

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

Кафедра Гуманитарных дисциплин

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

по дисциплине (модулю)
«Шейпинг»

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 «*Шейпинг*»

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

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	Упражнения на развитие гибкости.	СК-1, СК-5	Реферат
2	Упражнения на развитие ловкости.	СК-1, СК-5	Упражнения
3	Упражнения на развитие силовых способностей	СК-1, СК-5	Упражнения
4	Упражнения на формирование осанки.	СК-1, СК-5	Реферат
5	Беседы по темам: «Личная гигиена», «Профилактика вредных привычек».	СК-1, СК-5	Упражнения
6	Инструктаж по технике безопасности.	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	Уровень знаний: основные категории и понятий, теоретических подходов к изучению человека как субъекта деятельности и познания основ музыкально-	Реферат Упражнения

	<p>двигательной грамоты, основные экспериментальные пути решения ключевых проблем.</p> <p>Уровень умений: самостоятельно разбираться в постановке и решении проблем, связанных с построением танцевальных связок, игр; составлять из базовых элементов комбинации.</p> <p>Уровень навыков: работы с учебной и научной литературой, получить первичные навыки построения; самостоятельных теоретических и экспериментальных исследований</p>	
--	---	--

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

Комплекс упражнений «Шейпинг- класс».

1.Разминка.

1-Голова.

1. Наклоны головой вперед-назад.

И.п. ноги на ширине плеч подбородок касается груди.

1-8- медленно

1-16- быстро

2. Наклоны головы в стороны.

И.п. то же «ухом до плеча» плечи на месте.

3. «Уши в сторону» нос вертикально

1-4 медленно

1-16- быстро

4. Полукруг головой, прокатываем подбородок по груди. 1-8 –медленно

1-16- быстро

Прибавляя движения бедрами.

2-Плечи

5. Плечи - полная амплитуда

Описываем круги плечами, руки прямые

1-8- медленно

1-16- быстро.

6. Плечи по очереди вверх- вниз

«до уха» и вниз

7. упр. То же, но диаметрально противоположно Четко выполняем.

8. Упр. то же, но по счету 1,2,3, 4- пауза.

9. Расслабить плечи (круговые вращения)

3-Руки.

10. Руки кисть продолжение руки, ладошки натянуть..

Плечи опустить, шея прямая натянутая.

11. Круги руками (Клубный танец)

1. И.п. руки вниз, сжать в кулаке 2. Бицепсы

3. последняя точка на «загривок».

12. то же, но усложненное

Опускаем руки вниз по диагонали.

4-Корпус

13.-грудная клетка

Вперед-назад, фиксируем поясницу, плечи, локти не работают, от пупка ничего не работает. Вдох - грудная клетка вперед, Выдох - грудная клетка назад.

Движение мало амплитудное, мысленно представляем, что держимся за поручни.

14.Тоже, но плюс плечи.

15.плечи плюс грудь

16. Плечи зафиксированы

Работают бедра, колени прямые, стопы широко расставлены.

5.Бедра.

17.Бедра вперед- назад, вправо-влево, восьмерка.

Корпус не работает.

18.Кач - вперед-назад

Пресс работает.

6.Ноги.

19.Ноги на ширине плеч - И.п. « Вертим пяткой»

Стопы параллельно друг другу, стопу пяткой вперед.

20.Колени вправо- влево,

И.п. ноги вместе, зафиксированы, полу «присев»

21.Поднимаем ногу, согнутую в колени

1.-вперед

2.назад

3.вперед полукруг, назад полукруг.

22.И.п. присесть, прямая нога чуть вперед

1.-Ноги выпрямить,

2-и.п.

23.Колени.

И.п. стоя, ногу п\у присев колени вправо- влево.

7.Прыжки

Вопросы для контрольных заданий:

1. Какие средства используются в системе шейпинга.
2. Назовите отличительные особенности шейпинга.
3. Какой основной мотив побуждает к занятиям шейпингом.

4. Оздоровительный эффект физической тренировки.
5. Создание анаболического эффекта.
6. Ликвидация лишних жировых запасов.
7. График интенсивности занятия по шейпингу.
8. Классификация упражнений шейпинга.
9. Рекомендации по регулированию интенсивности работы мышц.
10. Принципы статодинамической тренировки.
11. Какие методы стретчинга используются в разных частях занятия?
12. Какие принципы необходимо соблюдать, когда стретчинг используется в различных частях занятия?
13. Характеристика микроцикла.
14. Характеристика мезоцикла.
15. Характеристика макроцикла.

Примерная тематика рефератов

1. Значение шейпинга в формировании здорового образа жизни.
2. Система шейпинга, ее особенности.
3. Питание при занятиях шейпингом.
4. Особенности занятий шейпингом с разным контингентом занимающихся.
5. Влияние занятий шейпингом на физическое состояние занимающихся.
6. Классификация средств и методов обучения упражнениям шейпинга.
7. Комплексный контроль в процессе занятий шейпингом.
8. Место шейпинга в системе профессионального физкультурного образования.
9. Особенности учета условий Кольского Севера в процессе занятий шейпингом.
10. Средства восстановления в шейпинге.
11. Физические качества и морфофункциональные особенности занимающихся шейпингом.

Перечень вопросов к экзамену.

1. Классификации физических упражнений.
2. Техника физического упражнения. Основы и детали техники.

3. Содержание технической подготовки в физкультурно-спортивной деятельности.
4. Принципы обучения двигательным действиям.
5. Методы обучения двигательным действиям.
6. Использование игрового и соревновательного методов в процессе обучения двигательным действиям.
7. Уровни овладения двигательными действиями.
8. Двигательное умение. Его признаки.
9. Двигательный навык. Его признаки.
10. Перенос в процессе обучения двигательным действиям.
11. Этапы обучения двигательным действиям.
12. Определение физических (двигательных) качеств человека.
13. Сила как физическое качество. Формы проявления силовых способностей.
14. Средства и методы развития силы.
15. Понятие быстроты. Формы ее проявления.
16. Средства и методы развития быстроты.
17. Понятие о выносливости. Формы ее проявления.
18. Средства и методы развития выносливости.
19. Гибкость как физическое качество. Формы ее проявления.
20. Средства и методы развития гибкости.
21. Ловкость как физическое качество. Формы ее проявления.
22. Средства и методы развития ловкости.
23. Средства и формы контроля за уровнем развития физических качеств
24. Содержание физической подготовки в физкультурно-спортивной деятельности.
25. Содержание теоретической и психологической подготовки в физкультурно-спортивной деятельности.
26. Классификации видов спорта. Подходы к группированию видов спорта в технологиях физкультурно-спортивной деятельности.
27. Характеристика спортивных игр как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, их специфические признаки.
28. Особенности организации и проведения соревнований по спортивным играм.

29. Технологии планирования учебно-тренировочной деятельности.
30. Формы учебно-тренировочной деятельности.
31. Периодизация учебно-тренировочной деятельности.

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>