МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»
«27» января 2022г., протокол №5
Заведующий кафедрой
_____ С.А. Архипова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

«Оздоровительная аэробика»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма(ы) обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик(и):

Губанцева И.Б., доцент каф. ФОТ, к.п.н. _____

1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.1)

1. Классическая (базовая) аэробика. Определение понятия «классическая аэробика». Структура и содержание занятий аэробикой.
2. Специфика отдельных частей занятия оздоровительной классической аэробикой (подготовительной, основной, заключительной).
3. Классификация физических упражнений классической (базовой) аэробики.
4. Техника движений в современной оздоровительной классической аэробике. Техника основных движений ногами (базовых шагов), техника основных движений руками в оздоровительной аэробике. Типичные ошибки техники.
5. Методика становления правильной техники движений на занятиях у занимающихся в оздоровительных центрах.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.1)

1. Методика и техника силовых упражнений в оздоровительной аэробике. Место силовых упражнений в структуре занятия аэробикой.
2. Методика и техника упражнений на растягивание (стретчинга) в оздоровительной аэробике.
3. Методика составления комбинаций базовых шагов классической аэробики.
4. Методы изменения интенсивности занятия аэробикой с помощью различной хореографии.
5. Методика разучивания комбинаций в аэробике.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.2)

1. Продемонстрировать правила смены лидирующей ноги при выполнении базовых шагов оздоровительной классической аэробики.
2. Продемонстрировать изучение техники базовых шагов классической аэробики линейным методом.
3. Продемонстрировать соединение двух шагов методом пирамиды.

4. Продемонстрировать музыкальную грамотность. (По определённому звуковому сигналу показать начало музыкального квадрата, музыкальной фразы, такта). Разучить технику базового шага в пределах музыкального квадрата.

5.Разучить соединения двух, трёх, четырёх шагов альтернативной части методом сложения.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.2)

1. Методика построения комбинаций. Метод связывания. Составить связку на 32 счёта со сменой лидирующей ноги. Разучить под музыкальное сопровождение.

2. Составить и разучить связку на 32 счёта со сменой лидирующей ноги с использованием модификаций базовых шагов и изменений направления с добавлением прыжков, подскоков, поворотов, движений руками.

3. Составить фрагмент занятия (подготовительную часть) урока оздоровительной классической аэробики.

4. Составить комплекс упражнений заключительной части занятия (стретчинг).

5. Составить фрагмент основной части (аэробную часть) занятий оздоровительной классической аэробики.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.3)

1. Провести на группе разучивание техники базовых шагов оздоровительной классической аэробики, используя правила смены лидирующей ноги.

2. Провести на группе изучение техники базовых шагов классической аэробики линейным методом.

3. Провести на группе соединение двух шагов методом пирамиды.

4. Провести на группе изучение техники базового шага в пределах музыкального квадрата.

5. Провести на группе соединения двух, трёх, четырёх шагов альтернативной части методом сложения.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.3)

1. Методика построения комбинаций. Метод связывания. Провести на группе разучивание связки на 32 счёта со сменой лидирующей ноги под музыкальное сопровождение.

2. Провести на группе разучивание связки на 32 счёта со сменой лидирующей ноги с использованием модификаций базовых шагов и изменений направления с добавлением прыжков, подскоков, поворотов, движений руками.

3. Провести на группе фрагмент занятия (подготовительную часть) урока оздоровительной классической аэробики.

4. Провести на группе комплекс упражнений заключительной части занятия (стретчинг).

5. Провести на группе фрагмент основной части (аэробную часть) занятий оздоровительной классической аэробики.

3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.1)

1.Классическая аэробики является одним из направлений:
А) фитнес аэробики
Б) оздоровительной аэробики
В) спортивной аэробики

2. Классическая аэробика носит:
А) оздоровительную направленность
Б) спортивную направленность
В) танцевальную направленность

3.Какое из направлений оздоровительной аэробики относят к танцевальным:
А) фитбол
Б) аква-аэробики
В) латино

4.В какой части занятий по оздоровительной аэробике используются элементы стретчинга:
А) в основной части
Б) в заключительной части
В) не используются

5.Какие элементы запрещены в оздоровительной аэробике:
А) повороты
Б) кувырки
В) элементы на равновесие

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.1)

1.Керл бек это:
А) приставные шаги в право и в лево
Б) прыжок
В) переход с ноги на ногу, через полу присед в сторону, с захлестом голени

2.Страдл это:
А) подъем колена в верх
Б) шаги ноги врозь, ноги вместе
В) поворот на месте

3.Рука поднятая вверх означает:
А) начать с начала
Б) внимание
В) посмотрите на меня

4.Круг рукой над головой означает:
А) продолжаем в другую сторону
Б) закончить
В) поворот на 360°

5.Руки скрещенные над головой означают:
А) скрестить ноги
Б) присесть
В) закончить

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.2)

1.Какая обувь разрешена для занятий оздоровительной аэробикой:
А) кеды
Б) чешки
В) кроссовки

2.Какое движение запрещено в подготовительной части занятий:
А) полуприседы
Б) круговые движения руками
В) наклоны головы назад

3.Какой наклон не запрещается в подготовительной части:
А) наклон туловища вперед с прямыми ногами
Б) наклон в сторону
В) полу наклон туловища в сторону и вперед с опорой рук о бедра, колени

4.Разрешены ли наклоны туловища назад из любых положений:
А) да
Б) нет
В) затрудняюсь ответить

5.Мах вперед можно выполнять:
А) на 45°
Б) на 90°
В) на 180°

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.2)

1.Махи назад разрешены из:
А) положения стоя
Б) лежа на животе
В) в упоре на коленях и предплечьях

2.В приседе, угол сгибания коленей не должен быть:
А) больше 90°
Б) меньше 90°
В) не имеет значения

3.Движения низкой интенсивности это:
А) движения при выполнении которых нет фазы отрыва стоп от пола
Б) движения с отрывом стоп от пола
В) упражнения на равновесие

4.фит-бол это:

А) гимнастический мяч
Б) набивной мяч
В) мяч для аэробики

5.При занятиях фит-болом размахи мяча:
А) не имеет значения
Б) зависит от роста и возраста
В) от веса занимающихся

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.3)

1.Какое движение нельзя выполнять с фит-болом:
А) прыжок
Б) опен степ
В) передачу мяча за спиной

2.Являются ли занятия с фит-болом одним из направлений:
А) фитнес аэробики
Б) оздоровительной аэробики
В) гимнастики

3.Линейный метод разучивания это:
А) постепенное разучивание каждого нового движения
Б) постепенное разучивание каждого нового движения и их соединения
В) разучить 2-3 движения, затем еще 2-3 движения и соединить их

4.Любое новое движение разучивается всегда:
А) с правой ноги
Б) с левой
В) с любой

5.Вести занятия спиной к группе разрешается если:
А) вы не можете обучать, используя зеркальный метод
Б) так удобнее
В) зал оборудован зеркалами

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.3)

1.Блок метод это:
А) разучивание комбинации в целом
Б) разучивание комбинации расчлененно
В) отдельно каждое движение

2.Музыкальный квадрат это:
А) 64 счета
Б) 16 счетов
В) 32 счета

3.Музыкальное сопровождение используется с целью:
А) повышения настроения

Б) организации занятия и правильное выполнение комбинации в соответствии со стилем и ритмом музыки
В) обучения отдельным движениям

4.Прикладная аэробика используется в:
А) спорте
Б) группах поддержки спортсменов
В) на занятиях по гимнастике

5.Степ платформа имеет высоту:
А) 20 см
Б) 10 см
В) регулируется в зависимости от роста и возраста занимающихся

4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)

Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.