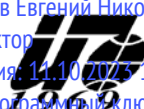


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.10.2022 14:20:31  
Уникальный программный ключ:  
c379adf0ad4f91cbbf100b71c3523cc41cc52545



Образовательное частное учреждение высшего образования

**«Российская международная академия туризма»**

Факультет менеджмента туризма

Кафедра Физического воспитания и спортивного туризма

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

по дисциплине

**«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**

**Фитнес аэробика**

по направлению подготовки 38.05.02

Таможенное дело

квалификация (степень) выпускника – специалитет

**Б1.УОО.ДВ.02.02**

Рассмотрено и одобрено  
на заседании кафедры  
25 мая 2022 г., протокол №10

Разработчик: Баранов Е.И.,  
к.п.н., зав. кафедрой физического  
воспитания и спортивного туризма  
РМАТ

Химки 2022

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

Результатом обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины Фитнес аэробика направлен на формирование следующей компетенции:

Категория универсальной компетенции	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности  УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	Знает: - научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Умеет: -применять разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: -способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенция УК-7 также формируются и другими дисциплинами в соответствии с учебным планом. Дисциплина Фитнес аэробика реализуется в 2,3,4,5,6 семестре по очной форме и на 1,2,3 курсе по заочной форме обучения.

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

При оценивании сформированности компетенций у обучающихся учитываются результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций.

При проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут

быть использованы следующие виды оценочных средств:

**Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид оценочного средства</b>	<b>Краткая характеристика оценочного средства</b>	<b>Представление оценочного средства</b>
1	Контрольные нормативы	Выполнение определенного физического упражнения направленного на определение развития того или иного физического качества занимающегося	Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
3	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где обучающийся раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее	Темы рефератов
4	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

При проведении текущего контроля успеваемости по данной дисциплине используются виды оценочных средств – контрольные нормативы, для студентов временно освобожденных от занятий по «Фитнес аэробика» предусмотрено написание и защита реферата по выбранной теме.

В соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и программам магистратуры, реализуемым в РМАТ, оценка обучающегося по каждой дисциплине независимо от ее общей трудоемкости, определяется по 100-балльной шкале в каждом семестре. Распределение баллов между контрольными мероприятиями устанавливается разработчиком рабочей программы дисциплины и доводится до сведения обучающихся.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся должен выполнить все мероприятия текущего контроля успеваемости по дисциплине (не иметь задолженностей) и набрать в общей сложности не менее 51% от максимально возможной суммы баллов.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающиеся сдают контрольные нормативы или реферат, тест.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем дисциплины</b>	<b>Коды компетенций</b>	<b>Оценочное средство</b>	<b>Баллы</b>
1	Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке	УК-7	Контрольные нормативы	10
2	Учебно-тренировочные занятия по	УК-7	Контрольные нор-	10

	классической аэробике		мативы	
3	Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике	УК-7	Контрольные нормативы,	10
4	Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке	УК-7	Контрольные нормативы	10
5	Учебно-тренировочные испытания и соревнования	УК-7	Контрольные нормативы	10
	Форма промежуточной аттестации – зачет	УК-7	Контрольные нормативы или реферат - тест	50
Итого по дисциплине (не более 100 баллов)				

**Критерии оценивания сформированности компетенций и перевод в 5-балльную шкалу**

Общая сумма баллов по дисциплине	Показатели (оценка по дисциплине)	Критерии оценивания сформированности компетенций на этапе изучения дисциплины	Сформированность компетенций на этапе изучения дисциплины
90-100	5 (отлично)	глубокое и прочное усвоение программного материала; выполнение нормативов (тестов) ГТО в соответствии с золотым значком; высокое владение умениями и навыками фитнес аэробики	компетенции сформированы на достаточном уровне
71-89	4 (хорошо)	знание программного материала; выполнение нормативов (тестов) ГТО в соответствии с серебряным значком; хорошие владение умениями и навыками фитнес аэробики	
51-70*	3 (удовлетворительно)	усвоение основного материала; выполнение определенных нормативов (тестов) ГТО в соответствии с бронзовым значком; владение умениями и навыками фитнес аэробики на среднем уровне	
50 и менее	2 (неудовлетворительно), не зачтено	незнание программного материала; не выполнение определенных нормативов (тестов) ГТО; не владение умениями и навыками фитнес аэробики	компетенции не сформированы

Шкала оценивания используется для оценивания различных видов оценочных средств. В каждом из них формируются и контролируются различные критерии освоения компетенций.

**Шкала оценивания защиты реферата**

Наименование критерия	Баллы
<b>I. Качество исследовательской работы (реферата, проекта)</b>	18
1. Соответствие содержания работы заданию	6
2. Грамотность изложения и качество оформления работы	6
3. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы	4
4. Обоснованность и доказательность выводов	2
<b>II. Качество доклада</b>	6
1. Соответствие содержания доклада содержанию работы	2
2. Выделение основной мысли работы	2
3. Качество изложения материала	2
<b>III. Ответы на дополнительные вопросы по содержанию работы</b>	6
Вопрос 1	2
Вопрос 2	2
Вопрос 3	2
<b>Сумма баллов</b>	30 баллов

### Шкала оценки выполнения оценочного средства

#### «Тест промежуточной аттестации»

Критерии оценки	Баллы
% правильно выполненных заданий	
Выполнено до 50% заданий	0
Выполнено от 51 до 70 % заданий	10
Выполнено от 71 до 85 % заданий	20
Выполнено от 86 до 100 % заданий	30

**Контрольные и зачетные требования для оценки физической подготовленности студентов.**

### Шкала оценивания контрольных нормативов

Нормативы испытаний (тестов) для студентов

Обязательные испытания (тесты)

№	Упражнение	ЮНОШИ отлично (золотой значок)	ЮНОШИ Хорошо (серебряный значок)	ЮНОШИ Удовлетв. (бронзовый значок)	ДЕВУШКИ отлично (золотой значок)	ДЕВУШКИ Хорошо (серебряный значок)	ДЕВУШКИ Удовлетв. (бронзовый значок)
1.1	Бег на 100м (секунд)	13,1	14,1	14,4	16,4	17,4	17,8
1.2	или бег на 60м	7,9	8,6	9,0	9,6	10,5	10,9
1.3	или бег на 30м	4,3	4,6	4,8	5,1	5,7	5,9
2.1	Бег на 2000м (мин,сек)				10,50	12,30	13,10
2.2	или бег на 3000м (мин,сек)	12,00	13,40	14,30	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на вы- сокой перекла-	15	12	10	-	-	-

	дине (кол-во раз)						
<b>3.3</b>	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	18	12	10
<b>3.4</b>	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	44	32	28	17	12	10
<b>4</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	13	8	6	16	11	8

**Испытания (тесты) на выбор**

№	Упражнение	ЮНОШИ отлично (золотой значок)	ЮНОШИ Хорошо (серебряный значок)	ЮНОШИ Удовлетв. (бронзовый значок)	ДЕВУШКИ отлично (золотой значок)	ДЕВУШКИ Хорошо (серебряный значок)	ДЕВУШКИ Удовлетв. (бронзовый значок)
<b>5</b>	Челночный бег 3x10м (с)	7,1	7,7	8,0	8,2	8,8	9,0
<b>6.1</b>	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	370	320	290	270
<b>6.2</b>	или прыжок в длину с места (см)	240	225	210	195	180	170
<b>7</b>	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	48	37	33	43	35	32
<b>8.1</b>	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	37	35	33	-	-	-
<b>8.2</b>	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	21	17	14
<b>9.1</b>	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
<b>9.2</b>	или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
<b>10</b>	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция 15км	дистанция 15км	дистанция 15км	дистанция 15км	дистанция 15км	дистанция 15км

*Примечания: Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку студентов к сдаче норм и требований ГТО.*

## Шкала оценивания физической и функциональной подготовленности студентов.

### Функциональные пробы и тесты

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов.

*Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).* После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55с, для тренированных – на 60-90с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35с. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

*Одномоментная проба.* Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40% – хорошую, от 41 до 65% – удовлетворительную, от 66 до 75% – плохую, от 76 и более – очень плохую.

*Ортостатическая проба.* Служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

У обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лежа регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем по команде обследуемый спокойно (без рывков) занимает положение стоя. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении, кровяное давление определяется на 3-й и 5-й минуте. Оценка пробы может осуществляться только по

Оценка ортостатической пробы			
Показатели	Переносимость пробы		
	хорошая	удовлетворительная	неудовлетворительная
Частота сердечных сокращений	Учащается не более чем на 11 уд.	Учащается не более чем на 12-18 уд.	Учащается не более чем на 19 уд. и более
Систолическое давление	Повышается	Не меняется	Снижается в пределах 5-10мм. рт. ст.
Диастолическое давление	Повышается	Не меняется или несколько повышается	Повышается
Пульсовое давление	Повышается	Не меняется	Снижается
Вегетативные реакции	Отсутствует	Потливость	Потливость, шум в ушах

пульсу или по пульсу и артериальному давлению.

Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса (СУП), а полноценность вегетативной регуляции по времени стабилизации пульса. В норме (у молодых лиц) пульс возвращается к исходным значениям на 3 минуте. Критерии оценки возбудимости симпатических звеньев по индексу СУП представлены в таблице.

Возбудимость	Степень учащения пульса %
Нормальная:	
Слабая	До 9,1
Средняя	9,2-18,4
Живая	18,5-27,7
Повышенная:	
Слабая	27,8-36,9
Заметная	37,0-46,2
Значительная	46,3-55,4
Резкая	55,5-64,6
Очень резкая	64,7 и более

#### *Клиностатическая проба.*

Характеризует возбудимость центров парасимпатической иннервации. Методика поведения: исследуемый плавно переходит из положения стоя в положение лежа. Подсчитывают и сравнивают частоту пульса в вертикальном и горизонтальном положениях. Клиностатическая проба в норме проявляется замедлением пульса на 2-8 уд.

Оценка возбудимости центров парасимпатической иннервации

Возбудимость	Степень замедления пульса %
Нормальная:	
слабая	До 6,1
средняя	6,2 - 12,3
живая	12,4 - 18,5
Повышенная:	
слабая	18,6 - 24,6
заметная	24,7 - 30,8
значительная	30,9 - 37,0
резкая	37,1 - 43,1
очень резкая	43,2 и более

*Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).* Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30с, для тренированных – на 40-60с и более.

*Проба Рюффе.* Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюффе. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15с (Р<sub>1</sub>), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать пульс за первые 15с (Р<sub>2</sub>) и за последние 15с первой минуты восстановления (Р<sub>3</sub>) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{ИСД} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$



Вычисляемый индекс сердечной деятельности (ИСД) является критерием оптимальности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки малой мощности.

Трактовка пробы: при ИСД менее 5 – оценка «отлично»; при ИСД менее 10 – «хорошо»; менее 15 – «удовлетворительно»; при СДТ более 15 – «плохо».

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Можно рекомендовать другую пробу: 20 приседаний за 30с, если пульс увеличится: на 25% – «отлично»; на 25-50% – «хорошо»; от 50-75% – «плохо».

*Оценка общей физической подготовленности по тесту К. Купера.*

Оценка уровня физической подготовленности в зависимости от дистанции (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (км) для женщин		Дистанция (км) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 1,6	< 1,55	< 2,1	< 1,95
Плохо	1,6-1,9	1,55-1,8	2,1-2,2	1,95-2,1
Удовлетворительно	1,9-2,1	1,8-1,9	2,2-2,5	2,1-2,4
Хорошо	2,1-2,3	1,9-2,1	2,5-2,75	2,4-2,6
Отлично	2,3-2,4	2,1-2,3	2,75-3,0	2,6-2,8
Превосходно	> 2,4	> 2,3	> 3,0	> 2,8

Оценка уровня физической подготовленности по результатам 12-минутного теста по плаванию (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (м) для женщин		Дистанция (м) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 350	< 275	< 450	< 350
Плохо	350-450	275-350	450-550	350-450
Удовлетворительно	450-550	350-450	550-650	450-550
Хорошо	550-650	450-550	650-725	550-650
Отлично	> 650	> 550	> 725	> 650

*Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ).*

Цель теста – оценить скорость протекания восстановительных процессов после прекращения дозированной мышечной работы. При проведении теста необходима следующая аппаратура: ступеньки разной высоты, секундомер, метроном.

*Методика проведения теста.* Физическая нагрузка задаётся в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения мышечной работы зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого:

Группы испытуемых	Высота ступеньки, см	Время восхождений, мин.
Юноши и девушки (17-19 лет) с поверхностью тела больше 1,85см	50	4

Во время тестирования испытуемому предлагается совершать подъёмы на ступеньку в заданном темпе – с частотой 30 раз в 1 мин. Темп движений задаётся метрономом, частоту которого устанавливают на 120 уд/мин.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени подсчитывается число пульсовых ударов: с 60-й до 90-й восстановительного периода, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й с. Значения этих трёх подсчётов суммируются и умножаются на 2 (перевод в ЧСС в 1 мин.). Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ теста (ИГСТ). Эту величину рассчитывают из следующего уравнения:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2'}$$

где  $t$  – фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах;  $f_1 + f_2 + f_3$

– сумма пульса за первые 30с каждой минуты (начиная со 2-й) восстановительного периода.

*Оценка результатов тестирования.* Величина ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов после достаточно напряжённой мышечной работы. Чем быстрее восстанавливается пульс, тем меньше величина  $f_1 + f_2 + f_3$  и, следовательно, тем выше индекс Гарвардского степ-теста.

#### Шкала оценки величин ИГСТ

ИГСТ	Оценка
Меньше 55	Плохая
55-64	Ниже средней
65-79	Средняя
80-89	Хорошая
90 и больше	Отличная

## РЕКОМЕНДУЕМЫЙ МИНИМАЛЬНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

№	Упражнения	Объем
<b>Мужчины</b>		
1	Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2	Оздоровительные бег (км)	15-17
3	Подтягивание на перекладине или сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	70-85 120-140
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160
5	Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6	Ускоренная ходьба (км)	25-35
<b>Женщины</b>		
1	Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2	Оздоровительные бег (км)	12-14
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	85-95 70-80
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
5	Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6	Ускоренная ходьба (км)	20-30

### Рекомендации к недельному двигательному режиму Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю не менее (мин.)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю не менее (мин.)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

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

Задание – это педагогическая форма, нацеленная на достижение усвоения обучающимися запланированных результатов. Каждое задание создано для определенной цели, а потому, можно сказать иначе, имеет свою миссию и свои характеристики. Учебные задания используются не только для контроля, но и для приобретения новых знаний, умений, навыков развития способов умственных действий, так и для контроля.

#### **Учебные задания оценочных средств**

**Тема 1. Учебно-тренировочные занятия по теоретической и психологической подготовке.**

**Оценочное средство:** Контрольные нормативы

**Учебное задание** с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами фитнес аэробики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

**Практическое задание:**

Выполнить упражнения, направленные на повышение уровня технических знаний

и умений.

1. Упражнения на развитие внимания;
2. Дыхательные упражнения;
3. Упражнения на формирование правильной осанки;
4. Упражнения для рук и плечевого пояса;
5. Упражнение для шеи и туловища;
6. Упражнения для ног;
7. Упражнения в парах;
8. Подвижные и спортивные игры.

## **Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по классической аэробике.**

**Оценочное средство:** Контрольные нормативы

**Учебное задание** с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами фитнес аэробики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

**Практическое задание:**

Выполнить упражнения, направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

1. Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги;
2. Традиционный бег на месте с захлестыванием голени назад почти до касания ягодиц пяткой согнутой ноги;
3. Сгибание ноги вперед - поднятие колена;
4. Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30- 40 градусов;
5. Мах прямой ногой вперед;
6. Прыжок ноги врозь вместе;
7. Выпад.

## **Тема 3. Учебно-тренировочные занятия по степ-аэробике.**

**Оценочное средство:** Контрольные нормативы

**Учебное задание** с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами фитнес аэробики и комплексное со-

вершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

**Практическое задание:**

1. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.
2. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
3. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
4. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
5. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
6. Ходьба с перешагиванием через степы.
7. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
8. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
9. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
10. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

**Тема 4. Учебно-тренировочные занятия по функциональной тренировке.**

**Оценочное средство:** Контрольные нормативы

**Учебное задание** с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами фитнес аэробики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

**Практическое задание:**

1. Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку;
2. Кроссовая подготовка: бег 30м, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
6. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
8. Прыжки через скакалку.

## **Тема 5. Учебно-тренировочные испытания и соревнования.**

**Оценочное средство:** Контрольные нормативы

**Учебное задание** с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами фитнес аэробики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

**Практическое задание:**

1. Упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами;
2. Интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;
3. Упражнения танцевального характера;
4. Упражнения на изучение техники составления связок и комбинаций;
5. Упражнения на изучения указаний, команд и символов – жестами, используемыми в аэробике.

### **Промежуточная аттестация**

**Оценочное средство:** Тест

**Учебное задание:** с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

### **Тесты – оценочные средства**

1. **Что такое аэробика?** (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).
2. **Что такое базовые шаги аэробики?** (Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики).
3. **Что такое стретчинг?**
  - А) растягивание
  - Б) сила
  - В) координация
4. **Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?**
  - А) так джамп (с поворотом и обычный);аэр джек, «кошка»;тур; страдл (ноги вместе, 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.

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

А) бег

Б) шаг

В) прыжок

**6. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа**

А) фитнес-аэробика

Б) аква-аэробика

В) степ-аэробика

**7. 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).

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

А) «так джамп»

Б) «страдлл»

В) «выше неба»

**9. Отжимание со шпагатом – это?**

А) венсон

Б) панкейк

В) вертолет

**10. 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

**11. Что такое аэробика? (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).**

**12. Что такое стретчинг? (Комплекс упражнений для растяжки мышц).**



**13. Что такое черлидинг?** (вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)).

**14. Аква-аэробика**

- А) аэробика с мячом
- Б) аэробика в высокой интенсивности
- В) аэробика в воде

**15. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?**

- А) Американцем К.Купером
- Б) Германцем В. Штраузером
- В) Бельгийцем П. Отле

**16. 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

**17. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа**

- А) фитнес-аэробика
- Б) аква-аэробика
- В) степ-аэробика

**18. Назовите вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси.**

- А) рондат
- Б) колесо
- В) шоссе

**19. Парные, тройки и шестерки, станты- это виды.**

- А) шагов
- Б) прыжков
- В) пирамид

**20. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это?**

- А) база
- Б) пирамида
- В) стант

**21. Что такое аэробика?** (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).

**22. Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)) – это.**

- А) аэробика
- Б) черлидинг
- В) акробатика

**23. Комплекс упражнений для растяжки мышц – это?**

- А) стретчинг
- Б) черлидинг
- В) танец

**24. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?**

- А) Американцем К.Купером
- Б) Германцем В. Штраузером
- В) Бельгийцем П. Отле

**25. Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это?**

- А) марши
- Б) станты
- В) базовые шаги

**26. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед.**

- А) Cross
- Б) Slide
- В) Twist Jump

**27. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа**

- А) фитнес-аэробика
- Б) аква-аэробика
- В) степ-аэробика

**28. Поперечный и продольный, это виды...**

- А) прыжков
- Б) шпагатов
- В) шагов

**29. 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

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

- А) база
- Б) пирамида
- В) стант

**Оценочное средство:** реферат (для студентов специального отделения.)

**Учебное задание:** с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

### ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)  
Фитнес аэробика»

Примерные темы реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

1. Оздоровительный эффект аэробных упражнений.
2. Музыкальное сопровождение в аэробике.
3. Содержание занятий аэробикой.
4. Структура построения урока аэробики.
5. Классификация видов оздоровительной аэробики и их характеристика.
6. Организационно-методические формы обучения и проведения занятий в аэробике.
7. Классификация основных двигательных действий аэробной части занятия.
8. Классификация видов аэробики.
9. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.
10. Содержание занятий аэробикой.
11. Методика проведения занятий аэробикой.
12. История возникновения и развития аэробики.
13. Методы разучивания хореографических комбинаций в аэробике.
14. Интенсивность и способы повышения ее в уроках базовой аэробики.
15. Профилактика травматизма на занятиях по аэробике.
16. Подготовка и проведение соревнований по аэробике.
17. Интенсивность, объем и величина нагрузки. Базовые движения аэробики.
18. Шейпинг как научная комплексная система физической культуре.
19. Принципы статодинамической тренировки.

20. Биологические предпосылки методов стретчинга.
21. Планирование тренировки по степ аэробики.
22. Методы стретчинга. Использование стретчинг – системы в ФК.

**Оценочное средство:** контрольные нормативы (для студентов основного отделения.)

**Учебное задание:** с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

Задания для студентов:

1. Кроссовая подготовка: 100м;
2. Кросс по пересеченной местности 3000м (девушки) и 5000м (юноши);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши),
5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
7. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
9. Упор на руках (ноги врозь, вместе);
10. Упор на руках, прямые ноги подняты перед собой и не касаются пола;
11. Горизонтальный упор. Горизонтальное равновесие, при котором тело принимает горизонтальное (прямое) положение с опорой на локти;
12. Прыжки с приземлением на две ноги. Прыжок в группировке, прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в положении группировки, прыжок с разведением ног в поперечный шпагат, прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе в поперечный шпагат, прыжок ноги врозь («страдл»), прыжок с поворотом (не более 360 градусов);
13. Продольные шпагаты. Шпагаты в положении сидя на полу, ноги разведены в стороны, продольные шпагаты с изменением положения туловища, шпагаты в положении сидя на полу, когда одна нога вытягивается вперед, а другая назад с сохранением вертикального положения туловища, выполняемые в положении лежа на спине или животе;
14. Поперечный шпагат с изменением положения туловища. Шпагат в положении сидя на полу с разведением ног врозь, выполняемый в положении лежа на спине или животе;
15. Амплитудные махи ногами. Амплитудный мах ногой начинается с невысокого подскока или шага вперед, при этом нога поднимается как минимум до уровня талии.

Может выполняться вперед и в сторону;

16. Прыжки «ноги врозь - ноги вместе». Прыжок выполняется из положения стоя ноги вместе в стойку ноги врозь, а затем прыжком ноги возвращаются в исходное положение;

17. Падение в упор лежа на согнутых руках. Выполняется из положения стоя. Тело должно быть вытянутым во время всего элемента.

**ФОС разработал: Е.И. Баранов**