в презентации комплекса ОРУ;
2. владение терминологией;
3. характер представления результатов (наглядность, оформление, самостоятельное выполнение комплекса упражнений, донесение до слушателей, способность давать указания по выполнению во время показа)
 | Студент правильно выполнил задание. Показал отлич­ные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала. |
| Студент выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полу­ченных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала. |
| Студент выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала |
| Не зачтено | При выполнении задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. |

**Оценивание практических заданий по выполнению физических упражнений контрольных нормативов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бинарная шкала | Показатели | Критерии |
| Зачтено |  1. Уровни развития кондиционных и координационных способностей.2. Качество технической и тактической подготовленности. | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив. Либо - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.  |
| Не зачтено | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**Оценивание ответа на зачете**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценочные средства | Критерий для оценки «Зачтено» | Критерий для оценки «не зачтено» |
| Зачет | продемонстрировано глубокое знание вопросов в билете, продемонстрировано отличное владение терминологией, проявлено умение убеждать с использованием логичных доводов раскрыты все вопросы в билете | вопросы в билете вызывают затруднения, профессиональная терминология при ответе отсутствует, очень ограничена или неверно используется |

**Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Основными этапами формирования компетенций по дисциплине при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов. В целом по дисциплине оценка «зачтено» ставится в следующих случаях:

- обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.

- обучаемый способен продемонстрировать самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне. Наличие сформированной компетенции на повышенном уровне самостоятельности со стороны обучаемого при ее практической демонстрации в ходе решения аналогичных заданий следует оценивать, как положительное и устойчиво закрепленное в практическом навыке.

- обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин, следует считать компетенцию сформированной на высоком уровне.

Оценка «не зачтено» ставится при неспособности обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения учебной дисциплины.

При оценивании результатов обучения: знания, умения, навыки и/или опыта деятельности (владения) в процессе формирования заявленных компетенций используются различные формы оценочных средств текущего, рубежного и итогового контроля (промежуточной аттестации).

| п/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Практические задания и задачи | Различают задачи и задания:а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей;в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.Рекомендуется для оценки знаний умений и владений студентов. | Комплексы упражнений для самостоятельных занятий |
| 2 | Практические задания для самооценки двигательных навыков | Задания репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; | Таблица контрольных физических упражнений |
| 3 | Тест | Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося.Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.Тестирование проводится с помощью автоматизированной программы. На тестирование отводится 60 минут. Каждый вариант 40 тестовых заданий включает вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос дается \_\_\_1\_\_\_\_баллов.Перевод баллов в оценку: зачтено.Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он набрал 50 % правильных ответов. Оценка «не зачтено» ставится, если студент набрал менее 50 % правильных ответов. | Фонд тестовых заданий |
|  | Зачет (дифференцированный зачет) | Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по учебной дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.С учетом результативностиРаботы студента может быть принято решение о признании студента освоившим отдельную часть или весь объем учебного предмета по итогам семестра и проставлении в зачетную книжку студента – «зачтено». Студент, не выполнивший минимальный объем учебной работы по дисциплине, не допускается к сдаче зачета.Зачет сдается в устной форме или в форме тестирования. | Комплект теоретических вопросов  |