Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 16.06.2025 15:48:14
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

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

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

Богомолова Елена Александровна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Фитнес-аэробика с методикой преподавания»

Направление подготовки:
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Рассмотрено
Протокол № 10 от 27.05.2025
Заседания кафедры теоретических основ и методики физического воспитания

Одобрено
Начальник Управления
образовательных программ
_____ Н.А. Доманина

Самара 2025

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Фитнес-аэробика с методикой преподавания» разработан в соответствии с ФГОС ВО (бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Утвержден приказом Министерства образование и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 121, основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль): «Физическая культура», с учетом требований профессиональных стандартов: Профессиональный стандарт "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326); Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021г., регистрационный № 66403).

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

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

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

ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества, современное состояние научной области, соответствующей преподаваемому предмету; прикладное значение науки; специфические методы научного познания в объеме, обеспечивающем преподавание учебных предметов

Образовательный результат:

Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в фитнес-аэробике.

ОПК-8.2. Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в образовании обучающихся

Образовательный результат:

Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств фитнес-аэробики.

ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий, с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

Образовательный результат:

Владеет: методами и средствами обучения фитнес-аэробики, для осуществления различных видов деятельности.

Требование к процедуре оценки:

Помещение: спортивный зал

Оборудование: степ платформы (по количеству обучающихся), аудио аппаратура.

Инструменты: особых требований нет

Расходные материалы: не предусмотрены.

Доступ к дополнительным справочным материалам: не предусмотрен.

Нормы времени: 30 мин.

Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Проверяемая компетенция:

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества, современное состояние научной области, соответствующей преподаваемому предмету; прикладное значение науки; специфические методы научного познания в объеме, обеспечивающем преподавание учебных предметов

Проверяемые результаты обучения:

Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в фитнес-аэробике.

Тип (форма) заданий: устный ответ на вопросы.

Пример типового задания № 1:

1	Расскажите о развитии фитнес – аэробики в России.
2	Опишите технику выполнения базовых шагов аэробики представленные в карточке

Полный перечень вопросов для проверки образовательных результатов индикатора ОПК 8.1 представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 1

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания

		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в фитнес-аэробике.	Продемонстрирован аналитический подход в освещении задания; выдвигаемые положения обоснованы, приведены убедительные примеры, сделаны содержательные выводы	1-2	3-4	5

Проверяемая компетенция:

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-8.2. Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в образовании обучающихся

Проверяемые результаты обучения:

Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств фитнес-аэробики.

Тип (форма) заданий: письменная работа

Пример типового задания № 2:

Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) классической аэробики, для проведения в рамках урока физической культуры для детей младшего школьного возраста.

Полный перечень заданий для проверки образовательных результатов индикатора ОПК 8.2 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: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств фитнес-аэробики.	Разработанный комплекс упражнений отвечает требованиям терминологии и логики построения и правилам записи. Разработанный комплекс соответствует заявленному возрасту занимающихся и задачам, представленным в задании. Представленный комплекс упражнений может применяться в урочной или во внеурочной деятельности.	1-2	3-4	5

Проверяемая компетенция:

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий, с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

Проверяемые результаты обучения:

Владеет: методами и средствами обучения фитнес-аэробики, для осуществления различных видов деятельности.

Тип (форма) заданий: практическая работа

Пример типового задания № 3:

Проведите на группе занимающихся часть разработанного Вами комплекса упражнений, (используя при необходимости стандартное или дополнительное оборудование) используя любой методом проведения на ваш выбор. Продемонстрируйте усложнения упражнений вашего комплекса. На примере одного упражнения проанализируйте и определите возможные ошибки в технике.

Оценочный лист к типовому заданию № 3

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

Владеет: методами и средствами обучения фитнес-аэробики, для осуществления различных видов деятельности.	Продемонстрирован навык проведения групповых занятий: правильная техника выполнения всех упражнений; своевременно давались четкие голосовые, визуальные команды и методические рекомендации для исправления ошибок в технике упражнений; различные методы соединения: элементов в аэробные связки или варианты усложнения силовых упражнений. В процессе демонстрации проведения части группового занятия представлено моделирование комплекса упражнений с учетом индивидуальных особенностей для лучшего усвоения учебного материала занимающимися.	1-2	3-4	5

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

Примерные вопросы к заданию № 1 для проверки результатов обучения индикатора ОПК-8.1:

1. Опишите технику выполнения базовых шагов аэробики представленные в карточке (см. приложение 1).
2. Расскажите о развитии фитнес – аэробики в России
3. Расскажите о развитии фитнес – аэробики за рубежом.
4. Охарактеризуйте фитнес – аэробику как вид спорта.
5. Классифицируйте упражнения силовой направленности.
6. Обоснуйте медико-физиологические аспекты влияния систематических занятий фитнес -аэробики на дыхательную систему.
7. Обоснуйте медико-физиологические аспекты влияния систематических занятий фитнес -аэробики на формирование правильной осанки у детей.
8. Обоснуйте медико-физиологические аспекты влияния систематических занятий фитнес -аэробики на мышечную систему.
9. Обоснуйте медико-физиологические аспекты влияния систематических занятий фитнес -аэробики на сердечно - сосудистую систему.
10. Обоснуйте медико-физиологические аспекты влияния систематических занятий фитнес -аэробики на коррекцию телосложения.
11. Охарактеризуйте степ-аэробику.
12. Дайте характеристику степ платформе.
13. Охарактеризуйте классическую аэробику.
14. Перечислите базовые шаги степ аэробики.
15. Перечислите базовые шаги классической аэробики
16. Проанализируйте технику упражнений силовой направленности (на примере 3 упражнений).
17. Расскажите о воспитании физических качеств, средствами фитнес - аэробики.
18. Расскажите о цели и задачах фитнес - аэробики.
19. Расскажите о запрещенных упражнениях в фитнесе.
20. Расскажите о методах соединения и проведения связок.
21. Расскажите о методике обучения базовым шагам степ аэробике.
22. Расскажите о музыкальном сопровождение в фитнес - аэробике.
23. Расскажите о структуре занятия аэробики.
24. Расскажите о технике безопасности при проведении занятий на степ платформах.
25. Расскажите об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении, аэробных упражнений.

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.

Варианты задания № 2 для проверки результатов обучения индикатора ОПК-8.2:

1. Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) классической аэробики, для проведения в рамках урока физической культуры для детей младшего школьного возраста.
2. Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) классической аэробики, для проведения в рамках урока физической культуры для детей среднего школьного возраста.
3. Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) классической аэробики, для проведения в рамках урока физической культуры для детей старшего школьного возраста.

4. Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) классической аэробики, для проведения в рамках тренировочного занятия во внеурочной деятельности для детей младшего школьного возраста.
5. Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) классической аэробики, для проведения в рамках тренировочного занятия во внеурочной деятельности для детей среднего школьного возраста.
6. Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) классической аэробики, для проведения в рамках тренировочного занятия во внеурочной деятельности для детей старшего школьного возраста.
7. Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) степ – аэробики, для проведения в рамках урока физической культуры для детей младшего школьного возраста.
8. Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) степ – аэробики, для проведения в рамках урока физической культуры для детей среднего школьного возраста.
9. Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) степ – аэробики, для проведения в рамках урока физической культуры для детей старшего школьного возраста.
10. Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) степ – аэробики, для проведения в рамках тренировочного занятия во внеурочной деятельности для детей младшего школьного возраста.
11. Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) степ – аэробики, для проведения в рамках тренировочного занятия во внеурочной деятельности для детей среднего школьного возраста.
12. Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) степ – аэробики, для проведения в рамках тренировочного занятия во внеурочной деятельности для детей старшего школьного возраста.
13. Разработайте комплекс упражнений (силовой части) классической аэробики, для проведения в рамках урока физической культуры для детей младшего школьного возраста.
14. Разработайте комплекс упражнений (силовой части) классической аэробики, для проведения в рамках урока физической культуры для детей среднего школьного возраста.
15. Разработайте комплекс упражнений (силовой части) классической аэробики, для проведения в рамках урока физической культуры для детей старшего школьного возраста.
16. Разработайте комплекс упражнений (силовой части) классической аэробики, для проведения в рамках тренировочного занятия во внеурочной деятельности для детей младшего школьного возраста.
17. Разработайте комплекс упражнений (силовой части) классической аэробики, для проведения в рамках тренировочного занятия во внеурочной деятельности для детей среднего школьного возраста.
18. Разработайте комплекс упражнений (силовой части) классической аэробики, для проведения в рамках тренировочного занятия во внеурочной деятельности для детей старшего школьного возраста.
19. Разработайте комплекс упражнений (силовой части) степ – аэробики, для проведения в рамках урока физической культуры для детей младшего школьного возраста.
20. Разработайте комплекс упражнений (силовой части) степ – аэробики, для проведения в рамках урока физической культуры для детей среднего школьного возраста.
21. Разработайте комплекс упражнений (силовой части) степ – аэробики, для проведения в рамках урока физической культуры для детей старшего школьного возраста.
22. Разработайте комплекс упражнений (силовой части) степ – аэробики, для проведения в рамках тренировочного занятия во внеурочной деятельности для детей младшего школьного возраста.
23. Разработайте комплекс упражнений (силовой части) степ – аэробики, для проведения в рамках тренировочного занятия во внеурочной деятельности для детей среднего школьного возраста.
24. Разработайте комплекс упражнений (силовой части) степ – аэробики, для проведения в рамках тренировочного занятия во внеурочной деятельности для детей старшего школьного возраста.

Критерии оценивания задания № 2:

5 баллов – оформление комплекса отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались различные и.п. для каждого упражнения, каждое упражнение записано в соответствии с требованиями терминологии, представленный комплекс упражнений, учитывают возрастные особенности детей. Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения практического материала.

3-4 балла – оформление комплекса частично отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались однообразные и.п. для каждого упражнения, при записи упражнений допущены незначительные ошибки в терминологии, представленный комплекс упражнений, частично учитывают возрастные особенности детей. Обучающийся продемонстрировал продвинутый уровень освоения практического материала.

1-2 балла – оформление комплекса не отвечает предъявляемым требованиям, при составлении комплекса использовались однообразные и.п., при записи упражнений допущены грубые ошибки в терминологии, представленный комплекс упражнений, частично учитывают возрастные особенности детей. Обучающийся продемонстрировал пороговый уровень освоения практического материала.

Задание № 3 для проверки результатов обучения индикаторов ОПК-8.3:

Проведите на группе занимающихся часть разработанного Вами комплекса упражнений, (используя при необходимости стандартное или дополнительное оборудование) используя любой методом проведения на ваш выбор. Продемонстрируйте усложнения упражнений вашего комплекса. На примере одного упражнения проанализируйте и определите возможные ошибки в технике.

Критерии оценивания задания № 3:

5 баллов – обучающийся при проведении части группового занятий демонстрирует четкий и правильный показ, своевременные методические рекомендации по исправлению ошибок, не делает ошибок в терминологии, четко подает визуальные и голосовые команды, демонстрирует усложнение упражнений, следит за функциональным состоянием занимающихся, при необходимости использует стандартное и дополнительное оборудование. Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения практического материала.

3-4 балла – обучающийся при проведении части группового занятия демонстрирует не достаточно четкий показ, не всегда своевременные методические рекомендации по исправлению ошибок, делает незначительные ошибки в терминологии, не четко подает голосовые и визуальные команды, частично демонстрирует усложнение упражнений, не следит за функциональным состоянием занимающихся, при необходимости использует стандартное оборудование. Обучающийся продемонстрировал продвинутый уровень освоения практического материала.

1-2 балла – обучающийся при проведении части группового занятия демонстрирует не четкий показ, не своевременно дает методические рекомендации по исправлению ошибок, делает грубые ошибки в терминологии, не подает голосовые команды, частично демонстрирует усложнение упражнений, не следит за функциональным состоянием занимающихся. Обучающийся продемонстрировал пороговый уровень освоения практического материала.

Приложение 1

Карточки «Базовые шаги аэробики»

Связка № 1		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-8	Step touch L	
1-4	Grapevine	
5-8	Curl	
1-4	Chasse mambo back	
5-8	V-step	
1-4	Open-step	
5-8	Pivot	
Связка № 2		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-8	Step touch (углом)	
1-4	Chasse	
5-8	V-step (с поворотом 180)	
1-4	Grapevine	
5-8	Pivot	
1-4	Lift side	
5-8	Jazz-square	
Связка № 3		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-8	Lift-step	
1-4	Chasse mambo front	
5-8	Grapevine	
1-4	Jazz-square	
5-8	Curl	
1-8	X- step	
Связка № 4		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-4	Double step touch	
5-8	Box- step	
1-8	Knee up	
1-4	Chasse	
5-8	V-step	
1-4	Mambo	
5-8	Pivot	
Связка № 5		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-8	Step touch	
1-4	Basic-step	
5-8	V-step	
1-4	Mambo	
5-8	A- step	
1-8	Scissors	
Связка № 6		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-4	Box- step	

5-8	Mambo	
1-4	Grapevine	
5-8	Pivot	
1-4	Chasse mambo back	
5-8	A- step	
1-8	T- step	
Связка № 7		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-8	Step touch (по квадрату)	
1-4	Open-step	
5-8	Chasse	
1-8	Step touch L	
1-4	March turn	
5-8	Basic-step	
Связка № 8		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-4	Step touch L	
5-8	Open-step	
1-4	Mambo	
5-8	Grapevine	
1-4	V-step	
5-8	Mambo side	
1-4	Knee up	
5-8	Box- step	
Связка № 9		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-8	V-step (с поворотом на 180)	
1-8	Open-step (с продвижением вперед назад)	
1-4	Pivot	
5-8	Grapevine	
1-8	Lift-step	
Связка № 10		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-8	Lift-step	
1-2	Jumping jack	
3-8	Lift-step	
1-4	Open-step	
5-8	Double step touch	
1-4	March turn	
5-8	A- step	
Связка № 11		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-4	Box- step	
5-8	Step touch	
1-4	Chasse mambo front	
5-8	Mambo side	
1-4	March turn	
5-8	Jazz-square	
1-8	Scissors	
Связка №12		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-4	Out-in	
5-8	V-step	
1-8	March front, back	
1-4	March turn	
5-8	Box- step	
1-4	Jumping jack (с поворотом на 180)	
5-8	Grapevine	
Связка № 13		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-8	X- step	
1-4	Mambo front	
5-8	Jumping jack	
1-4	Mambo side	

5-8	March turn	
1-8	Repeat lift side	
Связка № 14		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-4	Lift side	
5-8	Knee up (с поворотом на 180)	
1-4	Grapevine	
5-8	Basic-step (с поворотом на 180)	
1-4	March front	
5-8	Box- step	
1-8	Step touch (углом)	

Связка № 15		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-8	X- step	
1-4	Double step touch	
5-8,1-4	Lift-step	
5-8	Grapevine	
1-8	Scissors	
Связка № 16		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-4	Toe touch	
5-8	Grapevine	
1-4	Lunge	
5-8	Double lunge	
1-4	Chasse mambo front	
5-8	A- step	
1-8	Basic-step (с поворотом на 360)	
Связка № 17		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-8	Lift-step	
1-4	Pivot	
5-8	Box- step	
1-4	Step touch	
5-8	Double step touch	
1-4	Mambo side	
5-8	V-step	
Связка № 18		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-4	Basic-step	
5-8	Box- step	
1-4	Chasse	
5-8	Jazz-square	
1-8	Lift side	
1-8	Scissors	
Связка № 19		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-4	March turn	
5-8	Jumping jack	
1-8	Step touch (с продвижением назад)	
1-4	Chasse mambo front	
5-8	Chasse mambo back	
1-8	X- step	
Связка № 20		
Счет	***Элементы***	***Техника выполнения элементов***
1-4	Heel touch (скрестный)	
5-8	Pivot	
1-4	Double step touch	
5-8	Jazz-square	
1-4	Grapevine	
5-8	Curl	
1-8	Basic-step	