

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет Кафедра физвоспитания  
Кафедра Физической культуры и здоровьесберегающих технологий

Оценочные материалы по дисциплине (модулю)

дисциплина **Шейпинг**

**Блок Б1, обязательная часть, Б1.О.27.01**

цикл дисциплины и его часть (обязательная часть или часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Направление

**49.03.02** **Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)**

код наименование направления

Программа

**Физическая реабилитация**

Форма обучения

**Заочная**

Для поступивших на обучение в  
**2020 г.**

Разработчик (составитель)  
**нет, старший преподаватель**  
**Шейко Г. А.**  
ученая степень, должность, ФИО

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)</b><br>..... | <b>3</b>  |
| <b>2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)</b> .....  | <b>8</b>  |
| <b>3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания</b> .....                       | <b>12</b> |

**1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)**

| Формируемая компетенция (с указанием кода)  | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Результаты обучения по дисциплине (модулю)   | Показатели и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)  |  |  |   | Вид оценочного средства |
|---|---|--|---|--|--|---|-------------------------|
|   |   |  | 1   | 2  | 3  | 4   |                         |
|   |   |  | неуд.   | удовл.   | хорошо   | отлично   |                         |
| ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и | ОПК-1.3. Применяет методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; | Обучающийся должен:<br>Знать:<br>- современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности, их место и значение в физической культуре, науке, образовании | Не владеет средствами, методами и приемами базовых и инновационных видов физкультурно-спортивной деятельности для обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья | Не достаточно владеет средствами, методами и приемами базовых и инновационных видов физкультурно-спортивной деятельности для обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья | В полной мере владеет средствами, методами и приемами базовых и инновационных видов физкультурно-спортивной деятельности для обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья | В совершенстве владеет средствами, методами и приемами базовых и инновационных видов физкультурно-спортивной деятельности для обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья | Реферат                 |

|   |  |   |   |  |  |   |                                    |
|---|--|---|---|--|--|---|------------------------------------|
| физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья | ОПК-1.2. Реализует комплекс мероприятий направленных на восстановление нарушенных временно утраченных функций организма человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов с использованием средств и методов адаптивной физической культуры. | Обучающийся должен:<br>Уметь:<br>- проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций | Не умеет проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций | Не достаточно умеет проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций | В полной мере умеет проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций | В совершенстве умеет проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций | Контрольная работа                 |
|   | ОПК-1.1. Разрабатывает и реализует программы направленные на развитие  | Обучающийся должен:<br>Владеть:<br>- средствами, методами и приемами  | Отсутствие знаний современных технологии физкультурно-оздоровительно  | Частично знает современные технологии физкультурно-оздоровительно й деятельности,  | В полной мере обладает знаниями современных технологии физкультурно-   | В совершенстве овладел знаниями современных технологии физкультурно-  | Устный опрос<br>Контрольная работа |

|  |  |  |  |   |   |  |         |
|--|--|--|--|---|---|--|---------|
|  | оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций. | базовых и инновационных видов физкультурно-спортивной деятельности для обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья                                       | й деятельности, их место и значение в физической культуре, науке, образовании  | их место и значение в физической культуре, науке, образовании   | оздоровительно й деятельности, их место и значение в физической культуре, науке, образовании  | оздоровительно й деятельности, их место и значение в физической культуре, науке, образовании   |         |
| ПК-3. Способен осуществлять контроль и регуляцию физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениям и с учетом специфики заболевания | ПК-3.3. оценивает эффективность применяемых методов оздоровительных занятий;   | Обучающийся должен:<br>Знать:<br>содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и | Не владеет Методами контроля физического, функционального и психического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия | Не достаточно владеет Методами контроля физического, функционального и психического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия | В полной мере владеет Методами контроля физического, функционального и психического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия | В совершенстве владеет Методами контроля физического, функционального и психического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия | Реферат |

|   |   |   |  |  |   |                    |  |
|---|---|---|--|--|---|--------------------|--|
|   |   | двигательных действий и понятий и с учетом результатов оценивания физического, функционального и психического состояния занимающихся;     |  |  |   |                    |  |
| ПК-3.2. разрабатывает комплексы восстановительных мероприятий, направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций; | Обучающийся должен:<br>Уметь:<br>выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств учетом показаний противопоказаний; | Не умеет выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств учетом показаний противопоказаний; | Не достаточно умеет выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств учетом показаний противопоказаний; | В полной мере умеет выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств учетом показаний противопоказаний; | В совершенстве умеет выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств учетом показаний противопоказаний; | Контрольная работа |  |
| ПК-3.1. разрабатывает   | Обучающийся должен:   | Отсутствие знаний   | Частично знает содержание  | В полной мере обладает   | В совершенстве овладел  | Устный опрос       |  |

|  |   |   |  |   |   |   |                           |
|--|---|---|--|---|---|---|---------------------------|
|  | <p>реабилитационные программы для различных нозологических групп;</p> | <p>Владеть: Методами контроля физического, функционального и психического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия</p> | <p>содержания когнитивного и двигательного (моторного) обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий и понятий и с учетом результатов оценивания физического, функционального и психического состояния занимающихся;</p> | <p>когнитивного и двигательного (моторного) обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий и понятий и с учетом результатов оценивания физического, функционального и психического состояния занимающихся;</p> | <p>знаниями содержания когнитивного и двигательного (моторного) обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий и понятий и с учетом результатов оценивания физического, функционального и психического состояния занимающихся;</p> | <p>знаниями содержания когнитивного и двигательного (моторного) обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий и понятий и с учетом результатов оценивания физического, функционального и психического состояния занимающихся;</p> | <p>Контрольная работа</p> |
|--|---|---|--|---|---|---|---------------------------|

## **2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)**

### **Вопросы для устного опроса**

для оценки уровня сформированности компетенции ПК – 3, ОПК - 1

Занятие № 1 Методические принципы занятий шейпингом разнообразных направлений

1. Методические принципы занятий шейпингом. Структура, содержание и методика занятий шейпингом.
2. Задачи подготовительной части занятия. Методические особенности подготовительной части.
3. Основная часть занятия. Задачи, методические особенности основной части занятия.
4. Заключительная часть занятия, ее задачи и методические особенности.
5. Питание в шейпинге. Соотношение пищевых веществ в суточном рационе. Диеты и голодание.
6. Виды тренировок в шейпинге. Принципы катаболической тренировки. Принципы анаболической тренировки.
7. Приемы первой помощи при занятиях шейпингом.

Занятие № 2. Особенности занятий по системе шейпинг

1. Показатели интенсивности физической нагрузки на организм в ходе шейпинг-тренировки.
2. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку в ходе занятия. Последовательность расчета индивидуальных показателей пульса.
3. Зависимость частоты пульса и расхода энергии на тренировке. Оптимальный расход энергии за счет мускульных усилий с точки зрения здоровья.
4. Внешние признаки утомления.
5. Самоконтроль. Приемы самоконтроля. Настроение. Самочувствие. Утомление. Аппетит. Работоспособность.
6. Дневник самоконтроля. Переносимость нагрузок. Частота дыхания.
7. Противопоказания к занятиям.

### **Задания для контрольной работы**

для оценки уровня сформированности компетенции ПК – 3, ОПК - 1

Описание контрольной работы:



Задание для контрольной работы состоит из 2 теоретических вопросов по разделам дисциплины. По качеству ответов каждый вопрос оценивается максимально в 25 баллов. Далее баллы суммируются.

За время изучения дисциплины обучающиеся выполняют 1 контрольная работа.

Пример варианта контрольной работы:

Контрольная работа по Разделу:

Шейпинг как технология физкультурно-оздоровительной деятельности

Вариант 1.

Вопрос 1. История шейпинга.

Вопрос 2. Внешние признаки утомления при занятиях шейпингом.

Перечень вопросов для контрольной работы

1. Приемы первой помощи при занятиях шейпингом.
2. История шейпинга.
3. Шейпинг как российская оздоровительная система.
4. Отличительные особенности шейпинга.
5. Цели шейпинга.
6. Решаемые шейпингом задачи.
7. Принципы шейпинга.
8. Показания и противопоказания для занятий шейпингом.
9. Виды шейпинга.
10. Основные шейпинг-технологии.
11. Методы оценки состояния занимающихся.
12. Оценка субъективных ощущений.
13. Доля нагрузки в соотношении к максимальному числу повторений.
14. Показатели интенсивности физической нагрузки на организм в ходе шейпинг-тренировки.
15. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку в ходе занятия.
16. Зависимость частоты пульса и расхода энергии на тренировке.
17. Оптимальный расход энергии за счет мускульных усилий с точки зрения здоровья.
18. Внешние признаки утомления при занятиях шейпингом.
19. Самоконтроль при занятиях шейпингом. Приемы самоконтроля.
20. Настроение при занятиях шейпингом. Самочувствие при занятиях шейпингом.
21. Утомление при занятиях шейпингом.
22. Аппетит при занятиях шейпингом.

23. Работоспособность при занятиях шейпингом.
24. Переносимость нагрузок при занятиях шейпингом.
25. Частота дыхания при занятиях шейпингом. Роль жизненной емкости легких при занятиях шейпингом.
26. Особенности веса при занятиях шейпингом.
27. Состояние дыхательной системы при занятиях шейпингом. Информативность пробы Штанге при занятиях шейпингом. Информативность пробы Генчи при занятиях шейпингом.
28. Дневник самоконтроля при занятиях шейпингом. Противопоказания к занятиям шейпингом.
29. Методические принципы занятий шейпингом.
30. Структура, содержание и методика занятий шейпингом.
31. Задачи подготовительной части занятия. Методические особенности подготовительной части.
32. Основная часть занятия. Задачи, методические особенности основной части занятия.
33. Заключительная часть занятия, ее задачи и методические особенности.
34. Питание в шейпинге. Соотношение пищевых веществ в суточном рационе. Диеты и голодание.

#### Перечень тем для реферата

для оценки уровня сформированности компетенции ПК – 3, ОПК - 1

1. Шейпинг-система – метод создания красивого тела,
2. Шейпинг – вид оздоровительной гимнастики.
3. Диагностическая карта шейпинга – основа шейпинг коррекции.
4. Основные направления в развитии современного шейпинга.
5. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.
6. Отличительные особенности шейпинга как вида оздоровительной гимнастики.
7. Режим и рацион питания при катаболическом и анаболическом этапах тренировки в шейпинге.
8. Обоснование аэробной нагрузки в шейпинг-тренировке.
9. Правила развития физических качеств. Возможности шейпинг-практик.
10. Особенности обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием шейпинг-практик.
11. Принципы разработки комплексов и применения упражнения известных видов для улучшения уровня развития физических качеств занимающихся в сравнении с шейпинг-практиками.
12. Виды нагрузки различного объема и интенсивности в реабилитации лиц различного пола, возраста и состояния здоровья в шейпинг-системах.
13. Комплексы тестов для оценки уровня здоровья, физического развития при занятиях шейпингом.
14. Особенности подбора упражнений в шейпинге для коррекции телосложения.
15. Особенности организации и содержания шейпинга в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.
16. Особенности применения шейпинг-терапии.
17. Шейпинг при ожирении.

## 18. Шейпинг для пожилых.

### Перечень вопросов к зачету

для оценки уровня сформированности компетенции ПК – 3, ОПК - 1

1. Шейпинг как оздоровительная система.
2. Основные виды шейпинга, современные направления.
3. Приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, в том числе при занятиях шейпингом.
4. Ключевые понятия шейпинга.
5. Показания и противопоказания для занятий шейпингом.
6. Физиологические аспекты шейпинга.
7. Методы оценки состояния занимающихся.
8. Оценка физиологических параметров.
9. Оценка субъективных ощущений.
10. Доля нагрузки в соотношении к максимальному числу повторений.
11. Показатели интенсивности физической нагрузки на организм в ходе шейпинг-тренировки.
12. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку в ходе занятия.
13. Последовательность расчета индивидуальных показателей пульса.
14. Зависимость частоты пульса и расхода энергии на тренировке.
15. Оптимальный расход энергии за счет мускульных усилий с точки зрения здоровья.
16. Внешние признаки утомления.
17. Самоконтроль. Приемы самоконтроля.
18. Настроение. Самочувствие. Утомление. Аппетит. Работоспособность.
19. Переносимость нагрузок. Частота дыхания. Жизненная емкость легких. Вес.
20. Состояние дыхательной системы. Проба Штанге. Проба Генчи.
21. Дневник самоконтроля.
22. Противопоказания к занятиям.
23. Основные шейпинг-технологии.
24. Шейпинг-классик.
25. Шейпинг-юни.
26. Шейпинг-про.
27. Шейпинг для беременных.
28. Шейпинг для старших.
29. Шейпинг-терапия.
30. Упражнения для мышц сгибателей бедра.
31. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.
32. Упражнения для мышц разгибателей бедра.
33. Упражнения для ягодичных мышц.
34. Упражнения для мышц живота.
35. Упражнения для мышц спины.
36. Упражнения для мышц плечевого пояса.
37. Упражнения для мышц голени.
38. Упражнения на растяжку.
39. Режим и рацион питания при катаболическом и анаболическом этапах тренировки.
40. Обоснование аэробной нагрузки в шейпинг-тренировке.
41. Как проводится шейпинг-тестирование.

42. Как используется компьютерная шейпинг-программа: компьютерное моделирование фигуры, характеристика параметров индивидуальной тренировки, рекомендации по обеспечению сбалансированного питания, биологические ритмы.
43. Критерии оценки и анализ эффективности занятий, контроль и самоконтроль на занятиях шейпингом.
44. Порядок составления основных упражнений в шейпинге.
45. Определение функциональных возможностей, оценка фигуры и медико-антропологическое тестирование в шейпинге.

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания

#### Рейтинг-план дисциплины

| Виды учебной деятельности студентов   | Балл за конкретное задание | Число заданий | Баллы       |              |
|---|----------------------------|---------------|-------------|--------------|
|   |                            |               | Минимальный | Максимальный |
| <b>Раздел .Шейпинг как технология физкультурно-оздоровительной деятельности</b> |                            |               |             |              |
| <b>Текущий контроль</b>   |                            |               | <b>0</b>    | <b>50</b>    |
| 1. Аудиторная работа. Устный опрос  | 5                          | 5             | 0           | 25           |
| 2. Реферат  | 25                         | 1             | 0           | 25           |
| <b>Рубежный контроль</b>  |                            |               | <b>0</b>    | <b>50</b>    |
| Письменная контрольная работа   | 25                         | 2             | 0           | 50           |
| <b>Поощрительные баллы</b>  |                            |               | <b>0</b>    | <b>10</b>    |
| Подготовка презентаций  |                            |               | 0           | 10           |
| <b>Итоговый контроль</b>  |                            |               |             |              |
| 1. Зачет  |                            |               | 0           | -            |

Результаты обучения по дисциплине (модулю) у обучающихся оцениваются по итогам текущего контроля количественной оценкой, выраженной в рейтинговых баллах. Оценке подлежит каждое контрольное мероприятие.

При оценивании сформированности компетенций применяется четырехуровневая шкала «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Максимальный балл по каждому виду оценочного средства определяется в рейтинг-плане и выражает полное (100%) освоение компетенции.

Уровень сформированности компетенции «хорошо» устанавливается в случае, когда объем выполненных заданий соответствующего оценочного средства составляет 80-100%; «удовлетворительно» – выполнено 40-80%; «неудовлетворительно» – выполнено 0-40%

Рейтинговый балл за выполнение части или полного объема заданий соответствующего оценочного средства выставляется по формуле:

Рейтинговый балл =  $k \times$  Максимальный балл,

где  $k = 0,2$  при уровне освоения «неудовлетворительно»,  $k = 0,4$  при уровне освоения «удовлетворительно»,  $k = 0,8$  при уровне освоения «хорошо» и  $k = 1$  при уровне освоения «отлично».

Оценка на этапе промежуточной аттестации выставляется согласно Положению о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов БашГУ:

На зачете выставляется оценка:

- зачтено - при накоплении от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- не зачтено - при накоплении от 0 до 59 рейтинговых баллов.

При получении на экзамене оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», на зачёте оценки «зачтено» считается, что результаты обучения по дисциплине (модулю) достигнуты и компетенции на этапе изучения дисциплины (модуля) сформированы.