Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дворникова Татьяна Александровна
Должность: врио проректора по учебной работе
Дата подписания: 28.02.2026 09:01:17
Уникальный программный ключ:
81e4612224154ba92346993825fd4bfa9a28f49d

Приложение 1: к рабочей программе дисциплины:

Б1.О.ДВ.01.09 «Фитнес-аэробика»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по дисциплине:

Б1.О.ДВ.01.09 Фитнес-аэробика

по направлению подготовки:

40.03.01 Юриспруденция

Москва 2025

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) **«Фитнес-аэробика»** включает:

- перечень компетенций, планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы и этапы их формирования;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования;
- описание шкал оценивания;
- критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции(ий).

1. Перечень компетенций, планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы и этапы их формирования

Рабочая программа дисциплины (модуля) определяет перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Компетенция		**Индикаторы компетенций**	**Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций**	
Код	**Содержание компетенции (или ее части)**			
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно- практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек.	***В области знания и понимания (А) - знать***	
			Знать	- требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорту (А1); - научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни (А2); - роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (А3)
			В области интеллектуальных навыков (В) - уметь	
			Уметь	- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических

Компетенция		Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	
Код	Содержание компетенции (или ее части)			
				способностей, качеств и свойств личности (В1); - проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием (В2); - выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре (В3)
		УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	***В области знания и понимания (А) - знать***	
			Знать	роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности (А1) основы здорового образа жизни и роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (А2)
			В области интеллектуальных навыков (В) - уметь	
			Уметь	совершенствовать индивидуальное физкультурно-спортивное мастерство в процессе учебных и секционных занятий, владеть в соответствии с особенностями вида спорта, техникой движений, техникотактическими действиями(В1)
		УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	***В области знания и понимания (А) - знать***	
			Знать	основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья (А1)
			В области интеллектуальных навыков (В) - уметь	
			Уметь	самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков (В1)

В рабочей программе дисциплины (модуля) этапы формирования компетенций определены тематическим планом.

2. Описание показателей и критериев оценивания

компетенций на различных этапах их формирования

В качестве показателей оценивания компетенций на различных этапах их формирования в университете определены следующие средневзвешенные уровни сформированности компетенций в которых участвует дисциплина:

- ✓ повышенный;
- ✓ базовый;
- ✓ пороговый;
- ✓ недостаточный.

Критерии оценивания компетенций (признак, на основании которого, проводится оценка по выбранному показателю):

показатель оценивания компетенций	результат обучения	критерии оценивания компетенций
повышенный	**Знать**	Обучающийся продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой
	Уметь	Обучающийся продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др); логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы (решения) на все поставленные задания (вопросы), включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой
базовый	**Знать**	Обучающийся продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой
	Уметь	Обучающийся продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, правильные и конкретные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; устранение замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной

		программой
пороговый	**Знать**	Обучающийся продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой
	Уметь	Обучающийся продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); правильные, без грубых ошибок, ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные, устранение, при наводящих вопросах преподавателя, замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); недостаточное полное владение литературой, рекомендованной учебной программой
недостаточный	**Знать**	Обучающийся продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой
	Уметь	Обучающийся продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); не дал правильные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; не устранил, при наводящих вопросах преподавателя, замечания и грубые ошибки по заданию (вопросу); не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой

3. Описание шкал оценивания

При проведении промежуточной аттестации в университете используются традиционные формы аттестации:

Форма промежуточной аттестации	***Шкала оценивания***
ЗАЧЕТ	"***зачтено***", "***не зачтено"***
ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ (дифференцированный зачет)	"отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно"
ЭКЗАМЕН	"отлично", "хорошо", "удовлетворительно",

	"неудовлетворительно"

4. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций

Для оценивания результатов обучения в виде **ЗНАНИЙ** используются следующие процедуры и технологии:

- устный ответ на вопрос(ы) или индивидуальное собеседование,
- письменные ответы на вопрос(ы).
- тестирование и т.п.

Для оценивания результатов обучения в виде **УМЕНИЙ** и **ВЛАДЕНИЙ** используются следующие процедуры и технологии:

- практические контрольные задания (далее - ПКЗ), включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

По сложности ПКЗ разделяются на:

простые задания (далее - простые ПКЗ);

комплексные задания (далее - комплексные ПКЗ).

Для оценивания УМЕНИЙ - применяются простые ПКЗ.

Простые ПКЗ предполагают решение в одно или два действия. К ним можно отнести: простые ситуационные задачи с коротким ответом или простым действием; несложные задания по выполнению конкретных действий.

Для оценивания ВЛАДЕНИЙ - применяются комплексные ПКЗ.

Комплексные задания требуют многоходовых решений как в типичной, так и в нестандартной ситуациях. Это задания в открытой форме, требующие поэтапного решения и развернутого ответа, в т.ч. задания на индивидуальное или коллективное выполнение проектов, на выполнение практических действий или лабораторных работ.

Типы практических контрольных заданий:

- задания на установление правильной последовательности, взаимосвязанности действий, выяснения влияния различных факторов на результаты выполнения задания;
- установление последовательности (описать алгоритм выполнения действия),
- нахождение ошибок в последовательности (определить правильный вариант последовательности действий);

- указать возможное влияние факторов на последствия реализации умения и т.д.
- задания на принятие решения в нестандартной ситуации (ситуации выбора, многоальтернативности решений, проблемной ситуации);
- задания на оценку последствий принятых решений;
- задания на оценку эффективности выполнения действия и т.п.

Примечание 1. Если дисциплина (модуль) завершает освоение какой-то компетенции, то критерии и процедуры оценивания формируются под итоговый контроль освоения данной компетенции.

В целях итогового контроля сформированности компетенции используются:

- защиты индивидуальных или групповых проектов;
- оформление и защита отчетов по комплексным практическим работам;
- защита (презентация) портфолио, при наличии объективных практических результатов внеаудиторной активности обучаемого по профилю дисциплины, характеризующих уровень сформир. компетенции(ий) и т. п.

Мнемоническое правило

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю)	**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю);** ***ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ: "отлично", "хорошо", "удовлетворительно ", "неудовлетворительно"***				**ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ**
	"ОТЛИЧНО"	***"ХОРОШО"***	***"УДОВЛЕТВОРИ-ТЕЛЬНО"***	***"НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"***	
Знать_____	***см. ТАБЛИЦУ 1 критерий ПОВЫШЕННЫЙ для Знать***	***см ТАБЛИЦУ 1. критерий. БАЗОВЫЙ для Знать***	***см. ТАБЛИЦУ 1 критерий ПОРОГОВЫЙ для Знать***	***см ТАБЛИЦУ 1. критерий. НЕДОСТАТОЧНЫЙ для Знать***	***-устный ответ; - собеседование; - - выполнение тестов и т.п.***
Уметь_____	***см. ТАБЛИЦУ 1 критерий ПОВЫШЕННЫЙ для Уметь***	***см ТАБЛИЦУ 1. критерий. БАЗОВЫЙ для Уметь***	***см. ТАБЛИЦУ 1 критерий ПОРОГОВЫЙ для Уметь***	***см ТАБЛИЦУ 1. критерий. НЕДОСТАТОЧНЫЙ для Уметь***	***- выполнение простого (х)ПКЗ и т.п.***
Владеть Итоговый контроль сформированн	***см. ТАБЛИЦУ 1 критерий ПОВЫШЕННЫЙ***	***см ТАБЛИЦУ 1. критерий. БАЗОВЫЙ для***	***см. ТАБЛИЦУ 1 критерий ПОРОГОВЫЙ для Владеть***	***см ТАБЛИЦУ 1. критерий. НЕДОСТАТОЧНЫ Й***	***- выполнение комплексного ПКЗ; - защита проекта;***

ости компетенции	***для Владеть***	***Владеть***		***для Владеть***	***- защита портфолио и т.п.***

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

При организации и проведении промежуточной аттестации, исходя из перечня планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), по каждой компетенции или связанным нескольким компетенциям, в формировании которых участвует учебная дисциплина (модуль), кафедрой формируются **фонд оценочных средств к экзамену** (соответственно - дифференцированному зачету или зачету):

- **примерный перечень вопросов к экзамену** ***(****соответственно диф. зачету, зачету****)*** для оценивания результатов обучения в виде **ЗНАНИЙ**. При этом, за каждым вопросом в скобках указываются(ется) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться;

- **примерный перечень простых практических контрольных заданий к экзамену** ***(****соответственно - диф. зачету или зачету****)*** для оценивания результатов обучения в виде **УМЕНИЙ**. При этом, за каждым заданием в скобках указываются(ется) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться;

- **примерный перечень комплексных практических контрольных заданий к экзамену** ***(****соответственно - диф. зачету или зачету****)*** для оценивания результатов обучения в виде **ВЛАДЕНИЙ**. При этом, за каждым заданием в скобках указываются(ется) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться;

Примечание 2. Если дисциплина (модуль) не завершает освоение хотя бы одной компетенции, то комплексное ПКЗ может быть заменено простым ПКЗ. В таком случае перечень комплексных ПКЗ по данной дисциплине кафедрой не формируется, а разрабатывается:

- **примерный перечень практических контрольных заданий к экзамену** ***(****соответственно - диф. зачету или зачету****)*** для оценивания результатов обучения в виде **ВЛАДЕНИЙ**. При этом, за каждым заданием в скобках указываются(ется) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться.

Для проведения промежуточной аттестации, исходя из сформированных перечней (вопросов к экзамену, простых ПКЗ, комплексных ПКЗ) формируются билеты к экзамену (соответственно - диф. зачету или зачету).

Примечание 3. Сформированные перечни (вопросы к экзамену, простые ПКЗ, комплексные ПКЗ) должны в совокупности охватывать все компетенции и заявленные в программе основные результаты обучения по дисциплине (модулю) на уровне **ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ**.

Методика оценивания: при проведении промежуточной аттестации, как

правило, применяется среднее арифметическое значения оценок, полученных за каждый элемент оценивания, указанный в билете (вопрос и два практических задания).

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) рассчитывается как отношение суммы оценок, полученных обучаемым за каждый вопрос и задания в билете (вопрос и 2 задания, далее - элемент контроля) поделенное на количество полученных оценок (3).

При проведении оценивания по вопросам и заданиям, указанным в билете, в ходе промежуточной аттестации, преподаватель может учитывать результаты текущего контроля.

Устанавливаются следующие **шкалы оценивания** уровней освоения компетенций, предусмотренных рабочей программой **при проведении экзамена и дифференцированного зачета**:

«*ПОВЫШЕННЫЙ*» - выставляется оценка - 5 «*ОТЛИЧНО*», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 4.5-5.0;

«*БАЗОВЫЙ*» - выставляется оценка - 4 «*ХОРОШО*», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 3.5 - 4.4;

«*ПОРОГОВЫЙ*» - выставляется оценка - 3 «*УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО*», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 2.5 - 3.4.

«*НЕДОСТАТОЧНЫЙ*» - выставляется оценка - 2 «*НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО*», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля менее 2.5.

При проведении зачета: если достигнут один из показателей: «*ПОВЫШЕННЫЙ*», «*БАЗОВЫЙ*» или «*ПОРОГОВЫЙ*» - выставляется оценка «*ЗАЧТЕНО*», если среднее арифметическое значение оценок находится в интервале от 2.5-5.0. В противном случае: если достигнут показатель «*НЕДОСТАТОЧНЫЙ.*» - выставляется оценка «*НЕ ЗАЧТЕНО*», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля менее 2.5

6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции

Виды испытаний используются как основной вид текущего контроля и промежуточной аттестации и метод оценивания элементов формируемой

компетенции (качества ее формирования) в процессе дисциплины «Фитнес-аэробика» в рамках контроля: **зачет.**

По дисциплине «Фитнес-аэробика» применяется балльная система оценки успеваемости студентов. Оценка студента определяется в зависимости от накопительной суммы баллов за освоение отдельных составляющих модуля дисциплины (посещаемость обязательных учебных занятий, выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов и участие в спортивной работе).

Нормативы практического раздела дисциплины «Фитнес-аэробика» разработаны кафедрой физического воспитания с учетом спортивной базы вуза и профиля выпускаемых специалистов.

В каждом семестре студенты выполняют 5 контрольных нормативов, включая три обязательных физических упражнения контроля общей физической подготовки и два специальной физической подготовки.

Общая оценка по дисциплине «Фитнес-аэробика» студентам очной формы обучения в 1 – 6 семестрах выставляется: «зачтено» / «не зачтено».

«Зачтено» - если выполнены 5 нормативов не ниже, чем на 1 балл, а средний балл составляет: 1 курс – 2,0; 2 курс – 2,5; 3 курс – 3,0.

«Не зачтено» - если не выполнен хотя бы один норматив из 5-ти на 1 балл или не набран средний балл по курсам.

Члены сборных команд университета, выступающие в различных соревнованиях, а также студенты, имеющие звание «Мастер спорта» освобождаются от выполнения практических контрольных нормативов.

Физические упражнения и порядок их выполнения

Упражнения фитнес-аэробики

Шпагат в 3 положениях. Шаги классической аэробики. Мост. Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка. Равновесие ласточка. Равновесие дерево.

Контрольные упражнения и нормативы
Фитнес-аэробика

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 2х10 метров	9.0	9.2	9.4

2.	Отжимания за 30 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания за 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 30 сек	15	12	8

Контрольные упражнения и нормативы по СФП

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	Шаги классической аэробики	отл.	хор.	удовл.
3.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
4.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка	10 сек	5 сек	3 сек
5.	Равновесие ласточка 15 сек	15 сек	10 сек	5 сек
6.	Равновесие дерево 15 сек	15 сек	10 сек	5 сек