Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.07.2023 13:21:44
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
_____М.В. Усынин
«29» мая 2023 г.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ФИТНЕС

Направление подготовки: 43.03.03 Гостиничное дело
Направленность (профиль) Управление в гостиничном бизнесе
Квалификация выпускника: Бакалавр
Год набора - 2022

Автор-составитель: Абрамовских Н. А.

Челябинск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы 3

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания 4

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

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы 8

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Фитнес» направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенций выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	Этапы формирования компетенций
1.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*1 Этап — Знать:* УК-7.1. Виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
			2 Этап — Уметь: УК-7.2. Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
			3 Этап — Владеть: УК-7.3. Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	Критерии оценивания компетенций на различных этапах формирования	Шкала оценивания
1.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*1 Этап — Знать:* УК-7.1. Виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Шкала оценивания приведена в Разделе 4
			2 Этап — Уметь: УК-7.2. Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
			3 Этап — Владеть: УК-7.3. Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

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

1 ЭТАП – ЗНАТЬ

Задание (я): Составить комплекс упражнений для подготовительной или основной части занятия по направлению фитнес

Тема 1. Виды фитнеса и их особенности.

Комплекс упражнений силовой направленности оформляется в виде таблицы. Принципы составления комплекса:

- Учет возраста, пола, состояния здоровья, уровень подготовленности занимающихся.
- Тип занятия, его направленность.

- Упражнения с предметом и без.
- Анатомический признак.

Таблица 3. Комплекс упражнений основной части занятия по фитнесу

№ п/п.	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз	Упор лежа: ноги вместе, тело прямое. Упражнение выполняется без остановки
2.			

Задание (я): Составить программу занятий фитнесом с правильным дозированием объема и интенсивности нагрузки в ходе самостоятельных занятий

Тема 4. Практический фитнес и его разновидности.

Комплекс упражнений, расписанный по количеству повторений и дням, называется программой. В зависимости от целей, который преследует человек, подбираются упражнения. Программа, направленная на повышение выносливости и развитие силы, включает в себя упражнения с использованием спортивных снарядов: штанг, гантелей, утяжелителей, тренажеров. Новичкам следует выполнять по 12-15 подходов, беря небольшой вес. С каждым последующим занятием наращивается сначала количество повторений, а уже потом большие веса снаряда. Комплекс упражнений оформляется в виде таблицы.

2 ЭТАП – УМЕТЬ

Задание (я): Выполнение контрольных упражнений (тестов)

Тема 2. Значение занятий фитнесом для физического воспитания и оздоровления

Тема 3. Гибкость. Виды растягиваний.

Таблица 4. Контрольные упражнения (тесты) для студентов

Контрольные упражнения (тесты) ЮНОШИ
Прыжки со скакалкой за 1мин (кол-во раз)
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
Наклон туловища вперед (см)
Контрольные упражнения (тесты) ДЕВУШКИ
Прыжки со скакалкой за 1мин (кол-во раз)
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)
Пресс: поднимание (сед) и опускание туловища из и.п. лежа на спине (кол-во раз)
Наклон туловища вперед (см)

3 ЭТАП – ВЛАДЕТЬ

Контрольные упражнения (тесты)
(для основного учебного отделения)

1. Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) девушки; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) юноши;
2. Бег 100 м девушки и юноши
3. Бег 2000 м девушки, бег 3000 м юноши;
4. Прыжок в длину с места (см) девушки и юноши;
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши; поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) девушки;
6. Наклон туловища вперед (см) девушки и юноши;
7. Защита реферата (для специального медицинского отделения)

Задание на реферативное изложение материала по следующим темам
(для студентов специальной медицинской группы):

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Физическая реабилитация при данном заболевании (диагнозе).
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Составление для себя и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
7. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
8. Средства и методы физического воспитания.
9. Основы обучения движениям, этапы обучения.
10. Общая характеристика физических качеств и их взаимосвязь.
11. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
12. Физическая нагрузка, оценка и величина, энергозатраты.
13. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
14. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение.
16. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм.
17. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Атлетическая гимнастика.
19. Коррекция массы тела средствами физического воспитания.
20. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
21. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки.
22. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.

23. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).
24. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
25. Здоровый образ жизни и его составляющие.
26. Критерии эффективности здорового образа жизни студента.
27. Психофизические особенности человека занимающегося физической культурой и спортом.
28. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
29. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
30. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
31. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
32. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
33. Особенности физической подготовленности и физического развития лиц молодого и зрелого возраста.
34. Современные популярные системы физических упражнений.
35. организация массовых оздоровительных мероприятий.
36. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
37. Основные формы занятий физическими упражнениями.
38. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
39. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
40. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.
41. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
42. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Написание реферата является обязательным элементом самостоятельной работы студентов специального медицинского отделения в рамках освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Фитнес». Темы №1 по 6 представляют собой описательно-аналитическое эссе. Однако, сли студент отказывается от самоанализа, ему предлагается нейтральная тема из перечисленных по списку.

Реферат (от лат. «refero» - докладываю, сообщаю) - это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды не нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Цель написания реферата:

- продемонстрировать необходимые универсальные компетенции по дисциплине.
- продемонстрировать общий уровень владения основами научной методологии;
- продемонстрировать наличие самостоятельного исследовательского мышления;

Структура реферата:

1) Введение (не более 2 страниц). Во введении необходимо обосновать актуальность темы, очертить область исследования, объект исследования, основные цели и задачи исследования.

2) Основная часть состоит из 2-3 разделов. В них раскрывается суть исследуемой проблемы, проводится обзор мировой литературы по предмету исследования, в котором дается характеристика степени разработанности проблемы и авторская аналитическая оценка

основных теоретических подходов к ее решению. Изложение материала не должно ограничиваться лишь описательным подходом к раскрытию выбранной темы. Оно также должно содержать собственное видение рассматриваемой проблемы.

3) Заключение (1-2 страницы). В заключении кратко излагаются выводы, а также предполагаемые научные результаты и прогнозы.

4) Библиографический список (от 5 до 10 источников) в алфавитном порядке. В данный список рекомендуется включать работы отечественных и зарубежных авторов, в том числе статьи, опубликованные в научных журналах в течение последних 3-х лет. Библиографический список содержит только те произведения, на которые есть сноски в тексте.

5) Приложение (при необходимости).

Реферативное изложение материала по теме для студентов медицинского учебного отделения

Требования к оформлению реферата:

- текст на формате А4, с одной стороны листа;
- шрифт Times New Roman;
- кегль шрифта 14;
- межстрочное расстояние 1,5;
- поля: сверху 2 см, снизу - 2 см, слева - 3 см, справа 1,5 см;
- реферат должен быть представлен в сброшюрованном виде;
- формат абзаца текста должен быть выровнен «по ширине» положения на странице. Абзацный отступ первой строки каждого абзаца должен быть равен 1,25 см;
- номер страницы проставляется арабскими цифрами в центре верхней части листа без точки, начиная с введения (3 страница). На титульном листе и на Содержании страница не ставится;
- титульный лист оформляется в соответствии с образцом оформления реферата, курсовой работы, выпускной квалификационной работы, принятым в ЧОУВО МИДиС.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1 ЭТАП – ЗНАТЬ

Задание на составление комплекса упражнений для подготовительной или основной части занятия по направлению фитнес; программы занятий фитнесом с правильным дозированием объема и интенсивности нагрузки в ходе самостоятельных занятий

Таблица 5. Критерии оценивания работы по составлению комплекса упражнений

Оценка	Правильность (ошибочность) выполнения задания
«зачтено»	Заполнены все поля таблицы (4 столбца) Представлены методические указания. Содержание всех разделов соответствует типу занятий, направленности. Комплекс упражнений содержит не менее 10-12 упражнений
«не зачтено»	Заполнены не все поля таблицы. Имеются существенные ошибки в методических указаниях. В содержании упражнений, их дозировки имеются не точности. Комплекс состоит из менее 10 упражнений.

2 ЭТАП – УМЕТЬ

Задание на выполнение контрольных упражнений (тестов)

Таблица 6. Контрольные упражнения (тесты) для студентов

Контрольные упражнения (тесты) ЮНОШИ	Оценка в баллах			
	отлично	хорошо	удовл.	неудовл.
Прыжки со скакалкой за 1мин (кол-во раз)	140	130	120	< 120
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5	< 5
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3	< 3
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5	< 6.5
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8	< 8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7	< 7
Наклон туловища вперед (см)	13	8	6	< 6
Контрольные упражнения (тесты) ДЕВУШКИ	Оценка в баллах			
	отлично	хорошо	удовл.	неудовл
Прыжки со скакалкой за 1мин (кол-во раз)	140	120	110	< 110
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4	< 4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10	8	< 8
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10.5	6.5	5.0	< 5.0
Пресс: поднимание (сед) и опускание туловища из и.п. лежа на спине (кол-во раз)	60	50	40	< 40
Наклон туловища вперед (см)	16	9	7	< 7

3 ЭТАП – ВЛАДЕТЬ

Зачет по элективной дисциплине по физической культуре и спорту. Фитнес.

Таблица 7. Тесты для зачета студентов основного учебного отделения

Тест	Оценка в баллах			
	«Зачтено»			«Незачтено»
	отлично	хорошо	удовл.	неудовл.
Девушки бег 100 м (сек)	16,5	17,0	17,5	17,6 и более
Юноши бег 100 м (сек)	13,5	14,8	15,1	15,2 и более
Девушки бег 2000 м (мин, сек)	10,30	11,15	12,00	12,10 и более
Юноши бег 3000 м (мин, сек)	12,30	13,30	14,30	14,35 и более
Девушки прыжок в длину с места (см)	195	180	170	150 и менее
Юноши прыжок в длину с места (см)	240	230	215	214 и менее
Девушки отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	7 и менее
Юноши сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7	6 и менее
Девушки поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	60	50	40	39 и менее
Юноши подтягивание из виса на высокой на перекладине (кол-во раз)	13	11	8	7 и менее
Девушки наклон туловища вперед (см)	16	9	7	6 и менее
Юноши наклон туловища вперед (см)	13	8	6	5 и менее
Штрафные броски в баскетболе (10 раз)	10-9	7-8	6-7	5 и менее
Подачи в волейболе (10 раз)	10-9	7-8	6-7	5 и менее

Таблица 8. Критерии оценивания работы реферата

Оценка	Правильность (ошибочность) выполнения задания
«зачтено»	Содержание реферата соответствует теме; Правильное использования источников литературы; Соответствие оформления реферата стандартом; Знание обучающимися изложенного в реферате материала (для

	ответа на устные вопросы); Умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы в тексте и устно; Тезисы и предположения аргументированы, сделаны выводы и умозаключения; В тексте отражено умение анализировать фактический материал и исторические и культурные факты.
«не зачтено»	Тема реферата раскрыта недостаточно полно; Отсутствует библиографический список; Тезисы и предположения не аргументированы, не сделаны выводы и умозаключения; В тексте отсутствует фактологический анализ; Ответы на устные вопросы не отражают умение грамотно и аргументировано изложить суть реферата.