Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Алтайский филиал

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета Алтайского филиала РАНХиГС

Протокол № 8 от 28 апреля 2022 года

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Медиакоммуникации»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.14.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес-аэробика)
(код и наименование РПД)

Бакалавр
(уровень образования)
42.03.05. Медиакоммуникации
Профиль «Медиакоммуникации и продвижение в цифровой среде»
(код, наименование направления подготовки/специальности)

Год набора - 2022

Барнаул, 2021 г.

Документ подписан электронной подписью
Сертификат 0445A07A004BB0E9904E8660F1D88A32BA
Владелец: Панарин Игорь Анатольевич
Действителен с 26.07.2023 г. по 26.10.2024 г.

Автор составитель:

Молчкова Наталья Юрьевна, старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Лысенко Л.М. к. с.-х.н., доцент, заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин.

Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1	Способен освоить методы и средства физической культуры для обеспечения собственного полноценного профессионального обучения.
		УК-7.2	Способен к самостоятельному выбору и применению методов и средств физической культуры для обеспечения собственного полноценного профессионального обучения.
		УК-7.3	Способен к систематическому применению методов и средств физической культуры для обеспечения собственного полноценного профессионального обучения.
		УК-7.4	Способен к подержанию уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценного обучения.
		УК-7.5	Способен к совершенствованию собственных методов и средств физической культуры в целях обеспечения полноценной социальной деятельности.
		УК-7.6	Способен поддерживать уровень физической подготовленности достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении	УК-8.1	Способен давать характеристику опасным и вредным факторам окружающей среды, в том числе негативно влияющим на состояние здоровья человека.
		УК-8.2	Способен освоить методы и средства физической культуры для обеспечения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности

	чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.3	Способен к самостоятельному выбору и применению методов и средств физической культуры для обеспечения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности
		УК-8.4	Способен к систематическому применению методов и средств физической культуры для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества.
		УК-8.5	Способен к подержанию уровня физического и психологического здоровья, достаточного для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
		УК-8.6	Способен поддерживать уровень физической подготовленности, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Компонент компетенции	**Индикатор оценивания**	**Критерий оценивания**
УК-7.1	Осваивает методы самодиагностики физического состояния, отбирает и реализует методы поддерживания собственного физического здоровья.	Выбирает и применяет рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления.
УК-7.2	На основе самодиагностики физического состояния самостоятельно обосновывает выбор методов подержания собственного физического здоровья.	Выбирает и применяет методы и средства физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья
УК-7.3	Систематически реализует методы самодиагностики и поддержания собственного физического здоровья.	Продемонстрировал навыки реализации методов самодиагностики и поддержания собственного физического здоровья.
УК-7.4	Используя методы и средства физической культуры на основе самодиагностики физического	Продемонстрировал навыки использования методов и средств физической культуры на основе самодиагностики физического

Компонент компетенции	Индикатор оценивания	Критерий оценивания
	состояния, поддерживает уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценного обучения.	состояния, поддержания уровня физического здоровья достаточного для обеспечения полноценного обучения.
УК-7.5	На основе самодиагностики отбирает и совершенствует собственные методы поддержания физического здоровья.	Продемонстрировал навыки совершенствования методов и средств физической культуры на основе самодиагностики физического состояния, поддержания уровня физического здоровья достаточного для обеспечения полноценного обучения.
УК-7.6	Систематически проводит самодиагностику физического состояния, отбирает и реализует наиболее эффективные методы поддержания собственного физического здоровья.	Продемонстрировал навыки самодиагностики физического состояния, отбора и реализации эффективных методов поддержания собственного физического здоровья.
УК-8.1	Демонстрирует знания характеристик опасных и вредных факторов окружающей среды, основные алгоритмы поведения, предотвращающие чрезвычайные ситуации, в том числе способы оказания доврачебной медицинской помощи.	Продемонстрировал знания характеристик опасных и вредных факторов окружающей среды, основные алгоритмы поведения, предотвращающие чрезвычайные ситуации, в том числе способы оказания доврачебной медицинской помощи.
УК-8.2	Осваивает методы самодиагностики физического состояния, отбирает и реализует методы поддерживания собственного физического здоровья в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.	Продемонстрировал знания методов самодиагностики физического состояния, отбора и реализации методов поддерживания собственного физического здоровья в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.
УК-8.3	На основе самодиагностики физического состояния самостоятельно обосновывает выбор методов подержания собственного физического здоровья в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.	Продемонстрировал умения самостоятельного обоснования выбора методов подержания собственного физического здоровья в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.
УК-8.4	Систематически реализует методы самодиагностики и поддержания собственного физического здоровья для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества.	Продемонстрировал навыки реализации методов самодиагностики и поддержания собственного физического здоровья для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества.
УК-8.5	Используя методы и средства физической культуры и основ национальной безопасности, поддерживает уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения	Продемонстрировал навыки использования методов и средств физической культуры и основ национальной безопасности, для поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе

Компонент компетенции	Индикатор оценивания	Критерий оценивания
	устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
УК-8.6	Систематически проводит самодиагностику физического состояния, отбирает и реализует наиболее эффективные методы поддержания собственного физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Продемонстрировал навыки самодиагностики физического состояния, отбора и реализации эффективных методов поддержания собственного физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК - 7.1. - Способен освоить методы и средства физической культуры для обеспечения собственного полноценного профессионального обучения.

Стр. 6-8, РПД

1.Укажите, какие дисциплины входят в понятие «Фитнес-аэробика» (несколько правильных ответов)

1. Классическая аэробика
2. Степ-аэробика
3. Хореографическая подготовка
4. Скоростная подготовка
5. Силовая подготовка

Ответ: 123

Стр. 6-8, РПД

2. Сопоставьте виды физической подготовки и физические качества которые они приемущественно развивают.

A. Классическая аэробика	1) ловкость
B. Стэп-аэробика	2) выносливость
C. Хореографическая подготовка	3) все 5 физических качеств
D. Общая физическая подготовка	4) гибкость, выносливость

A	B	C	D

Ответ: 2143

Стр. 6-8, РПД

3. Поставьте в правильном порядке способности (какие изначально, а какие позже) которые необходимо развивать при освоении степ-аэробики.

1. Координация движений
2. Оптимизация массы тела
3. Общая выносливость
4. Силовая подготовка
5. Укрепление суставов

Ответ: 32154

Стр. 6-8, РПД

4. Какое место занимает ОФП в системе занятий фитнес-аэробикой?

Ответ: ОФП всегда имеет фундаментальное значение в подготовке к любой специализированной деятельности, так как при занятиях общей физической подготовкой укрепляются все системы организма.

Критерии: Ответ должен содержать в себе информацию о том что, ОФП является базовой деятельностью для подготовки организма.

УК-7.2. - Способен к самостоятельному выбору и применению методов и средств физической культуры для обеспечения собственного полноценного профессионального обучения.

Стр. 6-8, РПД

5. Укажите, какие элементы осваиваются во время занятий классической аэробикой? (несколько правильных ответов)

1. Базовые шаги без смены и со сменой лидирующей ноги
2. Движения руками
3. Комплексы и комбинации из базовых шагов
4. Скоростная подготовка
5. Силовая подготовка

Ответ: 1235

Стр. 6-8 РПД

6. Сопоставьте элементы и упражнения с этапами освоения дисциплины фитнес-аэробика

а) Классическая аэробика	1) Step - cross
б) Стэп-аэробика	2) Open step
в) Хореографическая подготовка	3) Приседания с утяжелением
г) Общая физическая подготовка	4) Плие
д) Специальная физическая подготовка	5) Растяжка

A	B	C	D	E

Ответ: 21435

Стр. 6-8, РПД

7. Расставьте по порядку этапы освоения дисциплины фитнес-аэробика

1. Технические аспекты
2. Теоретическая база
3. Специальная физическая подготовка
4. Практические выполнения элементов
5. Общая физическая подготовка

Ответ: 21543

Стр. 6-8, РПД

8. Для чего нужен пилатес в подготовке фитнес-аэробикой?

Ответ: Пилатес как средство приобретения гибкости и мобильности суставов необходим в фитнес-аэробике, для улучшенного восстановления организма после тренировок и выполнения более сложных элементов.

Критерии оценивания: ответ студента совпадает с эталонным. Допустимо изменение формулировки овета студента, без искажения смысла.

УК-8.1. - Способен давать характеристику опасным и вредным факторам окружающей среды, в том числе негативно влияющим на состояние здоровья человека.

Стр. 6-8, РПД

9. Укажите, какие травмы могут возникнуть во время занятий фитнес-аэробикой (несколько правильных ответов)

1. Растяжение мышц
2. Вывихи суставов
3. Переломы конечностей
4. Компресионные переломы
5. Травмы суставов

Ответ: 125

Стр. 6-8, РПД

10. Соотнесите уровень возникновения травм и вид спорта

A. Степ аэробика	1) средний
B. Тяжелая атлетика	2) низкий
C. Легкая атлетика	3) высокий

A	B	C

Ответ: 231

Стр. 6-8, РПД

11. Расставьте части занятия в порядке возрастания возникновение травм в рамках занятия степ-аэробикой.

1. Заминка
2. Разминка
3. Основная часть
4. Подготовительная часть

Ответ: 1432

Стр. 6-8, РПД

12.Скажите, что необходимо сделать для того что бы минимизировать риск возникновения травм на занятии?

Ответ: До начала занятия необходимо подготовить спортивную форму, что бы все движения были свободны. Во время разминки давать легкую дозированую нагрузку, чтобы привести организм в готовность. Выполнять все упражнения по принципу посильности.

Критерии оценивания: ответ студента совпадает с эталонным. Допустимо изменение формулировки овета студента, без искажения смысла.