

Автономная некоммерческая организация высшего  
образования  
«Медицинский институт им. Зернова М.С.»

Утверждаю:

Ректор

Жукова Н.А.



Фонд оценочных средств дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(аэробика)

Уровень  
образования

Высшее –  
специалитет

Специальность

32.05.01 Медико-профилактическое дело

Профиль Медико-профилактическое дело

Квалификация

Врач по общей гигиене, по эпидемиологии

Форма обучения

Очная

Ессентуки

2025

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Описание оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости в процессе освоения дисциплины

| № п/п | Форма учебного занятия, по которому проводится ТКУ/ оценочное средство | Шкала и критерии оценки, балл                                                                                                                                                                   |
|-------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Дневник самоконтроля                                                   | 20- таблица оформлена полностью по всем показателям в соответствии с заданной периодичностью<br>10- таблица оформлена не полностью по всем показателям в соответствии с заданной периодичностью |
| 2     | Таблица «Определение степени физической нагрузки»                      | 20- таблица оформлена полностью по всем показателям в соответствии с заданной периодичностью<br>10- таблица оформлена не полностью по всем показателям в соответствии с заданной периодичностью |

### *Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости*

### Примерные упражнения для самостоятельного выполнения

#### АЭРОБИКА

| Часть урока      | Направленность и продолжительность части урока                                                              | Основные упражнения                                                                                                                                                                         | Указания                                                                                                                                                                              |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительная | 1. Разминка<br>1.1. Разогревание (Warm up)<br>Продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 мин | Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопы                                                                                              | Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды |
|                  | 1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)                                                        | Полуприсяды, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы | Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений                                                        |
| Основная         | 2. Аэробная часть (Aerobics) Продолжительность от 20 до 40 мин<br>2.1. Аэробная                             | Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями рук                                                                                                                    | Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвиже-                                                                                                           |

| Часть урока    | Направленность и продолжительность части урока                                                                                           | Основные упражнения                                                                                                                                               | Указания                                                                                                                                                                               |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | разминка (3-10 мин)                                                                                                                      | ками                                                                                                                                                              | ниями в разных направлениях                                                                                                                                                            |
|                | 2.2.«Аэробный ПИК» (рекомендуется не менее 15—20 мин)                                                                                    | Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками                                                                | Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений |
|                | 2.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 мин)                                                                                                 | Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра | Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприсяде, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется                      |
|                | 3. Упражнения на полу (Floor work) — «фитнесс» (5-10 мин)<br>3.1. Упражнения для мышц туловища                                           | В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины                                                                           | Выполнять от 1 до 3 серий по 10- 16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся                |
|                | 3.2. Упражнения для мышц бедра                                                                                                           | В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра                                                                      | Можно использовать упражнения с утяжелителями с амортизаторами, на тренажерах                                                                                                          |
|                | 3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса                                                                                           | Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
| Заключительная | 4. Вторая «заминка» «остывание». Снижение нагрузки (Cool down) (2-5 мин) 4.1. Глубокий стретч<br>Упражнения на гибкость, общая «заминка» | Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса                                                     | В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением                                                                                                    |

## ***Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации***

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Аэробика) проводится в форме зачетов в каждом семестре с 1 по 7 семестр.

| <b>Процедура оценивания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Шкала и критерии оценки, балл</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачет представляет собой выполнение обучающимся основного медицинского отделения тестов общей физической подготовки, специальной физической и технической подготовки по аэробике<br>Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному и специальному медицинским отделениям, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья | <b>«Зачтено»</b><br><b>90-100</b> – регулярное посещение занятий (90-100% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима справка из медицинского учреждения), успешная сдача контрольных нормативов (тестов), занятие в спортивной секции; участие в спортивно-массовых мероприятиях<br><b>70 -89</b> – посещение занятий (80-90% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима справка из медицинского учреждения), сдача контрольных нормативов (тестов)<br><b>50-69</b> - посещение занятий (70-80% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима справка из медицинского учреждения); сдача контрольных нормативов (тестов)<br><b>«Не зачтено»</b><br><b>менее 50</b> – посещение занятий (менее 70% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима справка из медицинского учреждения), пропуск занятий без уважительной причины, неудовлетворительная сдача контрольных нормативов (тестов) |

### ***Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся***

#### ***Типовые требования к зачету по аэробике***

1. Методическая практика проведение разминки на занятиях по аэробике: подготовительная часть урока включает в себя разминку аэробной направленности продолжительностью 10-15 мин, посвящена общему разогреву организма, подготовке к напряженной и интенсивной работе. Как правило, здесь используются упражнения с изолированной работой различных звеньев тела, одновременные, разнонаправленные и поочередные движения конечностями, движения туловищем, а также умеренное растягивание мышц и связок.

2. Комбинация на координацию: выполнение V-Step по квадрату (4 круга) с изменением положений рук на 8 счетов

3. Аэробная комбинация из базовых элементов в Hi impact (4 раза) без изменения направления из 6 элементов, с изменением направления из 8 базовых

4. Студенты самостоятельно составляют танцевальную композицию с изменением положения в различных частях тела, выполняемых в сочетании с поворотами на основе базовых шагов, композиционно связанных

в единый комплекс. В упражнении должны чередоваться трудные и простые движения и соединения, выполнять их свободно, без напряжения и выразительно. Длительность танцевальной комбинации не менее 8 восьмерок, 16 восьмерок.

Оценивается демонстрация двигательных способностей исполнителя, умение владеть и управлять своим телом, своими движениями.