Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.06.2025 08:53:34
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
«Теория и методика фитнес-аэробики»

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 «Теория и методика фитнес-аэробики» 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 компетенций:

- способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки (ПК-2);
- способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся. (ПК-3);

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:

- историю развития и современное состояние фитнес-аэробики;
- методики обучения технике (упражнений) в фитнес-аэробики;
- целевые зоны пульса.

ПК-3. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

Знает:

- структуру построения занятий, формы и способы планирования;
- средства и методы подготовки в фитнес-аэробике;
- терминологию, классификацию и общую характеристику средств в фитнес-аэробике.

Умеет:

- определять задачи учебно-тренировочного занятия по фитнес-аэробике;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по фитнес-аэробике;
- планировать части учебно-тренировочного занятия по фитнес-аэробике.

Требование к процедуре оценки:

Помещение: спортивный зал

Оборудование: особых требований нет

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-3:

способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-3.1:

выбирает обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

Проверяемые результаты обучения:

Знает:

- структуру построения занятий, формы и способы планирования;
- средства и методы подготовки в фитнес-аэробике;
- терминологию, классификацию и общую характеристику средств в фитнес-аэробике.

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

Пример типового задания (оценочные материалы):

1. Раскройте суть вопроса предложенного в задании.

Полный перечень вопросов для проверки образовательных результатов индикатора ПК-3.1 представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 1

Результаты обучения	Проверяемый критерий	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Знает: - структуру построения занятий, формы и способы планирования; - средства и методы подготовки в фитнес-аэробике; - терминологию, классификацию и общую характеристику средств в фитнес-аэробике.	Продемонстрирован аналитический подход в освещении задания; выдвигаемые положения обоснованы, приведены убедительные примеры, сделаны содержательные выводы	1-2	3-4	5

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:
- историю развития и современное состояние фитнес-аэробики;
- методики обучения технике (упражнений) в фитнес-аэробики;

Тип (форма) задания № 2: письменная проверочная работа
Пример типового задания (оценочные материалы):
2. 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 № 2

Результаты обучения	Проверяемый критерий	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Знает: - историю развития и современное состояние фитнес-аэробики; - методики обучения технике (упражнений) в фитнес-аэробики;	Продемонстрирован аналитический подход в освещении задания; выдвигаемые положения обоснованы, приведены убедительные примеры, сделаны содержательные выводы	1-4	5-9	10

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

Примерные вопросы к заданию № 1 для проверки результатов обучения индикатора ПК-3.1:
1.Расскажите о структуре построения занятий в фитнес-аэробике.
2.Расскажите о средствах фитнес-аэробики.
3.Расскажите о методах физической, технической подготовки в фитнес-аэробике.
4.Расскажите о методах соединения элементов в связки.
5. Перечислите 10 основных терминов, применяемых, в фитнес-аэробике и дайте им определение.
6. Расскажите о классификации упражнений фитнес-аэробики и на примере одного упражнения проанализируйте технику выполнения его.

Критерии оценивания задания № 1
5 баллов – ответ структурирован, продемонстрировано глубокое знание все основных положений по данной теме, приведены примеры, что свидетельствует о понимании сущности данного вопроса. Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения теоретического материала.
3-4 балла – ответ структурирован, продемонстрировано глубокое знание все основных положений по данной теме, допущены неточности. Обучающийся продемонстрировал продвинутый уровень освоения теоретического материала.
1-2 балла – продемонстрировано знание все основных положений по данной теме, (допустимо 2-3 грубые ошибки). Обучающийся продемонстрировал пороговый уровень освоения теоретического материала.

Примерные вопросы к заданию № 2 для проверки результатов обучения индикатора ПК-2.2:
1.Проанализируйте историю развития фитнес-аэробики в России.
2.Проанализируйте современное состояние фитнес-аэробики в России.

3.Проанализируйте современное состояние фитнес-аэробики в Самаре и Самарской области.
4.Опишите цель и задачи занятий фитнес-аэробики.
5.Опишите положительное влияние аэробной тренировки на функциональность организма.
6.Опишите методические особенности проведения подготовительной части занятия фитнес-аэробики.
7.Опишите методические особенности проведения основной части занятия фитнес-аэробики.
8.Опишите методические особенности проведения заключительной части занятия фитнес-аэробики.
Критерии оценивания задания № 2
10 баллов - Письменная работа выполнена в полном объеме. Обучающийся показал отличные знания или умения в рамках усвоенного учебного материала. Обучающийся ответил на все дополнительные вопросы. Работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями. Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения теоретического материала.
5-9 баллов - Письменная работа выполнена в полном объеме. Обучающийся показал хорошие знания или умения, но не смог обосновать оптимальность предложенного решения. Есть недостатки в оформлении работы. Обучающийся продемонстрировал продвинутый уровень освоения теоретического материала.
1-4 балла - Письменная работа выполнена не полностью. Обучающийся допустил существенные неточности. Есть недостатки в оформлении работы. Обучающийся продемонстрировал пороговый уровень освоения теоретического материала.

2 семестр изучения

Проверяемые компетенции ПК-3.
Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.
Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-3.2
Использует в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся
Проверяемые результаты обучения:
Умеет:
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по фитнес-аэробике;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по фитнес-аэробике;
- планировать части учебно-тренировочного занятия по фитнес-аэробике.

Тип (форма) задания № 3: письменная работа
Пример типового задания (оценочные материалы) № 3:
1.Разработайте подготовительную часть тренировочного занятия фитнес-аэробики (определите задачи тренировочного занятия и подберите средства и методы для решения этих задач).
Полный перечень вопросов для проверки образовательных результатов индикаторов: ПК-2.1 представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 3

Результаты обучения	Проверяемый критерий	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Умеет: - определять задачи учебно-тренировочного занятия по фитнес-аэробике; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по фитнес-аэробике;	Задачи занятия сформулированы в соответствии с требованиями дидактики и целесообразны для описанной части тренировочного занятия. Предложенные методы позволяют решить поставленные задачи.	1-2	3-4	5
Умеет: - планировать части учебно-тренировочного занятия по фитнес-аэробике.	Представленные средства и методы обучения полностью соответствуют предложенной части тренировочного занятия по избранному виду спорта и позволяют решить поставленные задачи. Оформление конспекта отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны логической последовательности. Каждое упражнение записано в соответствии с требованиями терминологии. Прописаны методические рекомендации и дозировка.	1-4	5-9	10

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

Примерные задания № 3 для проверки результатов обучения индикаторов:

1.Разработайте подготовительную часть тренировочного занятия фитнес-аэробики (определите задачи тренировочного занятия и подберите средства и методы для решения этих задач)

2.Разработайте основную (аэробную) часть тренировочного занятия фитнес-аэробики (определите задачи тренировочного занятия и подберите средства и методы для решения этих задач)

3.Разработайте основную (силовую) часть тренировочного занятия фитнес-аэробики (определите задачи тренировочного занятия и подберите средства и методы для решения этих задач)

4.Разработайте заключительную часть тренировочного занятия фитнес-аэробики (определите задачи тренировочного занятия и подберите средства и методы для решения этих задач)

Критерии оценивания задания № 3

1 часть

5 баллов - представленные обучающимся задачи занятия (более 3-х) сформулированы в соответствии с требованиями дидактики и целесообразны для описанной части тренировочного занятия. Предложенные методы позволяют решить поставленные задачи. Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения теоретического и практического материала.

3-4 балла - представленные обучающимся задачи занятия (3 задачи) сформулированы в соответствии с требованиями дидактики и частично целесообразны для описанной части тренировочного занятия. Предложенные методы позволяют решить поставленные задачи. Обучающийся продемонстрировал продвинутый уровень освоения теоретического и практического материала.

1-2 балла - представленные обучающимся задачи занятия (менее 3 задач) сформулированы с ошибками и не целесообразны для описанной части тренировочного занятия. Предложенные методы не позволяют или частично позволяют решить поставленные задачи. Обучающийся продемонстрировал пороговый уровень освоения теоретического и практического материала.

2 часть

10 баллов - Оформление комплекса отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности, при составлении конспекта использовались различные упражнения, целесообразные задачам занятия и подготовленности занимающихся, каждое упражнение правильно записано по терминологии, комплекс представлен в печатном виде.

Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения теоретического и практического материала.

5-9 баллов - Оформление комплекса отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности, при составлении конспекта не использовались различные упражнения, целесообразные задачам занятия и подготовленности занимающихся, не все упражнения правильно записано по терминологии, комплекс представлен в печатном виде.

Обучающийся продемонстрировал продвинутый уровень освоения теоретического и практического материала.

1-4 балла - Оформление комплекса частично отвечает предъявляемым требованиям, не все упражнения записаны в правильной последовательности, при составлении конспекта не использовались различные упражнения, подобранные упражнения не целесообразные задачам занятия и подготовленности занимающихся, не все упражнения правильно записано по терминологии (допущены грубые ошибки), комплекс представлен в печатном или в рукописном виде.

Обучающийся продемонстрировал пороговый уровень освоения теоретического и практического материала.

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 обучения технике (упражнений) в фитнес-аэробики;
- целевые зоны пульса.

Тип (форма) задания № 4: письменная работа

Пример типового задания (оценочные материалы):

Раскройте суть вопроса предложенного в задании № 4.

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 № 4

Результаты обучения	Проверяемый критерий	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Знает: - методики обучения технике (упражнений) в фитнес-аэробики; - целевые зоны пульса.	Содержание работы глубоко раскрывает тему. Текст хорошо структурирован. Дано развернутое описание выбранной темы и современного научного видения проблемы. Продемонстрировано глубокое знание все	1-5	6-12	13-15

	основных положений по данной теме, приведены примеры, что свидетельствует о понимании сущности данного вопроса.			

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

Примерные вопросы к заданию № 4 для проверки результатов обучения индикатора ПК-2.2:

1. Опишите методику обучения упражнений, применяемых в подготовительной части тренировочного занятия фитнес-аэробики.

2. Опишите методику обучения упражнений, применяемых в основной части тренировочного занятия фитнес-аэробики.

3. Опишите методику обучения упражнений, применяемых в заключительной части тренировочного занятия фитнес-аэробики.

4. Рассчитайте целевые зоны пульса для подготовительной части тренировочного занятия фитнес-аэробики.

5. Рассчитайте целевые зоны пульса для основной части тренировочного занятия фитнес-аэробики (для занимающихся в группах начальной подготовки).

5. Рассчитайте целевые зоны пульса для основной части тренировочного занятия фитнес-аэробики (для занимающихся в группах спортивного совершенствования).

5. Рассчитайте целевые зоны пульса для заключительной части тренировочного занятия фитнес-аэробики.

Критерии оценивания задания № 4

13-15 баллов – работа структурирована, продемонстрировано глубокое знание все основных положений по данной теме, приведены примеры, что свидетельствует о понимании сущности данного вопроса, допущено 1-2 неточности. Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения теоретического материала.

6-12 балла – работа частично структурирована, продемонстрировано знание основных положений по данной теме, не приведены примеры, что свидетельствует о частичном понимании сущности данного вопроса, допущено более двух неточностей. Обучающийся продемонстрировал продвинутый уровень освоения теоретического материала.

1-5 балла – работа частично структурирована или не структурирована, продемонстрировано частичное знание основных положений по данной теме, не приведены примеры, что свидетельствует о частичном понимании сущности данного вопроса, допущены грубые ошибки. Обучающийся продемонстрировал пороговый уровень освоения теоретического материала.