

**БИЛЕТ 1**

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Научно установленные факты:

У женщин меньше, чем у мужчин, длина тела - в среднем на 10 см, и его масса - на 10 кг. Меньшим размерам тела соответствуют и меньшие размеры внутренних органов и мышечной массы. Имеются отличия и в пропорциях различных частей тела: конечности у женщин короче, а туловище длиннее, поперечные размеры таза больше, а плечи уже. Эти особенности строения тела обуславливают более низкое общее положение центра масс, что способствует лучшему сохранению равновесия. Вместе с тем большая ширина таза снижает эффективность движений при локомоциях. Благодаря хорошей подвижности позвоночника и эластичности связочного аппарата возможна значительная амплитуда движений, большая гибкость. Красоте и эффективности движений способствует и то, что у женщин чаще встречается высокий свод стопы и реже плоскостопие. Леворукость встречается в три раза реже, чем у мужчин. Заметно преобладает по сравнению с мужчинами правосторонняя асимметрия - сочетание преимуществ правой руки, ноги и глаза.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

**Ситуационное задание № 2**

Опишите взаимодействие мышц при сутулости, поясничном гиперлордозе, сколиотической осанке.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и приведите примеры приемов и упражнений для восстановления мышечного равновесия при данных нарушениях.

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Какие существуют упражнения без предмета для ног?
Вопрос 2	Что означает принцип биоритмической структуры?
Вопрос 3	Что собой представляют упражнения в системе занятий "Гибкая сила"?
Вопрос 4	Каковы принципы оздоровительной тренировки?
Вопрос 5	Какое значение в результативности тренинга имеет мотивация?

## БИЛЕТ 2

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Научно установленные факты:

Для женского организма характерны специфические особенности проявления и более раннее развитие физических качеств в процессе индивидуального развития. Абсолютная мышечная сила у женщин меньше, чем у мужчин, так как у них тоньше мышечные волокна и меньше мышечная масса. Соотношение медленных и быстрых волокон в мышцах не зависит от пола. Несмотря на меньшие значения абсолютной силы мышц, относительная сила у женщин благодаря меньшей массе тела, почти достигает мужских показателей, а для мышц бедра даже превосходит их. Максимальная произвольная сила более слабых мышц руки, плечевого пояса и туловища составляет у женщин 40-70 % от показателей у мужчин, более сильных мышц ног - 70-80 %. В ходе индивидуального развития наибольший прирост абсолютной силы у девочек-подростков наблюдается в 12-14 лет. Это наиболее благоприятный возраст для ее развития. Максимальные показатели силы достигаются в 15-16 лет. Относительная сила по мере увеличения массы тела может практически не увеличиваться или даже снижаться. У юных спортсменок более быстрый рост абсолютной силы и сравнительно меньшее увеличение массы тела способствуют нарастанию относительной мышечной силы. Скоростно-силовые возможности в наибольшей мере совершенствуются в 10-14 лет. В этот период особенно заметно растет прыгучесть.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

### Ситуационное задание №2

Перечислите и опишите травмы суставов, обусловленных перегрузкой и нарушением техники выполнения упражнений (на примере тазобедренного, коленного и плечевого суставов).

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и охарактеризуйте методы восстановления.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.
Вопрос 2	Перечислите правила программы бега трусцой.
Вопрос 3	Что такое аэробика?
Вопрос 4	Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.

### БИЛЕТ 3

#### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Ситуационное задание № 1**

Научно установленные факты:

У женщин меньше, чем у мужчин, длина тела - в среднем на 10 см, и его масса - на 10 кг. Меньшим размерам тела соответствуют и меньшие размеры внутренних органов и мышечной массы. Имеются отличия и в пропорциях различных частей тела: конечности у женщин короче, а туловище длиннее, поперечные размеры таза больше, а плечи уже. Эти особенности строения тела обуславливают более низкое общее положение центра масс, что способствует лучшему сохранению равновесия. Вместе с тем большая ширина таза снижает эффективность движений при локомоциях. Благодаря хорошей подвижности позвоночника и эластичности связочного аппарата возможна значительная амплитуда движений, большая гибкость. Красоте и эффективности движений способствует и то, что у женщин чаще встречается высокий свод стопы и реже плоскостопие. Леворукость встречается в три раза реже, чем у мужчин. Заметно преобладает по сравнению с мужчинами правосторонняя асимметрия - сочетание преимуществ правой руки, ноги и глаза.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

#### **Ситуационное задание № 2**

Опишите взаимодействие мышц при сутулости, поясничном гиперлордозе, сколиотической осанке.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и приведите примеры приемов и упражнений для восстановления мышечного равновесия при данных нарушениях.

#### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Опишите правильную программу для совместного увеличения мышечной массы и развития силовых качества.
Вопрос 2	Что собой представляет калланетика?
Вопрос 3	Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?
Вопрос 4	В чем заключаются отличия мужского и женского тренинга?
Вопрос 5	Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?

## БИЛЕТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Научно установленные факты:

Для женского организма характерны специфические особенности проявления и более раннее развитие физических качеств в процессе индивидуального развития. Абсолютная мышечная сила у женщин меньше, чем у мужчин, так как у них тоньше мышечные волокна и меньше мышечная масса. Соотношение медленных и быстрых волокон в мышцах не зависит от пола. Несмотря на меньшие значения абсолютной силы мышц, относительная сила у женщин благодаря меньшей массе тела, почти достигает мужских показателей, а для мышц бедра даже превосходит их. Максимальная произвольная сила более слабых мышц руки, плечевого пояса и туловища составляет у женщин 40-70 % от показателей у мужчин, более сильных мышц ног - 70-80 %. В ходе индивидуального развития наибольший прирост абсолютной силы у девочек-подростков наблюдается в 12-14 лет. Это наиболее благоприятный возраст для ее развития. Максимальные показатели силы достигаются в 15-16 лет. Относительная сила по мере увеличения массы тела может практически не увеличиваться или даже снижаться. У юных спортсменок более быстрый рост абсолютной силы и сравнительно меньшее увеличение массы тела способствуют нарастанию относительной мышечной силы. Скоростно-силовые возможности в наибольшей мере совершенствуются в 10-14 лет. В этот период особенно заметно растет прыгучесть.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

### Ситуационное задание №2

Перечислите и опишите травмы суставов, обусловленных перегрузкой и нарушением техники выполнения упражнений (на примере тазобедренного, коленного и плечевого суставов).

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и охарактеризуйте методы восстановления.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какие вы знаете рекомендации по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей?
Вопрос 2	Охарактеризуйте ПАМП-аэробику.
Вопрос 3	Перечислите основные принципы движений классической аэробики.
Вопрос 4	Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.



## БИЛЕТ 5

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Научно установленные факты:

У женщин меньше, чем у мужчин, длина тела - в среднем на 10 см, и его масса - на 10 кг. Меньшим размерам тела соответствуют и меньшие размеры внутренних органов и мышечной массы. Имеются отличия и в пропорциях различных частей тела: конечности у женщин короче, а туловище длиннее, поперечные размеры таза больше, а плечи уже. Эти особенности строения тела обуславливают более низкое общее положение центра масс, что способствует лучшему сохранению равновесия. Вместе с тем большая ширина таза снижает эффективность движений при локомоциях. Благодаря хорошей подвижности позвоночника и эластичности связочного аппарата возможна значительная амплитуда движений, большая гибкость. Красоте и эффективности движений способствует и то, что у женщин чаще встречается высокий свод стопы и реже плоскостопие. Леворукость встречается в три раза реже, чем у мужчин. Заметно преобладает по сравнению с мужчинами правосторонняя асимметрия - сочетание преимуществ правой руки, ноги и глаза.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

### **Ситуационное задание № 2**

Опишите взаимодействие мышц при сутулости, поясничном гиперлордозе, сколиотической осанке.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и приведите примеры приемов и упражнений для восстановления мышечного равновесия при данных нарушениях.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Какие существуют упражнения на растягивание мышц спины?
Вопрос 2	Перечислите этапы программы бега трусцой.
Вопрос 3	Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?
Вопрос 4	Назовите функции мышечной системы.
Вопрос 5	Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?

## **8. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и (или) иных информационных источников для самостоятельной подготовки обучающихся к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

### **Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**

#### **Учебные материалы – электронные учебные издания (издания электронных библиотечных систем)**

**Учебная литература** (перечень основной (обязательной) и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)) включает в себя следующие **электронные учебные издания**:

Основная (обязательная) учебная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

Дополнительная литература:

1. Вдовина, Н. В. Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция : монография / Н. В. Вдовина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

2. Сергеев, И. Ю. Физиология человека и животных в 3 т. Т. 1 нервная система: анатомия, физиология, нейрофармакология : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин, А. А. Каменский. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

3. Сергеев, И. Ю. Физиология человека и животных в 3 т. Т. 2 кровь, иммунитет, гормоны, репродукция, кровообращение : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин, А. А. Каменский. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

4. Сергеев, И. Ю. Физиология человека и животных в 3 т. Т. 3 мышцы, дыхание, выделение, пищеварение, питание : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин, А. А. Каменский. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

#### **Периодические издания**

Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. : Научный журнал. – Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (Издательский Дом)

Право и цифровая экономика. – Москва : ФГБОУ ВПО "Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА)"

#### **Иные электронные образовательные ресурсы**

Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)

Федеральный образовательный портал "Экономика. Социология. Менеджмент" (<http://ecsocman.hse.ru/>)

Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (<https://biblio-online.ru/> или <https://urait.ru/>))

Электронно-библиотечная система «Рукопт» (Электронная библиотечная система «Рукопт») (Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт») <https://rucont.ru/> или <https://lib.rucont.ru/>

Электронная информационно-образовательная среда организации Университета БРИКС (<https://brics.study/>)

## **II. Информационное обеспечение (перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем)**

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (ЭБС), содержащей издания учебной, учебно-методической и иной литературы.

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:** Яндекс.Браузер; LibreOffice; Notepad++; GNU Image Manipulation Program (GIMP); Firefox (Браузер Mozilla Firefox); 7-Zip; FAR Manager.

#### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

(перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

#### **Электронные информационные ресурсы**

**Состав современных профессиональных баз данных (в том числе международных реферативных баз данных научных изданий)**

Федеральная служба государственной статистики (<https://www.gks.ru/>)

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>)

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>)

Экономическая и социальная комиссия для Азии и Тихого океана (United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific) (<https://www.unescap.org/our-work/statistics>)

Европейская экономическая комиссия Организации Объединенных Наций (United Nations Economic Commission for Europe) ([http://www.unece.org/stats/stats\\_h.html](http://www.unece.org/stats/stats_h.html))

Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединённых Наций (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (<http://www.fao.org/statistics/en/>)

Международный валютный фонд (МВФ) (International Monetary Fund (IMF)) (<https://www.imf.org/en/Data>)

Институт статистики ЮНЕСКО (UNESCO Institute of Statistics) (<http://uis.unesco.org/>)

Организация Объединенных Наций По Промышленному Развитию (United Nations Industrial Development Organization) (<https://www.unido.org/researchers/statistical-databases>)

Группа Всемирного Банка (The World Bank Group) (<https://data.worldbank.org/>)

Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization) (<https://www.who.int/data/>)

Всемирная торговая организация (World Trade Organization) ([https://www.wto.org/english/res\\_e/statis\\_e/statis\\_e.htm](https://www.wto.org/english/res_e/statis_e/statis_e.htm))

Евростат (Eurostat (European Statistical Office)) (<https://ec.europa.eu/eurostat/>)

Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (<http://www.cisstat.com/Obase/index.htm>)

Организация экономического сотрудничества и развития (Organisation for Economic Co-operation and Development) (<https://data.oecd.org/>)

Международное энергетическое агентство (International Energy Agency) (<https://www.iea.org/data-and-statistics/>)

*Состав международных реферативных баз данных научных изданий*

Science Alert (<https://scialert.net/>)

AENSI Publisher (American-Eurasian Network for Scientific Information Journals) (<http://www.aensiweb.com/>)

Asian Economic and Social Society (AESS) (<http://www.aessweb.com/>)

PressAcademia (<http://www.pressacademia.org/>)

OMICs International (<https://www.omicsonline.org/>)

Scientific Research Publishing (<https://www.scirp.org/>)

Hikari Ltd (<http://www.m-hikari.com/>)

OAPEN (<https://www.oapen.org/>)

Scientific & Academic Publishing (SAP) (<http://www.sapub.org/journal/index.aspx>)

Global Advanced Research Journals (<http://garj.org/>)

Kamla-Raj Enterprises (<http://www.krepublishers.com/>)

ISER PUBLICATIONS (<http://www.iserjournals.com/>)

Medwell Journals (Scientific Research Publishing Company) (<https://medwelljournals.com/home.php>)

#### **Состав информационных справочных систем**

Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)

База знаний Открытого правительства (<http://wiki.ac-forum.ru/>)

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>)

Российский фонд фундаментальных исследований (<https://www.rfbr.ru/>)

Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)

Espacenet (Поиск патентной информации) (<https://ru.espacenet.com/>)

Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ (<http://gramota.ru/>)

Государственная система правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)

Евразийский Монитор (<http://eurasiamonitor.org/>)

Экономические факультеты, институты и исследовательские центры в мире (<https://edirc.repec.org/>)

Информационная система Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Документы» (<https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/documents.php>)

#### **Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>)

Правительство России (<http://government.ru/>)

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>)

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>)

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>)

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>)

Банк России (<https://www.cbr.ru/>)

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (<http://obrnadzor.gov.ru/ru/>)

#### **Иные информационные ресурсы - новостные информационные ресурсы (ресурсы средств массовой информации)**

ТАСС (<https://tass.ru/>)

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>)

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>)

Forbes (<https://www.forbes.ru/>)

ЭКСПЕРТ (<https://expert.ru/>)

Известия (<https://iz.ru/>)

РБК (<https://www.rbc.ru/>)

RT (<https://rt.com/>)

**Информационные поисковые системы**

Яндекс (ссылка: <https://yandex.ru/>)

Google (ссылка: <https://www.google.com/>)

Mail (ссылка: <https://mail.ru/>)

Bing (ссылка: <https://www.bing.com/>)

Спутник (ссылка: <https://www.sputnik.ru/>)



Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Университет БРИКС (ЮниБРИКС)»

**УТВЕРЖДЕНО**

Ученым советом Университета БРИКС  
«15» февраля 2021г.  
(Решение № УС 15-02-21/1 от 15.02.2021)

Мотивированное мнение Студенческого совета Университета  
БРИКС учтено

«15» февраля 2021г.  
(Протокол от 15.02.2021 № СС 15-02-21/1)

Мотивированное мнение Научного студенческого совета

Университета БРИКС учтено

«15» февраля 2021г.  
(Протокол от 15.02.2021 № НС 15-02-21/1)



**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор Университета БРИКС  
Клевцов Виталий Владимирович  
«15» февраля 2021 г.  
(Приказ № 15-02-21/1)

## Оценочные материалы по дисциплине Аэробика

Направление подготовки  
**38.03.02 Менеджмент**

Образовательная программа  
**МЕНЕДЖМЕНТ**

Направленность (профиль) программы  
**Менеджмент**

Квалификация выпускника – **бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

**СОГЛАСОВАНО**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОНСАЛТИНГОВАЯ ГРУППА "ФИНИУМ"

Заместитель генерального директора по стратегическому  
развитию

Соловьева Анастасия Владимировна, кандидат экономических  
наук

«15» февраля 2021г.

(Лист согласования № 38.03.02/1 от «15» февраля 2021 г.)

**СОГЛАСОВАНО**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ТЕРРА ТЕХ"  
Генеральный директор

Воробьев Александр Андреевич, кандидат экономических наук  
«15» февраля 2021г.

(Лист согласования № 38.03.02/1 от «15» февраля 2021 г.)

Москва  
2021



Программу разработал(и):  
Клевцов Владимир Петрович, старший преподаватель

## 1. Область применения оценочных материалов

Оценочные материалы представляют собой совокупность оценочных средств, предназначенных для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) или практике; для оценки сформированности у обучающихся индикаторов достижения компетенций, установленных ОПОП.

Настоящие оценочные материалы предназначены для оценки результатов обучения по дисциплине Аэробика, для оценки сформированности у обучающихся соответствующих индикаторов достижения компетенций.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РУК-7 формирование компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РУК-7 формирование компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 3. Перечень индикаторов достижения компетенций, соотнесенных с оценочными средствами

Текущий контроль успеваемости или промежуточная аттестация обучающихся	Оценочные средства	Индикатор(ы) достижения компетенций
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль) (1)	Вопросы для устных опросов	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа (1)	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет (1)	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль) (2)	Вопросы для устных опросов	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа (2)	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет (2)	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль) (3)	Вопросы для устных опросов	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа (3)	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет (3)	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 4. Характеристика оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости

Для текущего контроля успеваемости обучающихся используются устные опросы и контрольная работа.

##### Устный опрос

Устный опрос позволяет оценить формирование индикаторов достижения компетенций, обладает большими возможностями воспитательного воздействия педагогического работника.

Устный опрос проводится во время занятий семинарского типа. Устный опрос проводится по перечню тем дисциплины. Вопросы устного опроса не выходят за рамки установленного перечня. Устные опросы организованы так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала.

Перечень вопросов для устного опроса доводится до сведения студентов.

### **Контрольная работа**

Контрольная работа дает возможность:

- сформировать для всех обучающихся одинаковые условия,
- объективно оценить ответы при отсутствии помощи преподавателя,
- проверить обоснованность оценки.

Цель контрольной работы – закрепление основных положений изучаемой дисциплины и умение использовать их на практике при решении профессиональных задач.

Достижение цели предполагает решение следующих задач:

- дать ответы на теоретические вопросы по курсу;
- выполнить ситуационные задания.

Контрольная работа включает в себя:

- два ситуационных задания;
- письменный опрос (из пяти теоретических вопросов).

### **Ситуационное задание**

Ситуационное задание позволяет оценить формирование индикаторов достижений компетенций.

Выполнение ситуационного задания состоит в определении способа деятельности в той или иной ситуации и(или) выполнения этой деятельности.

Для обеспечения равноценности заданий рекомендуется малое количество вариантов ситуационных заданий для промежуточной аттестации обучающихся, поскольку само по себе задание предполагает изложение авторских взглядов, обоснований и т.д. и, по сути, является индивидуальным. Для проведения текущего контроля успеваемости рекомендуется один вариант ситуационных заданий, поскольку само по себе задание предполагает изложение авторских взглядов, обоснований и т.д. и, по сути, является индивидуальным.

Ситуационное задание представляет собой описание конкретной ситуации, типичной для профессионального вида деятельности и(или) области знаний, соответствующих образовательной программе и осваиваемой дисциплине. Содержание ситуационного задания может включать описание условий деятельности и желаемого результата или конкретного задания (задачи). Ситуационное задание может содержать избыточную информацию или характеризоваться недостатком информации, что необходимо для того, чтобы подготовить обучающегося для успешной жизни в информационном обществе.

### **Письменный опрос**

Письменный опрос позволяет оценить формирование индикаторов достижений компетенций, освоение содержания дисциплины, умение логически построить ответ, владение письменной речью.

Письменный опрос проводится по перечню тем дисциплины. Вопросы письменного опроса не выходят за рамки установленного перечня. Перечень вопросов для письменного опроса доводится до сведения студентов.

Письменный опрос применяется как часть контрольной работы для текущего контроля успеваемости обучающихся.

## **5. Характеристика оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **Зачет**

Зачет – это форма промежуточной аттестации обучающихся, которая проходит в устной или письменной форме (определяется преподавателем). Задания для проведения зачета выполняются обучающимся самостоятельно. Зачет проводится по билетам, включающим задания для проведения зачета.

Задание для проведения зачета включает в себя:

- два ситуационных задания;
- письменный опрос (из пяти теоретических вопросов).

Теоретические вопросы для зачета избираются на основе вопросов для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся), определенных в настоящей ОПОП.

За выполнение заданий зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

## **6. Критерии оценивания (оценки)**

### **Критерии оценивания устного и письменного опросов**

Оценка		Критерии оценивания (оценки)
Устный опрос	Письменный опрос	
Зачтено	Отлично (числовое)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и полно и аргументированно отвечает по содержанию вопросов;

	обозначение оценки - «5»)	обнаруживается понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно.
	Хорошо (числовое обозначение оценки - «4»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.
	Удовлетворительно (числовое обозначение оценки - «3»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается знание и понимание основных положений вопросов, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки
Не зачтено	Неудовлетворительно (числовое обозначение оценки - «2»)	Оценка ставится, если обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается незнание ответов на вопросы, обучающийся допускает ошибки в формулировке определений и(или) правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

### Критерии оценивания (оценки) ситуационного задания

Оценка	Числовое обозначение оценки	Критерии оценивания (оценки)
Отлично	5	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Объяснение хода его выполнения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями, с правильным и свободным владением профессиональной терминологией; ответ(ы) на вопрос(ы) задания верный(ые), четкий(ие), непротиворечивые.
Хорошо	4	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Допускаются незначительные неточности. Объяснение хода его выполнения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании. Допускаются единичные ошибки в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания верные, непротиворечивые, но недостаточно четкие.
Удовлетворительно	3	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно правильный(ые). Объяснение хода его выполнения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, со значительными затруднениями и ошибками в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания недостаточно четкие, с ошибками в деталях, противоречивые.
Неудовлетворительно	2	Обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно неправильные. Объяснение хода её решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования (в т.ч. лекционным материалом); ответы на дополнительные вопросы неправильные (отсутствуют).

### Критерии оценивания (оценки) контрольной работы

За выполнение контрольной работы выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся получил не менее двух оценок «удовлетворительно» из трех заданий при



оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «Отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

### **Критерии оценивания (оценки) зачета**

За выполнение заданий зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся получил не менее двух оценок «удовлетворительно» (то есть «отлично», «хорошо» или «удовлетворительно») из трех заданий при оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

## **7. Содержание оценочных средств**

### **Задания для текущего контроля успеваемости**

#### **Вопросы для устных опросов**

История развития аэробики, виды аэробики.  
Цель и задачи классической аэробики.  
Воздействие занятий аэробикой на системы организма.  
Научно-методические основы занятия аэробикой.  
Инструктаж по технике безопасности на занятии аэробикой.  
Структура занятий оздоровительной аэробикой.  
Подготовительная часть (разминка).  
Основная часть аэробики.  
Силовая часть (калистеника).  
Заключительная часть аэробики.  
Общая структура занятия аэробикой.  
Формы обучения и проведения занятий оздоровительной аэробики.  
Методы создания соединений и комбинаций в аэробике.  
Основные базовые элементы оздоровительной аэробики.  
Основные движения и терминология базовой аэробики.  
Выполнение упражнений с использованием тренажера - беговой дорожки, эллиптического тренажера, электронного тира.  
Особенности техники движений в аэробике.  
Основы техники движений ног.  
Основы техники движений рук.  
Виды перемещений в аэробике.  
Выполнение упражнений с использованием спортивных матов.  
Подготовительная часть занятия, разминка.  
Основная часть занятия: аэробные и силовые сегменты.  
Заключительная часть занятия: стретчинг.  
Выполнение упражнений с использованием шведских стенок, турника (с креплением шведской стенке), брусьев (с креплением шведской стенке), стойки для штанги, штанги (включает гриф и диски(блины)).  
Методические особенности составления комбинаций.  
Методы конструирования программ.  
Выполнение упражнений с использованием петель (для тренинга), гирь, скамьи для пресса, мини-брусьев (паралетсов).

#### **Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы)**

Какова цель классической аэробики?  
С помощью каких задач решается цель аэробики?  
Перечислите виды аэробики.  
Какое влияние оказывает на функциональность организма аэробика?  
Какие существуют показания к занятиям аэробикой?  
Какие существуют противопоказания к занятиям аэробикой?  
Перечислите направления аэробики.  
Что означает понятие "оздоровительная аэробика"?  
Каким образом осуществляется классификация оздоровительной аэробики?  
Какие изменения в организме происходят при занятиях оздоровительной аэробики?  
Насколько полезны занятия аэробикой?

Какое влияние оказывает музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой?  
Перечислите основные задачи урока физической культурой?  
Какие базовые упражнения входят в базовые аэробные шаги?  
Каковы требования к осанке на занятиях аэробикой?  
Каковы основы техники движений ног?  
Опишите технические особенности постановки стоп при выполнении шагов.  
Какие могут быть совершены ошибки в упражнениях, содержащих движения руками?  
Опишите базовые шаги классической аэробики.  
Приведите классификацию основных движений рук в аэробике.  
Перечислите виды перемещений в аэробике.  
Какова цель разминки?  
Подробно опишите части и их упражнения в разминке.  
Каковы задачи аэробного сегмента?  
Перечислите и охарактеризуйте уровни интенсивности.  
Каким образом выполняются силовые упражнения?  
Что является заключительной частью занятия? Приведите характеристику.  
Сколько по времени занимает силовой сегмент в стандартном часовом занятии?  
Каковы методические особенности составления комбинаций?  
Что важно соблюдать при переходе от одного движения к другому?  
Каково содержание аэробного комплекса упражнений?  
Что собой представляет параллельное соединение?  
Что собой представляет последовательное соединение?  
Перечислите методы конструирования программ.  
Приведите сравнительную характеристику методов конструирования.

## Варианты заданий для контрольной работы

Варианты заданий для контрольной работы распределяются между обучающимися педагогическим работником.

### Варианты заданий для контрольной работы № 1

#### ВАРИАНТ 1

##### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

##### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

##### **Ситуационное задание № 1**

Слайд-аэробика представляет собой программу разносторонней физической подготовки на основе латеральных (боковых) движений ног, заимствованных из конькобежного спорта. Упражнения слайд-аэробики повышают силу и координацию мышц нижних конечностей, развивают выносливость, служат эффективным средством регуляции массы тела. Установлено, что, выполняя базовую программу низкоинтенсивной слайдаэробики (начальный уровень сложности), человек массой 70 кг теряет за 30 мин в среднем до 250 ккал, что является одним из наиболее высоких в сравнительном плане показателей энергозатрат в аэробике. Занятия слайд-аэробикой проводятся на специальных матах площадью 180х60 см с плоской эластичной поверхностью, обеспечивающей оптимальное сопротивление при скольжении. Основное усилие при этом выполняют мышцы, приводящие бедро, имитируя спортивный бег на коньках. Поскольку первоначально идея слайд-программы заключалась в оптимизации процесса подготовки квалифицированных спортсменов, то и варианты занятий слайд-аэробикой имеют выраженную избирательную направленность:

- базовое занятие проводится с целью развития основных групп мышц путем применения общетренировочных средств невысокой интенсивности;

- комбинированное занятие направлено на повышение общей и силовой выносливости, скорости, координации латеральных движений на основе слайда, степа и упражнений с отягощениями;

- занятия с использованием тренировочных нагрузок на профессиональном уровне способствуют совершенствованию основных физических качеств и их реализации с учетом специфических требований конкретной спортивной деятельности

Задание: определите к какой группе аэробики относится слайд-аэробика:

I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;

II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;

III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;

IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

##### **Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки поднимите в стороны на уровень плеч, разверните вниз ладонями.

- Со вдохом поднимитесь на носочки.

- Продолжая вдох, опуститесь в приседание.

- На выдохе поднимитесь из приседания.

- Продолжая выдох, опуститесь на полную стопу.

- Повторите пять раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями

можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Какое влияние оказывает музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой?
Вопрос 2	Каким образом осуществляется классификация оздоровительной аэробики?
Вопрос 3	Перечислите направления аэробики.
Вопрос 4	Какие изменения в организме происходят при занятиях оздоровительной аэробики?
Вопрос 5	Перечислите и охарактеризуйте уровни интенсивности.

## ВАРИАНТ 2

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Слайд-аэробика представляет собой программу разносторонней физической подготовки на основе латеральных (боковых) движений ног, заимствованных из конькобежного спорта. Упражнения слайд-аэробики повышают силу и координацию мышц нижних конечностей, развивают выносливость, служат эффективным средством регуляции массы тела. Установлено, что, выполняя базовую программу низкоинтенсивной слайдаэробики (начальный уровень сложности), человек массой 70 кг теряет за 30 мин в среднем до 250 ккал, что является одним из наиболее высоких в сравнительном плане показателей энергозатрат в аэробике. Занятия слайд-аэробикой проводятся на специальных матах площадью 180х60 см с плоской эластичной поверхностью, обеспечивающей оптимальное сопротивление при скольжении. Основное усилие при этом выполняют мышцы, приводящие бедро, имитируя спортивный бег на коньках. Поскольку первоначально идея слайд-программы заключалась в оптимизации процесса подготовки квалифицированных спортсменов, то и варианты занятий слайд-аэробикой имеют выраженную избирательную направленность:

- базовое занятие проводится с целью развития основных групп мышц путем применения общетренировочных средств невысокой интенсивности;

- комбинированное занятие направлено на повышение общей и силовой выносливости, скорости, координации латеральных движений на основе слайда, степа и упражнений с отягощениями;

- занятия с использованием тренировочных нагрузок на профессиональном уровне способствуют совершенствованию основных физических качеств и их реализации с учетом специфических требований конкретной спортивной деятельности

Задание: определите к какой группе аэробики относится слайд-аэробика:

I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;

II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;

III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;

IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки поднимите в стороны на уровень плеч, разверните вниз ладонями.

- Со вдохом поднимитесь на носочки.

- Продолжая вдох, опуститесь в приседание.

- На выдохе поднимитесь из приседания.

- Продолжая выдох, опуститесь на полную стопу.

- Повторите пять раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какие могут быть совершены ошибки в упражнениях, содержащих движения руками?
Вопрос 2	Что собой представляет последовательное соединение?



Вопрос 3	Каковы требования к осанке на занятиях аэробикой?
Вопрос 4	Перечислите виды перемещений в аэробике.
Вопрос 5	Какова цель классической аэробики?

## ВАРИАНТ 3

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Слайд-аэробика представляет собой программу разносторонней физической подготовки на основе латеральных (боковых) движений ног, заимствованных из конькобежного спорта. Упражнения слайд-аэробики повышают силу и координацию мышц нижних конечностей, развивают выносливость, служат эффективным средством регуляции массы тела. Установлено, что, выполняя базовую программу низкоинтенсивной слайдаэробики (начальный уровень сложности), человек массой 70 кг теряет за 30 мин в среднем до 250 ккал, что является одним из наиболее высоких в сравнительном плане показателей энергозатрат в аэробике. Занятия слайд-аэробикой проводятся на специальных матах площадью 180х60 см с плоской эластичной поверхностью, обеспечивающей оптимальное сопротивление при скольжении. Основное усилие при этом выполняют мышцы, приводящие бедро, имитируя спортивный бег на коньках. Поскольку первоначально идея слайд-программы заключалась в оптимизации процесса подготовки квалифицированных спортсменов, то и варианты занятий слайд-аэробикой имеют выраженную избирательную направленность:

- базовое занятие проводится с целью развития основных групп мышц путем применения общетренировочных средств невысокой интенсивности;

- комбинированное занятие направлено на повышение общей и силовой выносливости, скорости, координации латеральных движений на основе слайда, степа и упражнений с отягощениями;

- занятия с использованием тренировочных нагрузок на профессиональном уровне способствуют совершенствованию основных физических качеств и их реализации с учетом специфических требований конкретной спортивной деятельности

Задание: определите к какой группе аэробики относится слайд-аэробика:

I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;

II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;

III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;

IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки поднимите в стороны на уровень плеч, разверните вниз ладонями.

- Со вдохом поднимитесь на носочки.

- Продолжая вдох, опуститесь в приседание.

- На выдохе поднимитесь из приседания.

- Продолжая выдох, опуститесь на полную стопу.

- Повторите пять раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какова цель разминки?
Вопрос 2	Каковы задачи аэробного сегмента?

Вопрос 3	Приведите классификацию основных движений рук в аэробике.
Вопрос 4	Насколько полезны занятия аэробикой?
Вопрос 5	Перечислите направления аэробики.

## ВАРИАНТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Слайд-аэробика представляет собой программу разносторонней физической подготовки на основе латеральных (боковых) движений ног, заимствованных из конькобежного спорта. Упражнения слайд-аэробики повышают силу и координацию мышц нижних конечностей, развивают выносливость, служат эффективным средством регуляции массы тела. Установлено, что, выполняя базовую программу низкоинтенсивной слайдаэробики (начальный уровень сложности), человек массой 70 кг теряет за 30 мин в среднем до 250 ккал, что является одним из наиболее высоких в сравнительном плане показателей энергозатрат в аэробике. Занятия слайд-аэробикой проводятся на специальных матах площадью 180х60 см с плоской эластичной поверхностью, обеспечивающей оптимальное сопротивление при скольжении. Основное усилие при этом выполняют мышцы, приводящие бедро, имитируя спортивный бег на коньках. Поскольку первоначально идея слайд-программы заключалась в оптимизации процесса подготовки квалифицированных спортсменов, то и варианты занятий слайд-аэробикой имеют выраженную избирательную направленность:

- базовое занятие проводится с целью развития основных групп мышц путем применения общетренировочных средств невысокой интенсивности;

- комбинированное занятие направлено на повышение общей и силовой выносливости, скорости, координации латеральных движений на основе слайда, степа и упражнений с отягощениями;

- занятия с использованием тренировочных нагрузок на профессиональном уровне способствуют совершенствованию основных физических качеств и их реализации с учетом специфических требований конкретной спортивной деятельности

Задание: определите к какой группе аэробики относится слайд-аэробика:

I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;

II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;

III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;

IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки поднимите в стороны на уровень плеч, разверните вниз ладонями.

- Со вдохом поднимитесь на носочки.

- Продолжая вдох, опуститесь в приседание.

- На выдохе поднимитесь из приседания.

- Продолжая выдох, опуститесь на полную стопу.

- Повторите пять раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какие существуют противопоказания к занятиям аэробикой?
Вопрос 2	Что важно соблюдать при переходе от одного движения к другому?

Вопрос 3	Какие существуют показания к занятиям аэробикой?
Вопрос 4	Каковы методические особенности составления комбинаций?
Вопрос 5	Перечислите методы конструирования программ.



## ВАРИАНТ 5

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Слайд-аэробика представляет собой программу разносторонней физической подготовки на основе латеральных (боковых) движений ног, заимствованных из конькобежного спорта. Упражнения слайд-аэробики повышают силу и координацию мышц нижних конечностей, развивают выносливость, служат эффективным средством регуляции массы тела. Установлено, что, выполняя базовую программу низкоинтенсивной слайдаэробики (начальный уровень сложности), человек массой 70 кг теряет за 30 мин в среднем до 250 ккал, что является одним из наиболее высоких в сравнительном плане показателей энерготрат в аэробике. Занятия слайд-аэробикой проводятся на специальных матах площадью 180х60 см с плоской эластичной поверхностью, обеспечивающей оптимальное сопротивление при скольжении. Основное усилие при этом выполняют мышцы, приводящие бедро, имитируя спортивный бег на коньках. Поскольку первоначально идея слайд-программы заключалась в оптимизации процесса подготовки квалифицированных спортсменов, то и варианты занятий слайд-аэробикой имеют выраженную избирательную направленность:

- базовое занятие проводится с целью развития основных групп мышц путем применения общетренировочных средств невысокой интенсивности;

- комбинированное занятие направлено на повышение общей и силовой выносливости, скорости, координации латеральных движений на основе слайда, степа и упражнений с отягощениями;

- занятия с использованием тренировочных нагрузок на профессиональном уровне способствуют совершенствованию основных физических качеств и их реализации с учетом специфических требований конкретной спортивной деятельности

Задание: определите к какой группе аэробики относится слайд-аэробика:

I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;

II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;

III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;

IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки поднимите в стороны на уровень плеч, разверните вниз ладонями.

- Со вдохом поднимитесь на носочки.

- Продолжая вдох, опуститесь в приседание.

- На выдохе поднимитесь из приседания.

- Продолжая выдох, опуститесь на полную стопу.

- Повторите пять раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите направления аэробики.
Вопрос 2	Какие изменения в организме происходят при занятиях оздоровительной аэробикой?

Вопрос 3	Перечислите и охарактеризуйте уровни интенсивности.
Вопрос 4	Приведите сравнительную характеристику методов конструирования.
Вопрос 5	Какие изменения в организме происходят при занятиях оздоровительной аэробики?

**ВАРИАНТ 1**

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, за их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий и анализировать влияние физических нагрузок на организм. При проведении самоконтроля ведется дневник. Он может вестись в различной форме, однако при всех вариантах в нем должны найти отражение в том числе такие показатели:

- частота сердечных сокращений (утром в покое, сидя или стоя) до и после физических упражнений;
- водные процедуры, обтирание тела (сухое, влажное);
- аппетит, жажда;
- масса тела, динамометрия кистей, обхваты грудной клетки, талии, бедер (заполняется ежемесячно).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните задания:

- поясните как именно учитываются обозначенные показатели;
- укажите какие значения являются приемлемыми, а какие экстремальными;
- определите какие физические упражнения могут влиять на указанные показатели и на какие именно.

**Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

Исходное положение - стоять прямо, отвести прямую правую ногу назад до предела. На счет раз - опустить ногу на 10-25 см; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для тренировки этой группы мышц.

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Что собой представляет последовательное соединение?
Вопрос 2	Перечислите и охарактеризуйте уровни интенсивности.
Вопрос 3	Каковы требования к осанке на занятиях аэробикой?
Вопрос 4	Перечислите виды перемещений в аэробике.
Вопрос 5	Какова цель классической аэробики?

## ВАРИАНТ 2

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, за их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий и анализировать влияние физических нагрузок на организм. При проведении самоконтроля ведется дневник. Он может вестись в различной форме, однако при всех вариантах в нем должны найти отражение в том числе такие показатели:

- частота сердечных сокращений (утром в покое, сидя или стоя) до и после физических упражнений;
- водные процедуры, обтирание тела (сухое, влажное);
- аппетит, жажда;
- масса тела, динамометрия кистей, объемы грудной клетки, талии, бедер (заполняется ежемесячно).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните задания:

- поясните как именно учитываются обозначенные показатели;
- укажите какие значения являются приемлемыми, а какие экстремальными;
- определите какие физические упражнения могут влиять на указанные показатели и на какие именно.

### Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

Исходное положение - стоять прямо, отвести прямую правую ногу назад до предела. На счет раз - опустить ногу на 10-25 см; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для тренировки этой группы мышц.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Каковы задачи аэробного сегмента?
Вопрос 2	Приведите классификацию основных движений рук в аэробике.
Вопрос 3	Насколько полезны занятия аэробикой?
Вопрос 4	Перечислите основные задачи урока физической культурой?
Вопрос 5	Подробно опишите части и их упражнения в разминке.

## ВАРИАНТ 3

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, за их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий и анализировать влияние физических нагрузок на организм. При проведении самоконтроля ведется дневник. Он может вестись в различной форме, однако при всех вариантах в нем должны найти отражение в том числе такие показатели:

- частота сердечных сокращений (утром в покое, сидя или стоя) до и после физических упражнений;
- водные процедуры, обтирание тела (сухое, влажное);
- аппетит, жажда;
- масса тела, динамометрия кистей, обхваты грудной клетки, талии, бедер (заполняется ежемесячно).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните задания:

- поясните как именно учитываются обозначенные показатели;
- укажите какие значения являются приемлемыми, а какие экстремальными;
- определите какие физические упражнения могут влиять на указанные показатели и на какие именно.

### Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

Исходное положение - стоять прямо, отвести прямую правую ногу назад до предела. На счет раз - опустить ногу на 10-25 см; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для тренировки этой группы мышц.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какие существуют показания к занятиям аэробикой?
Вопрос 2	Каковы методические особенности составления комбинаций?
Вопрос 3	Перечислите методы конструирования программ.
Вопрос 4	Каким образом выполняются силовые упражнения?
Вопрос 5	Каковы основы техники движений ног?

## ВАРИАНТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, за их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий и анализировать влияние физических нагрузок на организм. При проведении самоконтроля ведется дневник. Он может вестись в различной форме, однако при всех вариантах в нем должны найти отражение в том числе такие показатели:

- частота сердечных сокращений (утром в покое, сидя или стоя) до и после физических упражнений;
- водные процедуры, обтирание тела (сухое, влажное);
- аппетит, жажда;
- масса тела, динамометрия кистей, обхваты грудной клетки, талии, бедер (заполняется ежемесячно).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните задания:

- поясните как именно учитываются обозначенные показатели;
- укажите какие значения являются приемлемыми, а какие экстремальными;
- определите какие физические упражнения могут влиять на указанные показатели и на какие именно.

### Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

Исходное положение - стоять прямо, отвести прямую правую ногу назад до предела. На счет раз - опустить ногу на 10-25 см; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для тренировки этой группы мышц.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите и охарактеризуйте уровни интенсивности.
Вопрос 2	Приведите сравнительную характеристику методов конструирования.
Вопрос 3	Сколько по времени занимает силовой сегмент в стандартном часовом занятии?
Вопрос 4	Какие базовые упражнения входят в базовые аэробные шаги?
Вопрос 5	Опишите технические особенности постановки стоп при выполнении шагов.



## ВАРИАНТ 5

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, за их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий и анализировать влияние физических нагрузок на организм. При проведении самоконтроля ведется дневник. Он может вестись в различной форме, однако при всех вариантах в нем должны найти отражение в том числе такие показатели:

- частота сердечных сокращений (утром в покое, сидя или стоя) до и после физических упражнений;
- водные процедуры, обтирание тела (сухое, влажное);
- аппетит, жажда;
- масса тела, динамометрия кистей, обхваты грудной клетки, талии, бедер (заполняется ежемесячно).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните задания:

- поясните как именно учитываются обозначенные показатели;
- укажите какие значения являются приемлемыми, а какие экстремальными;
- определите какие физические упражнения могут влиять на указанные показатели и на какие именно.

### Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

Исходное положение - стоять прямо, отвести прямую правую ногу назад до предела. На счет раз - опустить ногу на 10-25 см; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для тренировки этой группы мышц.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какова цель классической аэробики?
Вопрос 2	Сколько по времени занимает силовой сегмент в стандартном часовом занятии?
Вопрос 3	Что собой представляет параллельное соединение?
Вопрос 4	Что означает понятие "оздоровительная аэробика"?
Вопрос 5	Опишите базовые шаги классической аэробики.

**ВАРИАНТ 1**

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Текст: Завет Гиппократ «не вреди» должен соблюдаться не только медиками, но и специалистами в области физической культуры: спортивными тренерами, тренерами-инструкторами в области фитнеса, преподавателями этой дисциплины в школах, вузах и т.д. Физические упражнения, применяемые в программах аэробики, способны активно воздействовать на все органы и системы организма, о чем свидетельствуют приведенные в таблице 2 - данные затрат энергии при занятиях аэробикой, танцами и некоторыми другими видами двигательной активности. Достаточно высокая энергетическая стоимость аэробики, её воздействие в широком аспекте на весь организм определяет показания и противопоказания к её использованию. В качестве противопоказаний к занятиям оздоровительной тренировкой, включая и аэробику, выступают состояния организма, когда имеются ограничения в адаптации к физическим нагрузкам.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните следующие задания:

- 1) Определите о каком принципе занятий аэробикой идет речь в приведенном тексте.
- 2) Приведите примеры практической реализации этого принципа.
- 3) Какие еще принципы занятия аэробикой необходимо соблюдать, чтобы поддерживать должный уровень физической подготовленности?
- 4) Исходя из принципа аэробики определите, каково значение аэробики для развития личности.

**Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

Исходное положение - из стойки прямо наклониться вперед до горизонтального положения туловища.

На счет раз - опустить туловище на 30-50 см; мышцы,

удерживающие туловище, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для комплексной и сбалансированной общей тренировки.

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Перечислите основные задачи урока физической культурой?
Вопрос 2	Подробно опишите части и их упражнения в разминке.
Вопрос 3	С помощью каких задач решается цель аэробики?
Вопрос 4	Каково содержание аэробного комплекса упражнений?
Вопрос 5	Что является заключительной частью занятия? Приведите характеристику.

## ВАРИАНТ 2

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Текст: Завет Гиппократ «не вреди» должен соблюдаться не только медиками, но и специалистами в области физической культуры: спортивными тренерами, тренерами-инструкторами в области фитнеса, преподавателями этой дисциплины в школах, вузах и т.д. Физические упражнения, применяемые в программах аэробики, способны активно воздействовать на все органы и системы организма, о чем свидетельствуют приведенные в таблице 2 - данные затрат энергии при занятиях аэробикой, танцами и некоторыми другими видами двигательной активности. Достаточно высокая энергетическая стоимость аэробики, её воздействие в широком аспекте на весь организм определяет показания и противопоказания к её использованию. В качестве противопоказаний к занятиям оздоровительной тренировкой, включая и аэробику, выступают состояния организма, когда имеются ограничения в адаптации к физическим нагрузкам.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните следующие задания:

- 1) Определите о каком принципе занятий аэробикой идет речь в приведенном тексте.
- 2) Приведите примеры практической реализации этого принципа.
- 3) Какие еще принципы занятия аэробикой необходимо соблюдать, чтобы поддерживать должный уровень физической подготовленности?
- 4) Исходя из принципа аэробики определите, каково значение аэробики для развития личности.

### Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

Исходное положение - из стойки прямо наклониться вперед до горизонтального положения туловища.

На счет раз - опустить туловище на 30-50 см; мышцы,

удерживающие туловище, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для комплексной и сбалансированной общей тренировки.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Каким образом выполняются силовые упражнения?
Вопрос 2	Каковы основы техники движений ног?
Вопрос 3	Перечислите виды аэробики.
Вопрос 4	Какое влияние оказывает музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой?
Вопрос 5	Каким образом осуществляется классификация оздоровительной аэробики?

## ВАРИАНТ 3

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Текст: Завет Гиппократ «не вреди» должен соблюдаться не только медиками, но и специалистами в области физической культуры: спортивными тренерами, тренерами-инструкторами в области фитнеса, преподавателями этой дисциплины в школах, вузах и т.д. Физические упражнения, применяемые в программах аэробики, способны активно воздействовать на все органы и системы организма, о чем свидетельствуют приведенные в таблице 2 - данные затрат энергии при занятиях аэробикой, танцами и некоторыми другими видами двигательной активности. Достаточно высокая энергетическая стоимость аэробики, её воздействие в широком аспекте на весь организм определяет показания и противопоказания к её использованию. В качестве противопоказаний к занятиям оздоровительной тренировкой, включая и аэробику, выступают состояния организма, когда имеются ограничения в адаптации к физическим нагрузкам.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните следующие задания:

- 1) Определите о каком принципе занятий аэробикой идет речь в приведенном тексте.
- 2) Приведите примеры практической реализации этого принципа.
- 3) Какие еще принципы занятия аэробикой необходимо соблюдать, чтобы поддерживать должный уровень физической подготовленности?
- 4) Исходя из принципа аэробики определите, каково значение аэробики для развития личности.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

Исходное положение - из стойки прямо наклониться вперед до горизонтального положения туловища.

На счет раз - опустить туловище на 30-50 см; мышцы,

удерживающие туловище, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для комплексной и сбалансированной общей тренировки.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какие базовые упражнения входят в базовые аэробные шаги?
Вопрос 2	Опишите технические особенности постановки стоп при выполнении шагов.
Вопрос 3	Какое влияние оказывает на функциональность организма аэробика?
Вопрос 4	Какие могут быть совершены ошибки в упражнениях, содержащих движения руками?
Вопрос 5	Что собой представляет последовательное соединение?

## ВАРИАНТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Текст: Завет Гиппократ «не вреди» должен соблюдаться не только медиками, но и специалистами в области физической культуры: спортивными тренерами, тренерами-инструкторами в области фитнеса, преподавателями этой дисциплины в школах, вузах и т.д. Физические упражнения, применяемые в программах аэробики, способны активно воздействовать на все органы и системы организма, о чем свидетельствуют приведенные в таблице 2 - данные затрат энергии при занятиях аэробикой, танцами и некоторыми другими видами двигательной активности. Достаточно высокая энергетическая стоимость аэробики, её воздействие в широком аспекте на весь организм определяет показания и противопоказания к её использованию. В качестве противопоказаний к занятиям оздоровительной тренировкой, включая и аэробику, выступают состояния организма, когда имеются ограничения в адаптации к физическим нагрузкам.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните следующие задания:

- 1) Определите о каком принципе занятий аэробикой идет речь в приведенном тексте.
- 2) Приведите примеры практической реализации этого принципа.
- 3) Какие еще принципы занятия аэробикой необходимо соблюдать, чтобы поддерживать должный уровень физической подготовленности?
- 4) Исходя из принципа аэробики определите, каково значение аэробики для развития личности.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

Исходное положение - из стойки прямо наклониться вперед до горизонтального положения туловища.

На счет раз - опустить туловище на 30-50 см; мышцы,

удерживающие туловище, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобранные упражнения, дополняющие это упражнение для комплексной и сбалансированной общей тренировки.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Опишите базовые шаги классической аэробики.
Вопрос 2	Какова цель разминки?
Вопрос 3	Каковы задачи аэробного сегмента?
Вопрос 4	Приведите классификацию основных движений рук в аэробике.
Вопрос 5	Опишите технические особенности постановки стоп при выполнении шагов.



## ВАРИАНТ 5

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Текст: Завет Гиппократ «не вреди» должен соблюдаться не только медиками, но и специалистами в области физической культуры: спортивными тренерами, тренерами-инструкторами в области фитнеса, преподавателями этой дисциплины в школах, вузах и т.д. Физические упражнения, применяемые в программах аэробики, способны активно воздействовать на все органы и системы организма, о чем свидетельствуют приведенные в таблице 2 - данные затрат энергии при занятиях аэробикой, танцами и некоторыми другими видами двигательной активности. Достаточно высокая энергетическая стоимость аэробики, её воздействие в широком аспекте на весь организм определяет показания и противопоказания к её использованию. В качестве противопоказаний к занятиям оздоровительной тренировкой, включая и аэробику, выступают состояния организма, когда имеются ограничения в адаптации к физическим нагрузкам.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните следующие задания:

- 1) Определите о каком принципе занятий аэробикой идет речь в приведенном тексте.
- 2) Приведите примеры практической реализации этого принципа.
- 3) Какие еще принципы занятия аэробикой необходимо соблюдать, чтобы поддерживать должный уровень физической подготовленности?
- 4) Исходя из принципа аэробики определите, каково значение аэробики для развития личности.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

Исходное положение - из стойки прямо наклониться вперед до горизонтального положения туловища.

На счет раз - опустить туловище на 30-50 см; мышцы,

удерживающие туловище, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для комплексной и сбалансированной общей тренировки.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Что является заключительной частью занятия? Приведите характеристику.
Вопрос 2	Какое влияние оказывает на функциональность организма аэробика?
Вопрос 3	Какие существуют противопоказания к занятиям аэробикой?
Вопрос 4	Какие могут быть совершены ошибки в упражнениях, содержащих движения руками?
Вопрос 5	Что важно соблюдать при переходе от одного движения к другому?



**Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся)**

Какова цель классической аэробики?
С помощью каких задач решается цель аэробики?
Перечислите виды аэробики.
Какое влияние оказывает на функциональность организма аэробика?
Какие существуют показания к занятиям аэробикой?
Какие существуют противопоказания к занятиям аэробикой?
Перечислите направления аэробики.
Что означает понятие "оздоровительная аэробика"?
Каким образом осуществляется классификация оздоровительной аэробики?
Какие изменения в организме происходят при занятиях оздоровительной аэробикой?
Насколько полезны занятия аэробикой?
Какое влияние оказывает музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой?
Перечислите основные задачи урока физической культурой?
Какие базовые упражнения входят в базовые аэробные шаги?
Каковы требования к осанке на занятиях аэробикой?
Каковы основы техники движений ног?
Опишите технические особенности постановки стоп при выполнении шагов.
Какие могут быть совершены ошибки в упражнениях, содержащих движения руками?
Опишите базовые шаги классической аэробики.
Приведите классификацию основных движений рук в аэробике.
Перечислите виды перемещений в аэробике.
Какова цель разминки?
Подробно опишите части и их упражнения в разминке.
Каковы задачи аэробного сегмента?
Перечислите и охарактеризуйте уровни интенсивности.
Каким образом выполняются силовые упражнения?
Что является заключительной частью занятия? Приведите характеристику.
Сколько по времени занимает силовой сегмент в стандартном часовом занятии?
Каковы методические особенности составления комбинаций?
Что важно соблюдать при переходе от одного движения к другому?
Каково содержание аэробного комплекса упражнений?
Что собой представляет параллельное соединение?
Что собой представляет последовательное соединение?
Перечислите методы конструирования программ.
Приведите сравнительную характеристику методов конструирования.

Билеты для промежуточной аттестации обучающихся № 1 (Зачет (1))

БИЛЕТ 1

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Роуп-скиппинг представляет собой комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или с двумя скакалками, которые выполняются индивидуально и в группах. Основоположителем этой формы двигательной активности стал в 80-х годах XX века бельгийский тренер Ричард Стендаль. Несмотря на внешнюю сложность выполнения прыжков и сопутствующих интенсивных движений в темпе 120 и более вращений в минуту, роуп-скиппинг является одним из самых доступных и эмоциональных видов мышечной активности, позволяющих эффективно воздействовать на важнейшие мышечные группы, укреплять сердечнососудистую и дыхательную системы, корректировать массу тела, развивая общую и скоростную выносливость, силовые качества, ловкость и координацию. Техника движений роуп-скиппинга основана на выполнении базовых элементов прыжков: на двух ногах; поворачивая стопы вправо, влево (твист); сгибая колени вправо, влево (слалом); ноги вместе, ноги врозь; попеременно впереди правая, левая (степ); на двух, правая вперед на пятку, на двух, правая назад на носок; ноги скрестно (попеременно); с двойным вращением скакалкой; с перемещением; вращая скакалку назад; с поворотом на 180 градусов; с поворотом на 360 градусов.

Задание: определите к какой группе аэробики относится роуп-скиппинг:

- I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;
- II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;
- III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;
- IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

**Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите руки в стороны на уровень плеч ладонями вниз — это исходное положение.
- Левую руку поднимите вверх, правую опустите вниз вдоль тела.
- Начиная наклон вправо от бедер, правая рука ползёт по ноге к колену, левая закручивается вокруг головы. В крайней точке левая ладонь лежит на правом ухе или около него.
- Медленно выпрямляйтесь, разворачивая руки в исходное положение.
- Совершите аналогичный наклон в другую сторону.
- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Приведите сравнительную характеристику методов конструирования.
Вопрос 2	Сколько по времени занимает силовой сегмент в стандартном часовом занятии?

Вопрос 3	Какие базовые упражнения входят в базовые аэробные шаги?
Вопрос 4	Опишите технические особенности постановки стоп при выполнении шагов.
Вопрос 5	Какое влияние оказывает на функциональность организма аэробика?

## БИЛЕТ 2

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Степ-аэробика разработана в 90-х годах XX века известным американским тренером Джин Миллер и представляет собой тренировку в атлетическом стиле на специальных платформах высотой 10-30 см. Благодаря своей доступности, эмоциональности и высокой оздоровительной эффективности степаэробика широко используется в занятиях с людьми разного возраста и уровня физической подготовленности. Упражнения на степ-платформе улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, способствуют развитию важнейших двигательных качеств и формированию пропорционального телосложения. Нагрузка на занятиях степ-аэробикой варьируется в зависимости от избранной высоты платформы, темпа и сложности выполняемых движений, количества прыжков, использования различного рода отягощений (гантелей, поясов, накладок и т.д.). Для лиц, имеющих недостаточный потенциал коленных и голеностопных суставов, а также слабую танцевальную подготовку, применяется эффект «комбинированной платформы», предусматривающий освоение простых по координации движений непосредственно на платформе, возле и вокруг нее, без хореографии, прыжков и соскоков. Всего в степ-аэробике используется около 250 способов поднимания на платформу, объединенных в различные варианты и комбинации. Простейший вариант шага на платформе выполняется фронтально, попеременно правой и левой ногами. Наряду с этим широко используются шаги по диагонали, переход с одной стороны платформы на другую через «верх», шаг с подниманием ноги вперед, в сторону, выпады и т.д.

Задание: определите к какой группе аэробики относится степ-аэробика:

- I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;
- II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;
- III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;
- IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, со вдохом согните руки в локтях, кулаки поставьте под мышки.
- Продолжая вдох, отведите плечи назад, чуть прогнитесь в грудном отделе, расширяя грудную клетку, поднимите голову вверх и направьте взгляд в потолок.
- С выдохом переведите руки вперед, затем разведите в стороны.
- На задержке дыхания наклонитесь вперед до параллели с полом, руки отведите назад.
- Выпрямитесь и переведите руки вперед, а затем разведите их в стороны.

Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определенных Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какое влияние оказывает музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой?
Вопрос 2	Каким образом осуществляется классификация оздоровительной аэробики?
Вопрос 3	Что собой представляет параллельное соединение?
Вопрос 4	Что означает понятие "оздоровительная аэробика"?

Вопрос 5

Опишите базовые шаги классической аэробики.

## БИЛЕТ 3

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Роуп-скиппинг представляет собой комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или с двумя скакалками, которые выполняются индивидуально и в группах. Основоположителем этой формы двигательной активности стал в 80-х годах XX века бельгийский тренер Ричард Стендаль. Несмотря на внешнюю сложность выполнения прыжков и сопутствующих интенсивных движений в темпе 120 и более вращений в минуту, роуп-скиппинг является одним из самых доступных и эмоциональных видов мышечной активности, позволяющих эффективно воздействовать на важнейшие мышечные группы, укреплять сердечнососудистую и дыхательную системы, корректировать массу тела, развивая общую и скоростную выносливость, силовые качества, ловкость и координацию. Техника движений роуп-скиппинга основана на выполнении базовых элементов прыжков: на двух ногах; поворачивая стопы вправо, влево (твист); сгибая колени вправо, влево (слалом); ноги вместе, ноги врозь; попеременно впереди правая, левая (степ); на двух, правая вперед на пятку, на двух, правая назад на носок; ноги скрестно (попеременно); с двойным вращением скакалкой; с перемещением; вращая скакалку назад; с поворотом на 180 градусов; с поворотом на 360 градусов.

Задание: определите к какой группе аэробики относится роуп-скиппинг:

I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;

II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;

III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;

IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите руки в стороны на уровень плеч ладонями вниз — это исходное положение.
- Левую руку поднимите вверх, правую опустите вниз вдоль тела.
- Начинайте наклон вправо от бедер, правая рука ползёт по ноге к колену, левая закручивается вокруг голы. В крайней точке левая ладонь лежит на правом ухе или около него.
- Медленно выпрямляйтесь, разворачивая руки в исходное положение.
- Совершите аналогичный наклон в другую сторону.
- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите основные задачи урока физической культуры?
Вопрос 2	Подробно опишите части и их упражнения в разминке.
Вопрос 3	С помощью каких задач решается цель аэробики?
Вопрос 4	Каково содержание аэробного комплекса упражнений?
Вопрос 5	Что является заключительной частью занятия? Приведите характеристику.



## БИЛЕТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Степ-аэробика разработана в 90-х годах XX века известным американским тренером Джин Миллер и представляет собой тренировку в атлетическом стиле на специальных платформах высотой 10-30 см. Благодаря своей доступности, эмоциональности и высокой оздоровительной эффективности степ-аэробика широко используется в занятиях с людьми разного возраста и уровня физической подготовленности. Упражнения на степ-платформе улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, способствуют развитию важнейших двигательных качеств и формированию пропорционального телосложения. Нагрузка на занятиях степ-аэробикой варьируется в зависимости от избранной высоты платформы, темпа и сложности выполняемых движений, количества прыжков, использования различного рода отягощений (гантелей, поясов, накладок и т.д.). Для лиц, имеющих недостаточный потенциал коленных и голеностопных суставов, а также слабую танцевальную подготовку, применяется эффект «комбинированной платформы», предусматривающий освоение простых по координации движений непосредственно на платформе, возле и вокруг нее, без хореографии, прыжков и соскоков. Всего в степ-аэробике используется около 250 способов поднимания на платформу, объединенных в различные варианты и комбинации. Простейший вариант шага на платформе выполняется фронтально, попеременно правой и левой ногами. Наряду с этим широко используются шаги по диагонали, переход с одной стороны платформы на другую через «верх», шаг с подниманием ноги вперед, в сторону, выпады и т.д.

Задание: определите к какой группе аэробики относится степ-аэробика:

- I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;
- II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;
- III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;
- IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, со вдохом согните руки в локтях, кулаки поставьте под мышки.
- Продолжая вдох, отведите плечи назад, чуть прогнитесь в грудном отделе, расширяя грудную клетку, поднимите голову вверх и направьте взгляд в потолок.
- С выдохом переведите руки вперед, затем разведите в стороны.
- На задержке дыхания наклонитесь вперед до параллели с полом, руки отведите назад.
- Выпрямитесь и переведите руки вперед, а затем разведите их в стороны.

Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определенных Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Каким образом выполняются силовые упражнения?
Вопрос 2	Каковы основы техники движений ног?
Вопрос 3	Перечислите виды аэробики.
Вопрос 4	Какое влияние оказывает музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой?



## БИЛЕТ 5

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Роуп-скиппинг представляет собой комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или с двумя скакалками, которые выполняются индивидуально и в группах. Основоположителем этой формы двигательной активности стал в 80-х годах XX века бельгийский тренер Ричард Стендаль. Несмотря на внешнюю сложность выполнения прыжков и сопутствующих интенсивных движений в темпе 120 и более вращений в минуту, роуп-скиппинг является одним из самых доступных и эмоциональных видов мышечной активности, позволяющих эффективно воздействовать на важнейшие мышечные группы, укреплять сердечнососудистую и дыхательную системы, корректировать массу тела, развивая общую и скоростную выносливость, силовые качества, ловкость и координацию. Техника движений роуп-скиппинга основана на выполнении базовых элементов прыжков: на двух ногах; поворачивая стопы вправо, влево (твист); сгибая колени вправо, влево (слалом); ноги вместе, ноги врозь; попеременно впереди правая, левая (степ); на двух, правая вперед на пятку, на двух, правая назад на носок; ноги скрестно (попеременно); с двойным вращением скакалкой; с перемещением; вращая скакалку назад; с поворотом на 180 градусов; с поворотом на 360 градусов.

Задание: определите к какой группе аэробики относится роуп-скиппинг:

I - аэробная (кардиореспираторной) выносливость;

II - силовая выносливость и сила мышц, формирование гармоничной фигуры;

III - координационные способности и музыкально-ритмические навыки;

IV - гибкость и достижение релаксации (расслабления).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, приведя примеры иных видов аэробики, относящихся к той же группе аэробики.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите руки в стороны на уровень плеч ладонями вниз — это исходное положение.
- Левую руку поднимите вверх, правую опустите вниз вдоль тела.
- Начинайте наклон вправо от бедер, правая рука ползёт по ноге к колену, левая закручивается вокруг голы. В крайней точке левая ладонь лежит на правом ухе или около него.
- Медленно выпрямляйтесь, разворачивая руки в исходное положение.
- Совершите аналогичный наклон в другую сторону.
- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Сколько по времени занимает силовой сегмент в стандартном часовом занятии?
Вопрос 2	Какие базовые упражнения входят в базовые аэробные шаги?
Вопрос 3	Опишите технические особенности постановки стоп при выполнении шагов.
Вопрос 4	Какое влияние оказывает на функциональность организма аэробика?
Вопрос 5	Какие могут быть совершены ошибки в упражнениях, содержащих движения руками?

**БИЛЕТ 1**

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, за их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий и анализировать влияние физических нагрузок на организм. При проведении самоконтроля ведется дневник. Он может вестись в различной форме, однако при всех вариантах в нем должны найти отражение в том числе такие показатели:

- самочувствие, настроение;
- сон;
- аппетит, жажда;
- работоспособность, отметка об изменении трудовой нагрузки.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните задания:

- поясните как именно учитываются обозначенные показатели;
- укажите какие значения являются приемлемыми, а какие экстремальными;
- определите какие физические упражнения могут влиять на указанные показатели и на какие именно.

**Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

Исходное положение - стоять прямо, прямую правую ногу поднимите до предела вперед-вверх. Для равновесия можно держаться за стул. На счет раз - опустить ногу на 30-50 см; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными. На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышцы, обычно требуется выполнить 15-20 циклов.

Определите, на тренировку каких мышц направлено данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для тренировки этой группы мышц.

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Приведите сравнительную характеристику методов конструирования.
Вопрос 2	Что собой представляет параллельное соединение?
Вопрос 3	Что означает понятие "оздоровительная аэробика"?
Вопрос 4	Опишите базовые шаги классической аэробики.
Вопрос 5	Какова цель разминки?

## БИЛЕТ 2

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, за их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий и анализировать влияние физических нагрузок на организм. При проведении самоконтроля ведется дневник. Он может вестись в различной форме, однако при всех вариантах в нем должны найти отражение в том числе такие показатели:

- аппетит, жажда;
- гигиеническая гимнастика (сколько минут, систематичность);
- вредные привычки;
- водные процедуры, обтирание тела (сухое, влажное).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните задания:

- поясните как именно учитываются обозначенные показатели;
- укажите какие значения являются приемлемыми, а какие экстремальными;
- определите какие физические упражнения могут влиять на указанные показатели и на какие именно.

### **Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

Исходное положение - стоять прямо, отвести прямую правую ногу в сторону до предела.

На счет раз - опустить ногу на 30-50 см; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для тренировки этой группы мышц.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	С помощью каких задач решается цель аэробики?
Вопрос 2	Каково содержание аэробного комплекса упражнений?
Вопрос 3	Что является заключительной частью занятия? Приведите характеристику.
Вопрос 4	Какие существуют противопоказания к занятиям аэробикой?
Вопрос 5	Что важно соблюдать при переходе от одного движения к другому?

## БИЛЕТ 3

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, за их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий и анализировать влияние физических нагрузок на организм. При проведении самоконтроля ведется дневник. Он может вестись в различной форме, однако при всех вариантах в нем должны найти отражение в том числе такие показатели:

- самочувствие, настроение;
- сон;
- аппетит, жажда;
- работоспособность, отметка об изменении трудовой нагрузки.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните задания:

- поясните как именно учитываются обозначенные показатели;
- укажите какие значения являются приемлемыми, а какие экстремальными;
- определите какие физические упражнения могут влиять на указанные показатели и на какие именно.

### Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

Исходное положение - стоять прямо, правую ногу поднимите до предела вперед-вверх. Для равновесия можно держаться за стул. На счет раз - опустить ногу на 30-50 см; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными. На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышцы, обычно требуется выполнить 15- 20 циклов.

Определите, на тренировку каких мышц направлено данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для тренировки этой группы мышц.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите виды аэробики.
Вопрос 2	Какое влияние оказывает музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой?
Вопрос 3	Каким образом осуществляется классификация оздоровительной аэробики?
Вопрос 4	Перечислите направления аэробики.
Вопрос 5	Какие изменения в организме происходят при занятиях оздоровительной аэробикой?



## БИЛЕТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, за их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий и анализировать влияние физических нагрузок на организм. При проведении самоконтроля ведется дневник. Он может вестись в различной форме, однако при всех вариантах в нем должны найти отражение в том числе такие показатели:

- аппетит, жажда;
- гигиеническая гимнастика (сколько минут, систематичность);
- вредные привычки;
- водные процедуры, обтирание тела (сухое, влажное).

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните задания:

- поясните как именно учитываются обозначенные показатели;
- укажите какие значения являются приемлемыми, а какие экстремальными;
- определите какие физические упражнения могут влиять на указанные показатели и на какие именно.

### Ситуационное задание №2

Описание упражнения:

Исходное положение - стоять прямо, отвести прямую правую ногу в сторону до предела.

На счет раз - опустить ногу на 30-50 см; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными.

На счет два - вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для тренировки этой группы мышц.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какое влияние оказывает на функциональность организма аэробика?
Вопрос 2	Какие могут быть совершены ошибки в упражнениях, содержащих движения руками?
Вопрос 3	Что собой представляет последовательное соединение?
Вопрос 4	Каковы требования к осанке на занятиях аэробикой?
Вопрос 5	Перечислите виды перемещений в аэробике.

## БИЛЕТ 5

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, за их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий и анализировать влияние физических нагрузок на организм. При проведении самоконтроля ведется дневник. Он может вестись в различной форме, однако при всех вариантах в нем должны найти отражение в том числе такие показатели:

- самочувствие, настроение;
- сон;
- аппетит, жажда;
- работоспособность, отметка об изменении трудовой нагрузки.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните задания:

- поясните как именно учитываются обозначенные показатели;
- укажите какие значения являются приемлемыми, а какие экстремальными;
- определите какие физические упражнения могут влиять на указанные показатели и на какие именно.

### Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

Исходное положение - стоять прямо, прямую правую ногу поднимите до предела вперед-вверх. Для равновесия можно держаться за стул. На счет раз - опустить ногу на 30-50 см; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными. На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышцы, обычно требуется выполнить 15- 20 циклов.

Определите, на тренировку каких мышц направлено данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для тренировки этой группы мышц.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какова цель разминки?
Вопрос 2	Каковы задачи аэробного сегмента?
Вопрос 3	Приведите классификацию основных движений рук в аэробике.
Вопрос 4	Какие базовые упражнения входят в базовые аэробные шаги?
Вопрос 5	Насколько полезны занятия аэробикой?

БИЛЕТ 1

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Текст: Польза двигательной активности в настоящее время не вызывает сомнения. То, что полезно для одного человека, может оказаться вредным для другого. Огромный поток различной литературы на данную тему приводит к дезориентации, а научных доказательств полезности той или иной гимнастики, аэробики или силовой тренировки для улучшения физического состояния человека, фигуры не хватает. Часто авторы ориентируются на свой опыт и интуицию. Дилетантство и допуск ошибок не допустимы. Как и неразумное применение лекарств, часто по советам соседей, друзей, родных и знакомых, может привести к отрицательным результатам, так и занятия физическими упражнениями могут иметь положительный и отрицательный эффект. Программы аэробики должны быть доступны для занимающихся как в координационном плане, так и в функциональном, отвечать духовным и интеллектуальным запросам людей.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните следующие задания:

- 1) Определите о каком принципе занятий аэробикой идет речь в приведенном тексте.
- 2) Приведите примеры практической реализации этого принципа.
- 3) Какие еще принципы занятия аэробикой необходимо соблюдать, чтобы поддерживать должный уровень физической подготовленности?
- 4) Исходя из принципа аэробики определите, каково значение аэробики для развития личности.

**Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

Исходное положение - выпад правой ногой вперед, перенести весь вес тела на впереди стоящую ногу, руки на пояс или на колене. На счет раз - согнуть слегка колени; мышцы, удерживающие тело, должны оставаться напряженными. На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобранные упражнения, дополняющие это упражнение для комплексной и сбалансированной общей тренировки.

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Какие существуют противопоказания к занятиям аэробикой?
Вопрос 2	Что важно соблюдать при переходе от одного движения к другому?
Вопрос 3	Какие существуют показания к занятиям аэробикой?
Вопрос 4	Каковы методические особенности составления комбинаций?
Вопрос 5	Перечислите методы конструирования программ.

## БИЛЕТ 2

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Текст: Высокая эффективность оздоровительных технологий, и в частности аэробики, объясняется тем, что технология создания фитнес-программ и программ аэробики «принимает» и интегрирует все лучшее, что разрабатывается в смежных научных дисциплинах. Специалисты в области фитнеса опираются на знания, накопленные в спорте высших достижений: разработки по теории и методике управления процессом тренировки, построения занятия, психологии физической культуры. Аэробика вбирает в себя, переводит на свой пластический язык многие движения из различных видов спорта (каратэ, кикбоксинга, гимнастики и др.) и создает такие виды, как кикбо, каратэ-аэробика, сайклинг и др. Другая особенность аэробики - то, что она применяла и продолжает использовать достижения науки и практики в области оздоровительных систем всех народов и континентов: йоги, элементов китайской гимнастики, ушу и др.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните следующие задания:

- 1) Определите о каком принципе занятий аэробикой идет речь в приведенном тексте.
- 2) Приведите примеры практической реализации этого принципа.
- 3) Какие еще принципы занятия аэробикой необходимо соблюдать, чтобы поддерживать должный уровень физической подготовленности?
- 4) Исходя из принципа аэробики определите, каково значение аэробики для развития личности.

### **Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

Исходное положение - упор лежа, руки согнуты, локти отведены в стороны. На счет раз - выпрямить руки наполовину; мышцы, удерживающие тело, должны оставаться напряженными. На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для комплексной и сбалансированной общей тренировки.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Перечислите направления аэробики.
Вопрос 2	Какие изменения в организме происходят при занятиях оздоровительной аэробикой?
Вопрос 3	Перечислите и охарактеризуйте уровни интенсивности.
Вопрос 4	Приведите сравнительную характеристику методов конструирования.
Вопрос 5	Сколько по времени занимает силовой сегмент в стандартном часовом занятии?

### БИЛЕТ 3

#### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Ситуационное задание № 1**

Текст: Польза двигательной активности в настоящее время не вызывает сомнения. То, что полезно для одного человека, может оказаться вредным для другого. Огромный поток различной литературы на данную тему приводит к дезориентации, а научных доказательств полезности той или иной гимнастики, аэробики или силовой тренировки для улучшения физического состояния человека, фигуры не хватает. Часто авторы ориентируются на свой опыт и интуицию. Дилетантство и допуск ошибок не допустимы. Как и неразумное применение лекарств, часто по советам соседей, друзей, родных и знакомых, может привести к отрицательным результатам, так и занятия физическими упражнениями могут иметь положительный и отрицательный эффект. Программы аэробики должны быть доступны для занимающихся как в координационном плане, так и в функциональном, отвечать духовным и интеллектуальным запросам людей.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните следующие задания:

- 1) Определите о каком принципе занятий аэробикой идет речь в приведенном тексте.
- 2) Приведите примеры практической реализации этого принципа.
- 3) Какие еще принципы занятия аэробикой необходимо соблюдать, чтобы поддерживать должный уровень физической подготовленности?
- 4) Исходя из принципа аэробики определите, каково значение аэробики для развития личности.

#### **Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

Исходное положение - выпад правой ногой вперед, перенести весь вес тела на впереди стоящую ногу, руки на пояс или на колене. На счет раз - согнуть слегка колени; мышцы, удерживающие тело, должны оставаться напряженными. На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для комплексной и сбалансированной общей тренировки.

#### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Каковы требования к осанке на занятиях аэробикой?
Вопрос 2	Перечислите виды перемещений в аэробике.
Вопрос 3	Какова цель классической аэробики?
Вопрос 4	Что собой представляет параллельное соединение?
Вопрос 5	Что означает понятие "оздоровительная аэробика"?



## БИЛЕТ 4

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Текст: Высокая эффективность оздоровительных технологий, и в частности аэробики, объясняется тем, что технология создания фитнес-программ и программ аэробики «принимает» и интегрирует все лучшее, что разрабатывается в смежных научных дисциплинах. Специалисты в области фитнеса опираются на знания, накопленные в спорте высших достижений: разработки по теории и методике управления процессом тренировки, построения занятия, психологии физической культуры. Аэробика вбирает в себя, переводит на свой пластический язык многие движения из различных видов спорта (каратэ, кикбоксинга, гимнастики и др.) и создает такие виды, как кикбо, каратэ-аэробика, сайклинг и др. Другая особенность аэробики - то, что она применяла и продолжает использовать достижения науки и практики в области оздоровительных систем всех народов и континентов: йоги, элементов китайской гимнастики, ушу и др.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните следующие задания:

- 1) Определите о каком принципе занятий аэробикой идет речь в приведенном тексте.
- 2) Приведите примеры практической реализации этого принципа.
- 3) Какие еще принципы занятия аэробикой необходимо соблюдать, чтобы поддерживать должный уровень физической подготовленности?
- 4) Исходя из принципа аэробики определите, каково значение аэробики для развития личности.

### **Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

Исходное положение - упор лежа, руки согнуты, локти отведены в стороны. На счет раз - выпрямить руки наполовину; мышцы, удерживающие тело, должны оставаться напряженными. На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для комплексной и сбалансированной общей тренировки.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Насколько полезны занятия аэробикой?
Вопрос 2	Перечислите основные задачи урока физической культурой?
Вопрос 3	Подробно опишите части и их упражнения в разминке.
Вопрос 4	С помощью каких задач решается цель аэробики?
Вопрос 5	Каково содержание аэробного комплекса упражнений?



## БИЛЕТ 5

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Текст: Польза двигательной активности в настоящее время не вызывает сомнения. То, что полезно для одного человека, может оказаться вредным для другого. Огромный поток различной литературы на данную тему приводит к дезориентации, а научных доказательств полезности той или иной гимнастики, аэробики или силовой тренировки для улучшения физического состояния человека, фигуры не хватает. Часто авторы ориентируются на свой опыт и интуицию. Дилетантство и допуск ошибок не допустимы. Как и неразумное применение лекарств, часто по советам соседей, друзей, родных и знакомых, может привести к отрицательным результатам, так и занятия физическими упражнениями могут иметь положительный и отрицательный эффект. Программы аэробики должны быть доступны для занимающихся как в координационном плане, так и в функциональном, отвечать духовным и интеллектуальным запросам людей.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности и выполните следующие задания:

- 1) Определите о каком принципе занятий аэробикой идет речь в приведенном тексте.
- 2) Приведите примеры практической реализации этого принципа.
- 3) Какие еще принципы занятия аэробикой необходимо соблюдать, чтобы поддерживать должный уровень физической подготовленности?
- 4) Исходя из принципа аэробики определите, каково значение аэробики для развития личности.

### **Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

Исходное положение - выпад правой ногой вперед, перенести весь вес тела на впереди стоящую ногу, руки на пояс или на колене. На счет раз - согнуть слегка колени; мышцы, удерживающие тело, должны оставаться напряженными. На счет два - вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется до явного локального утомления мышц.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, подобрав упражнения, дополняющие это упражнение для комплексной и сбалансированной общей тренировки.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Какие существуют показания к занятиям аэробикой?
Вопрос 2	Каковы методические особенности составления комбинаций?
Вопрос 3	Перечислите методы конструирования программ.
Вопрос 4	Каким образом выполняются силовые упражнения?
Вопрос 5	Каковы основы техники движений ног?

## **8. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и (или) иных информационных источников для самостоятельной подготовки обучающихся к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

### **Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**

#### **Учебные материалы – электронные учебные издания (издания электронных библиотечных систем)**

**Учебная литература** (перечень основной (обязательной) и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)) включает в себя следующие **электронные учебные издания**:

Основная (обязательная) учебная литература:

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

Дополнительная учебная литература:

1. Корольков, А. Н. Методика обучения физической культуре. Гольф : учебное пособие / А. Н. Корольков. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

4. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Ермаковичи. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

#### **Периодические издания**

Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. : Научный журнал. – Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (Издательский Дом)

Право и цифровая экономика. – Москва : ФГБОУ ВПО "Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА)"

#### **Иные электронные образовательные ресурсы**

Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)

Федеральный образовательный портал "Экономика. Социология. Менеджмент" (<http://ecsocman.hse.ru/>)

Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (<https://biblio-online.ru/> или <https://urait.ru/>))

Электронно-библиотечная система «Рукопт» (Электронная библиотечная система «Рукопт») (Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт») <https://rucont.ru/> или <https://lib.rucont.ru/>

Электронная информационно-образовательная среда организации Университета БРИКС (<https://brics.study/>)

## **II. Информационное обеспечение (перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем)**

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (ЭБС), содержащей издания учебной, учебно-методической и иной литературы.

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:** Яндекс.Браузер; LibreOffice; Notepad++; GNU Image Manipulation Program (GIMP); Firefox (Браузер Mozilla Firefox); 7-Zip; FAR Manager.

#### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

(перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

#### **Электронные информационные ресурсы**

**Состав современных профессиональных баз данных (в том числе международных реферативных баз данных научных изданий)**

Федеральная служба государственной статистики (<https://www.gks.ru/>)

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>)

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>)

Экономическая и социальная комиссия для Азии и Тихого океана (United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific) (<https://www.unescap.org/our-work/statistics>)

Европейская экономическая комиссия Организации Объединенных Наций (United Nations Economic Commission for Europe) ([http://www.unece.org/stats/stats\\_h.html](http://www.unece.org/stats/stats_h.html))

Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединённых Наций (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (<http://www.fao.org/statistics/en/>)  
Международный валютный фонд (МВФ) (International Monetary Fund (IMF)) (<https://www.imf.org/en/Data>)  
Институт статистики ЮНЕСКО (UNESCO Institute of Statistics) (<http://uis.unesco.org/>)  
Организация Объединённых Наций По Промышленному Развитию (United Nations Industrial Development Organization) (<https://www.unido.org/researchers/statistical-databases>)  
Группа Всемирного Банка (The World Bank Group) (<https://data.worldbank.org/>)  
Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization) (<https://www.who.int/data/>)  
Всемирная торговая организация (World Trade Organization) ([https://www.wto.org/english/res\\_e/statis\\_e/statis\\_e.htm](https://www.wto.org/english/res_e/statis_e/statis_e.htm))  
Евростат (Eurostat (European Statistical Office)) (<https://ec.europa.eu/eurostat/>)  
Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (<http://www.cisstat.com/Obase/index.htm>)  
Организация экономического сотрудничества и развития (Organisation for Economic Co-operation and Development) (<https://data.oecd.org/>)  
Международное энергетическое агентство (International Energy Agency) (<https://www.iea.org/data-and-statistics/>)

#### *Состав международных реферативных баз данных научных изданий*

Science Alert (<https://scialert.net/>)  
AENSI Publisher (American-Eurasian Network for Scientific Information Journals) (<http://www.aensiweb.com/>)  
Asian Economic and Social Society (AESS) (<http://www.aessweb.com/>)  
PressAcademia (<http://www.pressacademia.org/>)  
OMICs International (<https://www.omicsonline.org/>)  
Scientific Research Publishing (<https://www.scirp.org/>)  
Hikari Ltd (<http://www.m-hikari.com/>)  
OAPEN (<https://www.oapen.org/>)  
Scientific & Academic Publishing (SAP) (<http://www.sapub.org/journal/index.aspx>)  
Global Advanced Research Journals (<http://garj.org/>)  
Kamla-Raj Enterprises (<http://www.krepublishers.com/>)  
ISER PUBLICATIONS (<http://www.iserjournals.com/>)  
Medwell Journals (Scientific Research Publishing Company) (<https://medwelljournals.com/home.php>)

#### **Состав информационных справочных систем**

Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)  
База знаний Открытого правительства (<http://wiki.ac-forum.ru/>)  
Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>)  
Российский фонд фундаментальных исследований (<https://www.rfbr.ru/>)  
Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)  
Espacenet (Поиск патентной информации) (<https://ru.espacenet.com/>)  
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ (<http://gramota.ru/>)  
Государственная система правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)  
Евразийский Монитор (<http://eurasiamonitor.org/>)  
Экономические факультеты, институты и исследовательские центры в мире (<https://edirc.repec.org/>)  
Информационная система Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Документы» (<https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/documents.php>)

#### **Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>)  
Правительство России (<http://government.ru/>)  
Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>)  
Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>)  
Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>)  
Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>)  
Банк России (<https://www.cbr.ru/>)  
Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (<http://obrnadzor.gov.ru/ru/>)

#### **Иные информационные ресурсы - новостные информационные ресурсы (ресурсы средств массовой информации)**

ТАСС (<https://tass.ru/>)  
РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>)  
Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>)  
Forbes (<https://www.forbes.ru/>)  
ЭКСПЕРТ (<https://expert.ru/>)

Известия (<https://iz.ru/>)  
РБК (<https://www.rbc.ru/>)  
RT (<https://rt.com/>)

**Информационные поисковые системы**

Яндекс (ссылка: <http://yandex.ru/>)  
Google (ссылка: <https://www.google.com/>)  
Mail (ссылка: <https://mail.ru/>)  
Bing (ссылка: <https://www.bing.com/>)  
Спутник (ссылка: <https://www.sputnik.ru/>)



Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Университет БРИКС (ЮниБРИКС)»

**УТВЕРЖДЕНО**

Ученым советом Университета БРИКС

«15» февраля 2021г.

(Решение № УС 15-02-21/1 от 15.02.2021)

Мотивированное мнение Студенческого совета Университета

БРИКС учтено

«15» февраля 2021г.

(Протокол от 15.02.2021 № СС 15-02-21/1)

Мотивированное мнение Научного студенческого совета

Университета БРИКС учтено

«15» февраля 2021г.

(Протокол от 15.02.2021 № НС 15-02-21/1)



**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор Университета БРИКС

Клевцов Виталий Владимирович

«15» февраля 2021 г.

(Приказ № 15-02-21/1)

## Оценочные материалы по дисциплине Экономика стран и регионов. Страны БРИКС

Направление подготовки  
**38.03.02 Менеджмент**

Образовательная программа  
**МЕНЕДЖМЕНТ**

Направленность (профиль) программы  
**Менеджмент**

Квалификация выпускника – **бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

**СОГЛАСОВАНО**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

«КОНСАЛТИНГОВАЯ ГРУППА «ФИНИУМ»

Заместитель генерального директора по стратегическому  
развитию

Соловьева Анастасия Владимировна, кандидат экономических  
наук

«15» февраля 2021г.

(Лист согласования № 38.03.02/1 от «15» февраля 2021 г.)

**СОГЛАСОВАНО**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ТЕРРА ТЕХ»

Генеральный директор

Воробьев Александр Андреевич, кандидат экономических наук

«15» февраля 2021г.

(Лист согласования № 38.03.02/1 от «15» февраля 2021 г.)

Москва  
2021

Программу разработал(и):  
кандидат филологических наук Захарченко Тимур Евгеньевич, доцент



## 1. Область применения оценочных материалов

Оценочные материалы представляют собой совокупность оценочных средств, предназначенных для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) или практике; для оценки сформированности у обучающихся индикаторов достижения компетенций, установленных ОПОП.

Настоящие оценочные материалы предназначены для оценки результатов обучения по дисциплине Экономика стран и регионов. Страны БРИКС, для оценки сформированности у обучающихся соответствующих индикаторов достижения компетенций.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы	Индикаторы достижения компетенций
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	РУК-1 формирование компетенции УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1 Осуществляет поиск необходимой информации, применяет системный подход для решения поставленных задач
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	РУК-1 формирование компетенции УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.2 Разрабатывает вариант решения проблемной ситуации на основе критического анализа и синтеза информации, аргументируя его

## 3. Перечень индикаторов достижения компетенций, соотношенных с оценочными средствами

Текущий контроль успеваемости или промежуточная аттестация обучающихся	Оценочные средства	Индикатор(ы) достижения компетенций
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль)	Вопросы для устных опросов	УК-1.1 Осуществляет поиск необходимой информации, применяет системный подход для решения поставленных задач УК-1.2 Разрабатывает вариант решения проблемной ситуации на основе критического анализа и синтеза информации, аргументируя его
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-1.1 Осуществляет поиск необходимой информации, применяет системный подход для решения поставленных задач УК-1.2 Разрабатывает вариант решения проблемной ситуации на основе критического анализа и синтеза информации, аргументируя его
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-1.1 Осуществляет поиск необходимой информации, применяет системный подход для решения поставленных задач УК-1.2 Разрабатывает вариант решения проблемной ситуации на основе критического анализа и синтеза информации, аргументируя его

## 4. Характеристика оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости

Для текущего контроля успеваемости обучающихся используются устные опросы и контрольная работа.

### Устный опрос

Устный опрос позволяет оценить формирование индикаторов достижения компетенций, обладает большими возможностями воспитательного воздействия педагогического работника.

Устный опрос проводится во время занятий семинарского типа. Устный опрос проводится по перечню тем дисциплины. Вопросы устного опроса не выходят за рамки установленного перечня. Устные опросы организованы так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала.

Перечень вопросов для устного опроса доводится до сведения студентов.

### **Контрольная работа**

Контрольная работа дает возможность:

- сформировать для всех обучающихся одинаковые условия,
- объективно оценить ответы при отсутствии помощи преподавателя,
- проверить обоснованность оценки.

Цель контрольной работы – закрепление основных положений изучаемой дисциплины и умение использовать их на практике при решении профессиональных задач.

Достижение цели предполагает решение следующих задач:

- дать ответы на теоретические вопросы по курсу;
- выполнить ситуационные задания.

Контрольная работа включает в себя:

- два ситуационных задания;
- письменный опрос (из пяти теоретических вопросов).

### **Ситуационное задание**

Ситуационное задание позволяет оценить формирование индикаторов достижений компетенций.

Выполнение ситуационного задания состоит в определении способа деятельности в той или иной ситуации и(или) выполнения этой деятельности.

Для обеспечения равноценности заданий рекомендуется малое количество вариантов ситуационных заданий для промежуточной аттестации обучающихся, поскольку само по себе задание предполагает изложение авторских взглядов, обоснований и т.д. и, по сути, является индивидуальным. Для проведения текущего контроля успеваемости рекомендуется один вариант ситуационных заданий, поскольку само по себе задание предполагает изложение авторских взглядов, обоснований и т.д. и, по сути, является индивидуальным.

Ситуационное задание представляет собой описание конкретной ситуации, типичной для профессионального вида деятельности и(или) области знаний, соответствующих образовательной программе и осваиваемой дисциплине. Содержание ситуационного задания может включать описание условий деятельности и желаемого результата или конкретного задания (задачи). Ситуационное задание может содержать избыточную информацию или характеризоваться недостатком информации, что необходимо для того, чтобы подготовить обучающегося для успешной жизни в информационном обществе.

### **Письменный опрос**

Письменный опрос позволяет оценить формирование индикаторов достижений компетенций, освоение содержания дисциплины, умение логически построить ответ, владение письменной речью.

Письменный опрос проводится по перечню тем дисциплины. Вопросы письменного опроса не выходят за рамки установленного перечня. Перечень вопросов для письменного опроса доводится до сведения студентов.

Письменный опрос применяется как часть контрольной работы для текущего контроля успеваемости обучающихся.

## **5. Характеристика оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **Зачет**

Зачет – это форма промежуточной аттестации обучающихся, которая проходит в устной или письменной форме (определяется преподавателем). Задания для проведения зачета выполняются обучающимся самостоятельно. Зачет проводится по билетам, включающим задания для проведения зачета.

Задание для проведения зачета включает в себя:

- два ситуационных задания;
- письменный опрос (из пяти теоретических вопросов).

Теоретические вопросы для зачета избираются на основе вопросов для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся), определенных в настоящей ОПОП.

За выполнение заданий зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

## **6. Критерии оценивания (оценки)**

### **Критерии оценивания устного и письменного опросов**

--	--

Оценка		Критерии оценивания (оценки)
Устный опрос	Письменный опрос	
Зачтено	Отлично (числовое обозначение оценки - «5»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и полно и аргументированно отвечает по содержанию вопросов; обнаруживается понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно.
	Хорошо (числовое обозначение оценки - «4»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.
	Удовлетворительно (числовое обозначение оценки - «3»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается знание и понимание основных положений вопросов, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки
Не зачтено	Неудовлетворительно (числовое обозначение оценки - «2»)	Оценка ставится, если обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается незнание ответов на вопросы, обучающийся допускает ошибки в формулировке определений и(или) правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

#### Критерии оценивания (оценки) ситуационного задания

Оценка	Числовое обозначение оценки	Критерии оценивания (оценки)
Отлично	5	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Объяснение хода его выполнения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями, с правильным и свободным владением профессиональной терминологией; ответ(ы) на вопрос(ы) задания верный(ые), четкий(ие), непротиворечивые.
Хорошо	4	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Допускаются незначительные неточности. Объяснение хода его выполнения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании. Допускаются единичные ошибки в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания верные, непротиворечивые, но недостаточно четкие.
Удовлетворительно	3	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно правильный(ые). Объяснение хода его выполнения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, со значительными затруднениями и ошибками в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания недостаточно четкие, с ошибками в деталях, противоречивые.
Неудовлетворительно	2	Обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно неправильные. Объяснение хода её решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования (в т.ч.

		лекционным материалом); ответы на дополнительные вопросы неправильные (отсутствуют).
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------

### **Критерии оценивания (оценки) контрольной работы**

За выполнение контрольной работы выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся получил не менее двух оценок «удовлетворительно» из трех заданий при оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «Отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

### **Критерии оценивания (оценки) зачета**

За выполнение заданий зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся получил не менее двух оценок «удовлетворительно» (то есть «отлично», «хорошо» или «удовлетворительно») из трех заданий при оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

## **7. Содержание оценочных средств**

### **Задания для текущего контроля успеваемости**

#### **Вопросы для устных опросов**

Характеристика основных моделей макроэкономического развития.  
Конкурентоспособность национальной экономики в мировом хозяйстве.  
Общая характеристика экономики США.  
Институциональные особенности экономики США.  
Проблемы и дисбалансы экономики США.  
Ключевые этапы развития экономики и экономической политики США.  
Внешнеэкономические связи США.  
Историко-географическая характеристика развития Австралии и Канады.  
Отраслевая характеристика экономики Австралии и Канады.  
Внешняя торговля Австралии и Канады.  
Экономика Германии.  
Экономика Франции.  
Экономика Великобритании.  
Экономика Италии.  
Особенности экономического развития Японии.  
Внешнеэкономические связи Японии.  
Экономика Китая.  
Экономика Индии.  
Экономика государств Латинской Америки.  
Исторические особенности экономического развития России.  
Внешняя торговля Российской Федерации.  
Инвестиционное сотрудничество России.  
Государственное регулирование внешнеэкономических связей.  
БРИКС: этапы формирования и становления "неформальной" группы. Роль и место России и Бразилии в международной экономике. Экономическое развитие Китая и Индии. Основные характеристики ЮАР. Потенциал и возможные перспективы развития БРИКС как лидера мировой экономики.

#### **Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы)**

Каковы особенности эволюции моделей рыночного развития в XIX–XXI вв.?  
Каким образом сочетаются элементы государственного регулирования и действие рыночных механизмов в известных вам моделях национального экономического развития?  
В чем заключаются преимущества и недостатки неолиберальной, социальноориентированной и восточноазиатской моделей экономического развития? Какая из данных моделей, на ваш взгляд, оказалась более устойчивой во время глобального экономического кризиса 2008–2009 гг.?  
Какова специфика макроэкономического развития современной России? Какие черты неолиберализма, социального рынка и восточноазиатского пути развития присутствуют в российской модели развития начала



XXI в.?

В чем заключается сущность подхода М. Портера к определению конкурентоспособности государства?

Проанализируйте конкурентный ромб М. Портера. Каковы его детерминанты и переменные? Каким образом они взаимодействуют друг с другом?

Наличие каких условий в национальной экономике ведет к устойчивым конкурентным преимуществам? Какие конкурентные преимущества относятся к ускользящим и почему?

Каковы, на ваш взгляд, недостатки модели конкурентоспособности стран М. Портера?

В чем конкурентоспособна и в чем могла бы быть конкурентоспособна российская экономика? Каковы устойчивые и каковы ускользящие конкурентные преимущества Российской Федерации?

Назовите основные факторы экономического влияния США в мире в XXI в.

Каковы особенности экономической модели США?

Охарактеризуйте значение международных экономических связей для американского бизнеса.

Охарактеризуйте «страны переселенческого капитализма» как историко-экономическую категорию и как традиционное название одного из типов в классификации индустриальных экономик современного мира.

Определите, с позиции национальных интересов Канады, преимущества и недостатки ее расположения в непосредственном соприкосновении с лидером мировой экономики, США.

Что считается отличительными чертами американской бизнес-культуры?

Под чьим контролем находится финансовая система США?

Определите перспективные рынки и направления международного экономического взаимодействия для Австралии и Канады, их потенциальных партнеров и конкурентов на пути дальнейшего углубления участия в МРТ.

В чем заключаются выгоды австралийской и канадской экономики от сырьевой экспортной ориентации? Почему быть сырьевым придатком возможно и выгодно?

Каковы перспективы международного экономического сотрудничества между Австралией (Канадой) и странами Азиатско-Тихоокеанского региона?

Что существенно для экономики Австралии и Канады?

Что было наиболее существенным для культуры и экономики «наследием колониального прошлого» в разных частях Британской империи?

Какие тенденции демонстрируют динамика ВВП Канады и его структура за 1997–2011 гг.?

Что является сильным фактором относительной несамостоятельности политики Австралии и Канады?

Каковы общие закономерности развития экономик ведущих стран Западной Европы, в чем заключаются отличительные черты их развития? Поясните на примере Германии, Франции, Великобритании и Италии.

Охарактеризуйте макроэкономическую ситуацию в ведущих странах Западной Европы. Развитие каких стран отличается большим динамизмом? Какие государства испытывают сложности в области финансов, внешней торговли и почему?

Какова особенность структуры экономики ведущих стран Западной Европы? Какие отрасли их национальной экономики наиболее конкурентоспособны в мировом хозяйстве?

Каковы особенности развития внешнеэкономических связей ведущих западноевропейских стран?

Что относится к ведущим странам Западной Европы?

Что представляет собой административно Германия?

Что относится к традиционно слабым сторонам французской экономики?

Назовите основные этапы послевоенного экономического развития Японии в XX в.

Каковы особенности экономического развития Японии в 1990–2000-е гг.?

Охарактеризуйте место Японии в современной системе международных экономических отношений.

Что является государственным строем Японии?

Что является самыми развитыми отраслями японской экономики?

Какие выделяют этапы послевоенного экономического развития Японии в XX в.?

Что является особенностью экстенсивная модель роста для Японии до 1970 г.?

Охарактеризуйте логику экономических реформ в Китае и назовите причины постепенного характера преобразований в стране с конца 1970-х гг.

Какими были причины замедления темпов экономического роста в Китае? Определите перспективы его дальнейшего развития.

Отметьте особенности развития внешней торговли Китая и политики привлечения прямых иностранных инвестиций в период реформ. Какое проявление, в случае Китая, имела взаимодополняемость этих двух форм международных экономических отношений?

Оцените характер и структурные особенности российско-китайских экономических отношений. Попытайтесь определить преимущества и возможные угрозы углубления экономического сотрудничества с Китаем для российской экономики.

Какое место занимает Индия в международных экономических отношениях?

Определите значимость двусторонних отношений между Индией и Россией.

Какие этапы экономического развития прошла Латинская Америка в XXXXI вв.? Охарактеризуйте роль международных экономических отношений на каждом из этапов.

Обозначьте тенденции и перспективы развития торгово-экономических отношений России с одной (на выбор) латиноамериканской страной.

Охарактеризуйте исторические особенности экономического развития России.

Почему в 1990-х гг. имел место рост российской внешней торговли на фоне снижения ВВП России?