

**ЧАСТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

---

Кафедра Гуманитарных дисциплин

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной  
аттестации обучающихся**

по дисциплине (модулю)  
**«Аэробика»**

Направление подготовки  
**44.03.01. Педагогическое образование**

Профиль подготовки  
**Физическая культура**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Заочная**

**Дербент 2016**



**Автор /составитель ФОС по дисциплине (модулю):**

**к.п.н., ст.преподаватель Магомедов Р.М.**

ФИО, ученая степень, звание

Фонд оценочных средств по дисциплине *«Аэробика»*

утвержден на заседании кафедры Гуманитарных дисциплин  
(название кафедры)

Одобрено на заседании кафедры  
гуманитарных дисциплин

Протокол заседания № 02 от «05» сентября 2016 г.

Зав. кафедрой  М.Г. Юсуфов

## АННОТАЦИЯ

*Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01. – Педагогическое образование. ФОС предназначен для контроля знаний студентов, обучающихся по профилю подготовки: Физическая культура.*

*ФОС по учебной дисциплине предназначен для промежуточной аттестации обучающихся.*

*ФОС по учебной дисциплине состоит из:*

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.
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.
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

***С фондом оценочных средств можно ознакомиться на сайте ЧОО ВО «Социально-педагогический институт» [www.spi-vuz.ru](http://www.spi-vuz.ru)***

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

- применяет на практике основные учения в области физической культуры (СК-1);
- способен формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия (СК-5).

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Оценочные средства
1	Значения аэробики как эффективного средства физического воспитания	СК-1, СК-5	Реферат
2	Классификация видов аэробики	СК-1, СК-5	Упражнения
3	Урок аэробики	СК-1, СК-5	Устный опрос
4	Базовые движения аэробики	СК-1, СК-5	Реферат
5	Танцевальные связки, комбинации и движения базовой аэробики	СК-1, СК-5	Устный опрос
6	Хореографические методы построения аэробной части занятий	СК-1, СК-5	Реферат

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

	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства

	СК-1, СК-5	<p><b>Уровень знаний:</b> методику обучения базовым движениям аэробики. подбор упражнения для разминки. подбор упражнения для основной части комплекса: аэробной разминки пика аэробной серии аэробной заминки калистеники.</p> <p><b>Уровень умений:</b> составлять танцевальные связки. подбирать фонограмму для разных частей комплекса составлять план - конспект занятия по аэробике для различных групп занимающихся. составлять комплексы аэробики для занимающихся различного возраста и уровня подготовленности.</p> <p><b>Уровень навыков:</b> методикой составления комплекса (хореография блока и хореография фристайл).</p>	Реферат Устный опрос Упражнения
--	------------	--	---------------------------------------

#### Описание шкалы оценивания

##### На экзамен

№	Оценка	Требования к знаниям
1	«отлично»	(«компетенции освоены полностью»)
2	«хорошо»	(«компетенции в основном освоены»)
3	«удовлетворительно»	(«компетенции освоены частично»)
4	«неудовлетворительно»	(«компетенции не освоены»)

**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.**

### *Содержание оценочных средств*

#### **Упражнения по оздоровительной аэробике**

##### **Комплекс 1**

1. Jack вправо. Руки в стороны.
2. Ноги вместе. Руки вверх.
3. Jack вправо. Руки в стороны.
4. Ноги вместе. Руки вниз.
5. -8. Skip. Движения руками: 5-вперёд, 6-вниз, 7-вперёд, 8-вниз.  
1-8. То же влево.
- 1-4. V-step. Руки на поясе.
- 5-8. V-step. То же.
- 1-4. 4 марша назад. Руки свободно.
- 5-6. Jack. 2 хлопка.
- 7-8. Jack. Руки на поясе.
- 1-8. 4 knee с продвижением вперёд. Движения руками: 1-вперёд, 2-на поясе, 3-8 то же.
- 1-4. Step touch вправо. Руки свободно.
- 5-8. Step touch влево. Руки свободно.
- 1-8. 4 «захлёста». Руки в стороны.
- 1-4. Вправо grape vine. Руки в стороны.
- 5-8. Влево grape vine.

##### **Комплекс 2.**

- 1-4. 4 марша вперёд. Движения руками: 1-в стороны, 2-вперёд скрестно, 3-в стороны, 4-вниз.
- 5-8. Out вправо. Движения руками: 5-в стороны, 6-вниз скрестно, 7-в стороны, 8-вниз скрестно.
- 1-4. 4 марш назад. Руки то же.
- 5-8. Out влево.
- 1-4. Grape vine вправо. Руки свободно.
- 5-6. V-step. Руки в стороны.
- 7-8. V-step. 2 хлопка.
- 1-4. Grape vine влево. Руки свободно

5-6 V-step. Руки в стороны

7-8. V-step. 2 хлопка.

1-4. 2 step touch вправо с правой ноги. Руки на поясе. Поворот на  $180^{\circ}$ .

5-8. 2 step touch вправо с левой ноги. Руки на поясе.

1-4. То же.

5-8. То же в другую сторону.

1-8. Jack. Движения руками: 1 – в стороны, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – вниз, 5 – в стороны, 6 – вперед, 7 – в стороны, 8 – вниз.

1-4. Step. Руки на поясе.

5-8. 4 прыжка на двух на месте с поворотом на  $360^{\circ}$ . 4 хлопка.

### **Вопросы для контрольных заданий:**

1. Цель и задачи аэробики?

1. Каково место и значение аэробики в системе физического воспитания?

2. Классификация видов аэробики?

Что является структурной единицей в аэробике?

3. Назовите части комплекса?

4. Каковы физиологические преимущества разминки?

5. Каково содержание каждой части занятия оздоровительной аэробикой?

Каковы психолого-педагогические особенности проведения занятий с детьми, юношами, девушками, с взрослыми?

Какие формы контроля физического состояния занимающихся вы знаете?

6. Приёмы самоконтроля?

7. Какие упражнения запрещены в оздоровительной аэробике?

### **Виды самостоятельной работы студентов**

1. Назовите базовые движения аэробики?

2. Назовите вспомогательные движения аэробики?

3. Каковы особенности составления связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений аэробики?

4. Какие методы построения аэробной части занятия вы знаете, и чем они отличаются друг от друга?

5. Какие упражнения применяются для развития силы мышц: брюшного пресса, груди, спины, ног и рук?



6. Каковы методические особенности проведения занятий с детьми?
7. Каковы методические особенности проведения занятий с юношами и девушками?
8. Каковы методические особенности проведения занятий с взрослыми?

### **Примерная тематика рефератов**

1. Выбор помещений для организации занятий и гигиенические условия их проведения.
2. Характеристика видов занятий циклического направления. Противопоказания к занятиям различными видами аэробики с элементами силовой подготовки.
3. Влияние аэробных упражнений на организм человека.
4. Типы уроков: кардио-урок, комплексный урок, силовой урок, их характеристика.
5. Особенности составления программ для различных этапов оздоровительной тренировки (мезо и макроциклов).
6. Выбор упражнений для занятий с детьми, подростками, пожилыми людьми.
7. Регулирование нагрузки на занятиях с различными возрастными группами населения.
8. Основные требования к тестам и процедуре тестирования.
9. Тестирование функционального состояния.
10. Методика обучения технике выполнения базовой хореографии.
11. Тестирование силовой подготовленности.
12. Тестирование физической работоспособности занимающихся.
13. Методы оценки развития гибкости.

### **Перечень вопросов к экзамену.**

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.

10. Цель и задачи основной части занятия.
11. Цель и задачи заключительной части занятия.
12. Цель и задачи калистеники.
13. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
14. Методические особенности проведения с детьми.
15. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
16. Методические особенности проведения с взрослыми.
17. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.
18. Понятие «аэробика». Аэробика как средство оздоровительной физической культуры.
19. Значение развития аэробных возможностей для человека.
20. История развития оздоровительной аэробики.
21. Характеристика современных направлений оздоровительной аэробики.
22. Степ-аэробика и ее характеристика
23. Классическая или базовая аэробика, ее структура и содержание.
24. Характеристика основных базовых движений низко ударной и высоко ударной нагрузки в занятиях оздоровительной аэробикой.
25. Фитбол-аэробика и ее характеристика.
26. Значение музыкального сопровождения в занятиях оздоровительной аэробикой.
27. Методы построения основной части занятия и их характеристика.
28. Структура занятий аэробикой. Цель и задачи основных его частей.
29. Аква-аэробика и ее характеристика.
30. Цель, задачи и содержание подготовительной части занятия.
31. Основная часть занятия, ее структура и содержание.
32. Суть метода блоковой хореографии при построении комплекса упражнений.
33. Особенности проведения заключительной части занятия. Цель, задачи, содержание.
34. Правила использования силовых упражнений в аэробике.
35. Особенности методики проведения занятий в статодинамическом режиме.

36. Организационные принципы комплектования группы занимающихся оздоровительной аэробикой.
37. Особенности методики проведения занятий с детьми.

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

Знания, умения, навыки студента на экзамене оцениваются оценками: **«отлично»**, **«хорошо»**, **«удовлетворительно»**, **«неудовлетворительно»**.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой

**Оценивание студента на экзамене по дисциплине**

Оценка экзамена (стандартная)	Требования к знаниям <i>Дописать оценку в соответствии с компетенциями. Привязать к дисциплине</i>
«отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другим и видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию общепрофессиональных компетенций
«хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.

<p><i>«удовлетворительно»</i></p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.</p>
<p><i>«неудовлетворительно»</i></p>	<p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.</p>