

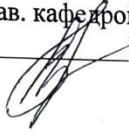
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств

 В.В. Абрамова Протокол № 2 от «28» 09 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

«АЭРОБИКА»

Направление

7.49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура);

Профиль

Физическая реабилитация

квалификация

бакалавр

Форма обучения:

очная, заочная

Разработал:

Доцент

«27» 09 2022 г.  Т.В. Романюк

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине «Аэробика»

В результате изучения дисциплины «Аэробика» у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Знает: как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		ИД-2 _{УК-7} Умеет: использовать основы ФК для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
		ИД-3 _{УК-7} Владеет: навыками и соблюдает нормы здорового образа жизни.
Общепрофессиональные компетенции		
Обучение	ОПК-1Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ИД-1 _{ОПК-1} Знает: содержание занятий с учетом положений теории ФК, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.
		ИД-2 _{ОПК-1} Умеет: планировать содержание занятий и проводить их с учетом положений теории ФК, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.
		ИД-3 _{ОПК-1} Владеет: технологией планирования содержания занятий и проведения их с учетом положений теории ФК, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических с отклонениями в состоянии здоровья пола и возраста

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Текущая аттестация			
№1	Классификация основных видов аэробики Различные направления в оздоровительной аэробике. Структура занятия. Классификация средств аэробики. Термины движений рук, используемые в аэробике	УК-7	Контрольная работа, опрос
№2	Проведение комплекса по спортивной аэробике из 10-12 упражнений с музыкальным сопровождением	УК-7 ОПК-1	Задание для сам. работы
№3	Демонстрация композиции на 32 такта (на основе изученных базовых шагов).	УК-7 ОПК-1	Задание для сам. работы
№4	Проведение комплекса аэробики с элементами бокса и его восточных разновидностей	УК-7 ОПК-1	Учебная задачаЗадание для сам. работы
№5	Проведение комплекса по силовой аэробике из 10-12 упражнений	УК-7 ОПК-1	
№6	Проведение комплекса аэробики с элементами футбола	ОПК-1	
№7	Проведение комплекса по степ-аэробике из 10-12 упражнений. Подбор музыкального сопровождения	УК-7 ОПК-1	
№8	Соревнования по аэробике	ОПК-1	Уч. практика

Промежуточная аттестация		
Зачет	ОПК-1	Вопросы к зачету

ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

Задания текущего контроля по дисциплине «Аэробика»

1. Тестовый опрос по темам лекций. Термины движений рук, используемые в аэробике
2. Проведение комплекса по спортивной аэробике из 10-12 упражнений с подбором музыкального оформления
3. Демонстрация композиции на 32 такта (на основе изученных базовых шагов).
4. Проведение комплекса аэробики с элементами бокса и его восточных разновидностей (аэробоксинг, Тее-бо)
5. Проведение комплекса по силовой аэробике из 10-12 упражнений.
6. Проведение комплекса аэробики с элементами фитбола
7. Проведение комплекса по стэп-аэробике из 10-12 упражнений.
8. Подбор музыкального сопровождения
9. Судейство соревнований

Примерные критерии оценивания:

«Зачтено» – студент демонстрирует знание упражнений и умение их выполнять строго в соответствии с соблюдением требований стиля. В процессе выполнения упражнения допускает не более 3 неточностей, ошибок. Подбор упражнений осуществлен с учетом требований, упражнения соответствуют содержанию музыкального упражнения по темпу, студент вовремя начинает и заканчивает упражнения.

«Не зачтено» – выставляется при наличии серьезных упущений в процессе выполнения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных упражнений и последовательности их выполнения, В процессе выполнения упражнения допускает более 3 неточностей, ошибок. Подбор упражнений осуществлен методически неправильно, упражнения не соответствуют содержанию музыкального упражнения по темпу, студент начинает и заканчивает упражнения не в соответствии с музыкальными фразами.

Контрольная работа по дисциплине «Аэробика»

Контрольная работа № 1 «Средства и основы судейства в спортивной аэробике».

Вариант 1. Средства спортивной аэробики.

Вариант 2. Основы судейства в спортивной аэробике.

Критерии оценки:

«Отлично» ставится студенту, проявившему высокий уровень знаний, в его ответе проявляется: во-первых, знание основных теоретических положений; во-вторых, самостоятельность суждений и личных оценок; в-третьих, умение аргументировать свои суждения.

«Хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе некоторые неточности.

«Удовлетворительно» – выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении материала.

«Неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает большей части изучаемого вопроса, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий.

Литература:

1. Крючек Е. С. Аэробика. М.: Терра-спорт, 2001.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
3. Нестерова Т. В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике. Уч.-мет. пособие. Киев, УГУФВС, 1998.

4. [Правила вида спорта «Спортивная аэробика»](http://www.sport-aerob.ru/node/50) (электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.sport-aerob.ru/node/50>

Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Аэробика»

1. Характеристика понятия аэробика.
2. Классификация основных видов аэробики.
3. Разновидности оздоровительной аэробики.
4. Разновидности спортивной аэробики.
5. Разновидности прикладной аэробики.
6. Подбор упражнений, рекомендуемых для занятий оздоровительной аэробикой.
7. Занятие (урок) аэробики, структура занятия (урока) аэробики.
8. Разминка, цель, продолжительность, содержание.
9. Аэробная часть, цель, продолжительность, содержание.
10. Заминка, цель, продолжительность, содержание.
11. Планирование и контроль на занятиях аэробикой.
12. Подбор музыкального сопровождения.
13. Последовательность обучения в аэробике.
14. Термины основных базовых шагов.
15. Техника безопасности на уроках аэробики.
16. Судейство соревнований по спортивной и оздоровительной аэробике: Обязанности главного судьи соревнований.
17. Судьи по артистичности, их обязанности.
18. Судьи по сложности, их обязанности.
19. Судьи по технике исполнения и их обязанности.
20. Запрещенные движения в спортивной аэробике.

Критерии оценивания знаний на зачете

«Зачтено» – студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает, и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» – выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.