Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.06.2025 08:44:49
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе и качеству образования
_____ Н.Н. Кислова

Богомолова Елена Александровна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Профессионально-спортивное совершенствование в фитнес-аэробике»

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация выпускника
бакалавр

Рассмотрено
Протокол № 10 от 27.05.2025
Заседания кафедры физического воспитания и спорта

Одобрено
Начальник Управления
образовательных программ
_____ Н.А. Доманина

Самара 2025

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование в фитнес-аэробике» разработан в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта с учетом требований профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 мая 2023 г., регистрационный № 73442); профессионального стандарта «01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых», приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652-н от 22.09.2021 г. (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021г., регистрационный №66403).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенции:

- способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки (ПК-2);

Задачи ФОС для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения образовательных результатов по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

ПК-2 Способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки

Результаты обучения:

Знает:

- технику упражнений фитнес-аэробики;
- средства и методы технической и тактической подготовки в фитнес-аэробике;
- средства и методы физической подготовки в фитнес-аэробике;
- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в фитнес-аэробике;
- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств;
- методики функционального тестирования в фитнес-аэробике.

Умеет:

- показывать основные двигательные действия фитнес-аэробики, специальные и подводящие упражнения;
- объяснять технику выполнения упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по фитнес-аэробике;
- оценивать качество выполнения упражнений в фитнес-аэробике и определять ошибки в технике;
- подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.

Требование к процедуре оценки:

Помещение: спортивный зал

Оборудование: измерительные материалы: линейка, сантиметр, секундомер.

Инструменты: особых требований нет

Расходные материалы: бумага А- 4, ручки.

Доступ к дополнительным справочным материалам: не предусмотрен.

Нормы времени: 30 мин.

Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

1 семестр изучения

Проверяемые компетенции ПК-2:

способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2:

осуществляет процесс спортивной тренировки и контроль его эффективности

Проверяемые результаты обучения:

Знает:

- технику упражнений фитнес-аэробики;
- средства и методы технической и тактической подготовки в фитнес-аэробике;
- средства и методы физической подготовки в фитнес-аэробике;

Умеет:

- объяснять технику выполнения упражнений;

Тип (форма) задания № 1: устный ответ на вопрос задания.

Пример типового задания (оценочные материалы) № 1:

Раскройте суть вопроса предложенного в задании.

Полный перечень вопросов для проверки образовательных результатов индикатора ПК-2.2 представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 1

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме

ПК- 2.2 Знает: - технику упражнений фитнес-аэробики; - средства и методы технической и тактической подготовки в фитнес-аэробике; - средства и методы физической подготовки в фитнес-аэробике; Умеет: - объяснять технику выполнения упражнений;	Обучающимся продемонстрированы глубокие знания в области изученного материала: дал развернутое описание техники упражнения и (или) метода; привел примеры и ответил на все дополнительные вопросы	1-6	7-13	14 - 15

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Примерные вопросы к заданию № 1 для проверки результатов обучения индикатора ПК- 2.2:

1.Дайте определение терминам «Подводящее упражнение» и «Подготовительное упражнение» и приведите примеры. Объясните технику выполнения двух упражнений: «подводящего» и «подготовительного» на Ваш выбор.

2. Перечислите средства и методы технической подготовки в фитнес-аэробике и на примере одного метода опишите его особенности. Приведите примеры.

3. Перечислите средства и методы общей физической подготовки в фитнес-аэробике и на примере одного средства или метода объясните его технику выполнения или особенности. Приведите примеры.

Критерии оценивания задания № 1

14-15 баллов – Обучающимся продемонстрированы глубокие знание техники различных упражнений и методов подготовки в фитнес-аэробике: дал развернутое описание техники упражнения (ий) и (или) метода применяемого в спортивной подготовке спортсменов фитнес-аэробики; привел более трех убедительных примеров и ответил на все дополнительные вопросы. Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения теоретического материала.

7-13 баллов - Обучающимся частично продемонстрированы знание техники различных упражнений и методов подготовки в фитнес-аэробике: дал частичное описание техники упражнения (ий) и (или) метода применяемого в спортивной подготовке спортсменов фитнес-аэробики; привел 1-2 убедительного примера и частично ответил на дополнительные вопросы. Обучающийся продемонстрировал продвинутый уровень освоения теоретического материала.

1-6 баллов - Обучающимся не достаточно продемонстрированы знание техники различных упражнений и методов подготовки в фитнес-аэробике: дал частичное и (или) не правильное описание техники упражнения (ий) и (или) метода применяемого в спортивной подготовке спортсменов фитнес-аэробики; не привел примеры или привел не правильные примеры, не ответил на дополнительные вопросы. Обучающийся продемонстрировал пороговый уровень освоения теоретического материала.

2 семестр изучения

Проверяемые компетенции ПК-2:

способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2:

Осуществляет процесс спортивной тренировки и контроль его эффективности

Проверяемые результаты обучения:

Умеет:

- показывать основные двигательные действия фитнес-аэробики, специальные и подводящие упражнения;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по фитнес-аэробике;

Тип (форма) задания № 2: демонстрация техники выполнения двигательного (ых) действия (ий)

Пример типового задания (оценочные материалы) № 2:

Продемонстрируйте технику выполнения двигательного (ых) действия (ий) предложенного в задании.

Полный перечень вопросов для проверки образовательных результатов индикатора ПК-2.2 представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 2

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Умеет: - показывать основные двигательные действия фитнес-аэробики, специальные и подводящие упражнения;	Обучающийся демонстрирует правильную технику выполнения зачетного упражнения (комплекса/связки) в соответствии с предъявляемыми	1-4	5-8	9-10

- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по фитнес-аэробике;	требованиями избранного вида спорта.			

Тип (форма) задания № 3: демонстрация техники выполнения двигательного (ых) действия (ий)

Пример типового задания (оценочные материалы) № 3:

Продемонстрируйте технику выполнения подводящему (их) упражнению (ий) для обучения зачетному комплексу/ связке с использованием спортивного инвентаря .

Полный перечень вопросов для проверки образовательных результатов индикатора ПК-2.2 представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 3

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Умеет: - показывать основные двигательные действия фитнес-аэробики, специальные и подводящие упражнения; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по фитнес-аэробике;	Обучающийся демонстрирует правильную технику выполнения подводящему (их) упражнению (ий) для обучения зачетному комплексу/ связке в соответствии с предъявляемыми требованиями фитнес-аэробики	1-2	3-4	5

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Примерное задания № 2 для проверки результатов обучения индикатора ПК- 2.2:

1. Продемонстрируйте технику выполнения зачетного комплекса фитнес-аэробики.
2. Продемонстрируйте технику выполнения зачетной связки в карточке.

Примерное задания № 3 для проверки результатов обучения индикатора ПК- 2.2:

Продемонстрируйте технику выполнения подводящему (их) упражнению (ий) для обучения зачетному комплексу фитнес-аэробики с использованием спортивного инвентаря.

Критерии оценивания задания № 2
10 баллов – 0 ошибок.
9 баллов – 1 мелкая ошибка
8 баллов – 2-3 мелкие ошибки
7 баллов – 4-5 мелких ошибок
6 баллов – 6 мелких ошибок или 1-3 средних ошибок
5 баллов – более 6 мелких ошибок или 5-6 средних ошибок
4 балла – 7-8 средних ошибок
3 балла - более 8 средних ошибок или 1 грубая ошибка
2 балла – 2 грубые ошибки
1 балла – 3 грубые ошибки

Критерии оценивания задания № 3
5 баллов – 0 ошибок.
4 балла – 1 мелкая ошибка
3 балла – 2 мелкие ошибки
2 балла – более 2 мелких ошибок или 1 средняя ошибка
1 балл – 2 средние ошибки.

3 семестр изучения

Проверяемые компетенции ПК-2:
способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки
Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2:
осуществляет процесс спортивной тренировки и контроль его эффективности
Проверяемые результаты обучения:
Знает:
- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в фитнес-аэробике;

- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств;
- методики функционального тестирования в фитнес-аэробике.

Умеет:

- показывать основные двигательные действия фитнес-аэробики, специальные и подводящие упражнения;
- объяснять технику выполнения упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по фитнес-аэробике;
- оценивать качество выполнения упражнений в фитнес-аэробике и определять ошибки в технике;
- подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.

Тип (форма) задания № 4: письменная работа

Пример типового задания (оценочные материалы) № 4:

Подберите и опишите метод для оценивания физического качества «Гибкость».

Полный перечень вопросов задания № 4 для проверки образовательных результатов индикаторов: ПК-2.2 представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 4

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Знает: - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в фитнес-аэробике; - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств; - методики функционального тестирования в фитнес-аэробике. Умеет: - показывать основные двигательные действия фитнес-аэробики, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по фитнес-аэробике; - оценивать качество выполнения упражнений в фитнес-аэробике и определять ошибки в технике; - подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.	Обучающимся продемонстрированы глубокие знания и умения в области изученного материала: подобрал и подробно описал в соответствии с требованиями терминологии метод представленный в задании привел дополнительные примеры.	1-3	4-6	7-8

Проверяемые компетенции ПК-2:

способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2:

осуществляет процесс спортивной тренировки и контроль его эффективности

Проверяемые результаты обучения:

Умеет:

- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по фитнес-аэробике;
- оценивать качество выполнения упражнений в фитнес-аэробике и определять ошибки в технике;

Тип (форма) задания № 5: практическая работа в малых группах (2 человека).

Пример типового задания (оценочные материалы) № 5:

Дайте оценку технике выполнения двигательных действий, при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.

Полный перечень заданий для проверки образовательных результатов индикаторов: ПК-2.2 представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 5

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
ПК-2.2 Умеет: - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по фитнес-аэробике; - оценивать качество выполнения упражнений в фитнес-аэробике и определять ошибки в технике;	Продемонстрировано умение анализировать технику выполнения двигательных действий других Обучающихся, выявлены ошибки, предложены методические рекомендации по их исправлению.	1-2	3-4	5-6

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Задание № 4

1. Подберите и опишите метод для оценивания гибкости, который используется в фитнес-аэробике.
2. Подберите и опишите метод для оценивания общей выносливости, который используется в фитнес-аэробике.
3. Подберите и опишите метод для оценивания силы мышц рук /ног/ туловища, который используется в фитнес-аэробике.
4. Подберите и опишите метод для оценивания силовой выносливости, который используется в фитнес-аэробике.
5. Подберите и опишите метод для оценивания быстроты, который используется в фитнес-аэробике.
6. Подберите и опишите метод для оценивания скоростно-силовой выносливости, который используется в фитнес-аэробике.
7. Подберите и опишите метод для оценивания координации движения, который используется в фитнес-аэробике.
8. Подберите и опишите метод для оценивания ловкости, который используется в фитнес-аэробике.
9. Подберите и опишите метод для оценивания технической подготовленности занимающихся фитнес-аэробикой.

Задание № 5

Процедура выполнения задания № 5:

Задание выполняется в парах. Один Обучающийся выполняет контрольный тест или двигательное действие, представленное в задании, другой оценивает технику выполнения, используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы.

Перечень примерных заданий для проверки результатов обучения индикатора ПК- 2.2:

1. Оцените технику выполнения теста «Наклон вперед из положения стоя», используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы и при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.
2. Оцените технику выполнения теста «Сед из положения лежа на спине с согнутыми ногами», используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы и при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.
3. Оцените технику выполнения Гарвардского степ-теста, используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы и при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.
4. Оцените технику выполнения Теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы и при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.
5. Оцените на Ваш выбор технику выполнения специфического теста фитнес-аэробики, при необходимости используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы и при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.
6. Оцените на Ваш выбор технику выполнения специфического для фитнес-аэробики двигательного действия, при необходимости используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы и при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.

Критерии оценивания задания № 4:

7-8 баллов – Обучающимся продемонстрированы глубокие знания и умения в области изученного материала: подобрал и подробно описал в соответствии с требованиями терминологии метод контроля и оценки техникой / физической подготовленности/ двигательных качеств в фитнес-аэробики; провел анатомический анализ положений и движений тела человека и привел дополнительные примеры. Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения теоретического и практического материала.

4-6 баллов - Обучающимся частично продемонстрированы знания и умения в области изученного материала: подобрал и частично описал в соответствии с требованиями терминологии метод контроля и оценки техникой / физической подготовленности/ двигательных качеств в фитнес-аэробики; частично провел анатомический анализ положений и движений тела человека. Обучающийся продемонстрировал продвинутый уровень освоения теоретического и практического материала.

1-3 балла - Обучающимся не достаточно продемонстрированы знания и умения в области изученного материала: подобрал но затруднялся в описании метод контроля и оценки техникой/физической подготовленности/ двигательных

качеств в фитнес-аэробики; были допущены ошибки в терминологии; частично или не достаточно полно провел анатомический анализ положений и движений тела человека. Обучающийся продемонстрировал пороговый уровень освоения теоретического и практического материала.

Критерии оценивания задания № 5:

5-6 баллов – Обучающийся продемонстрировал в полном объеме умение анализировать технику выполнения двигательных действий: четко объяснил технику выполнения двигательного (ых) действия (ий) предложенного в задании; правильно зафиксировал результат и (или) оценил положение или движения частей тела; при необходимости вел подсчет; выявил ошибки в технике выполнения двигательного (ных) действия (ий) и предложил рекомендации по исправлению выявленной (ых) ошибки (ок) или возможной (ых) ошибки (ок). Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения теоретического и практического материала.

3-4 балла – Обучающийся частично продемонстрировал умение анализировать технику выполнения двигательных действий: не четко объяснил технику выполнения двигательного (ых) действия (ий) предложенного в задании; зафиксировал результат, допуская незначительные ошибки, и (или) частично оценил положение или движения частей тела; при необходимости не вел подсчет; частично выявил ошибки в технике выполнения двигательного (ных) действия (ий) и предложил частично или не предложил рекомендации по исправлению выявленной (ых) ошибки (ок) или возможной (ых) ошибки (ок). Обучающийся продемонстрировал продвинутый уровень освоения теоретического и практического материала.

1-2 балла - Обучающийся не достаточно продемонстрировал умение анализировать технику выполнения двигательных действий: допустил ошибки при объяснении техники выполнения двигательного (ых) действия (ий) предложенного в задании; зафиксировал результат, допуская ошибки, и (или) не достаточно правильно оценил положение или движения частей тела; при необходимости не вел подсчет; не выявил ошибки в технике выполнения двигательного (ных) действия (ий). Обучающийся продемонстрировал пороговый уровень освоения теоретического и практического материала.