

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ

Директор института физического
воспитания и спорта

Чорноштан А.Г.

«30» августа 2024 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕСА И РЕКРЕАЦИИ

По направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа «Теория физической культуры и технологии
физического воспитания»
Квалификация выпускника магистр
Форма обучения очная
Курс 1,2

Разработчик:
Преподаватель кафедры теории и методики
физического воспитания

Мещеряков А.И.

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания, к.п.н., доцент

Бог

Богданова Е.В.

Протокол от «30» августа 2024 г. №

Луганск, 2024

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Современные физкультурно-оздоровительные технологии фитнеса и рекреации» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины «Современные физкультурно-оздоровительные технологии фитнеса и рекреации».

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 944 (с изменениями и дополнениями).

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Универсальные	
Общепрофессиональные	
ПК-8	ПК-8.1 – знать ПК-8.2 - уметь ПК-8.3 – владеть
Профессиональные	

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Способность выполнять научные исследования, с использованием современных информационных технологий и применять их результаты для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта	ПК-8	Устный опрос Выполнение практических заданий и их защита

Государственная политика в сфере реализации программ образования. Методологические основы реализации физкультурного образования. Формирование доступной образовательной среды.	ПК-8	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.
Специальные образовательные условия как гарантия качества реализации мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности. Разработка инновационных образовательных программ для улучшения физкультурно-оздоровительного процесса.	ПК-8	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.
Промежуточная аттестация	ПК-8	Экзамен (письменный)

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Результаты сформированности
ПК-8	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современные информационные технологии для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры; - методику научных исследований в сфере физической культуры, с учётом текущего состояния и тенденций развития отрасли с использованием современных информационных технологий. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять научные исследования, с использованием современных информационных технологий и применять их результаты для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения научных исследований, с использованием современных информационных технологий и применять их результаты для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры.

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного экзамена. Студенты, выполнившие 75% текущих и контрольных мероприятий на «отлично», а остальные 25 % на «хорошо», имеют право на получение итоговой отличной оценки.

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по национальной шкале, приведенной в таблице.

Вид учебной работы	Количество баллов	
	ОФО	ЗФО
	2 семестр	-
Устные ответы на семинарских занятиях	40	-
Самостоятельная работа	40	-
Зачет	20	-
Итого:	100	-

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов,	

		некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63-74	D – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50-62	E – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0-20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля

1. Значение и место занятий по фитнесу в системе оздоровления учащихся различных возрастных групп;
2. Задачи и особенности занятий по фитнесу в школе;
3. В чем заключается оздоровительный эффект занятий по фитнесу для учащихся разного возраста и состояния здоровья;
4. Назовите основные термины базовых упражнений аэробики, степ-аэробики;
5. Основные требования к терминологии;
6. Правила условных сокращений и записи упражнений по аэробике, степ-аэробике;
7. Основные требования к процессу обучения занятиям по фитнесу.
8. Методы и методические приемы обучения упражнениям по аэробике, степ-аэробике;
9. Значение музыкального сопровождения для занятий по фитнесу.
10. Особенности составления комплексов по фитнесу под музыкальное сопровождение;
11. Методика определения исходного и максимального значения пульса;
12. Как осуществляется контроль адекватности физической нагрузки на организм человека;
13. Основные требования к предупреждению травматизма на занятиях по фитнесу;
14. Методические особенности организации и проведения занятий по фитнесу: методические приемы визуального управления группой.
15. Правила техники безопасности на занятиях по фитнесу (аэробике, степ-аэробике);
16. Дневник самоконтроля за состоянием здоровья при занятиях фитнесом, аэробикой, степ-аэробикой;
17. Укажите основные режимы проявления силовых способностей.
18. Назовите формы проявления скоростных способностей;
19. Перечислите виды координационных способностей;
20. Укажите основные факторы, обуславливающие проявление выносливости;
21. Перечислите формы проявления гибкости;
22. Назовите средства общей физической подготовки;
23. Дайте характеристику этапов процесса формирования двигательных умений и навыков;

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству доклад, сообщение

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Вопросы к контрольным работам

1. Особенности методики проведения занятий по фитнесу с использованием музыкального сопровождения;
2. Значение и задачи фитнеса;
3. Виды фитнеса, их краткая характеристика;
4. Ритм и его значение для жизнедеятельности человека;
5. Методические особенности проведения занятий по фитнесу в школе.
6. История возникновения фитнеса;
7. Организация занятий фитнесом в школе;
8. Музыкальное обеспечение занятий по фитнесу;
9. Особенности методики проведения занятий по фитнесу в начальной, средней и старшей школе;
10. Общие требования к преподавателю по фитнесу;
11. Стретчинг – средство развития гибкости и повышения эластичности мышц у людей зрелого возраста;
12. Организационно-методические аспекты оздоровительных занятий современными видами фитнеса;
13. Формирование навыков сохранения правильной осанки во время занятий танцевальной аэробикой в младшем школьном возрасте;
14. Особенности проведения занятий по аэробике, степ-аэробике;
15. Особенности формирования чувства ритма на занятиях современными видами аэробики и степ-аэробики;

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству контрольная работа

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Темы рефератов:

1. Развитие функциональных возможностей организма у детей старшего школьного возраста с помощью упражнений аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики;
2. Влияние занятий фитнеса на развитие физических качеств;
- 3 Особенности методики проведения занятий по пилатесу (Pilates);
4. Охарактеризовать особенности проведения видов танцевальной аэробики;
5. Восточные системы оздоровительной гимнастики, восточных единоборств;
6. Средства и методы гармоничного развития студентов на занятиях по танцевальной аэробике;
7. Развитие двигательных способностей у детей старшего школьного возраста средствами фитнеса;
8. Понятия об оздоровительной тренировке, педагогическом контроле и технике безопасности во время занятий фитнесом;

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству реферат

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.). Оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
4	Реферат представлен на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
3	Реферат представлен на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени, профильным категориальным аппаратом и т.п.). В оформлении допущены ошибки в

	соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
2	Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Перечень вопросов к экзамену

1. Значение и место занятий по фитнесу в системе оздоровления учащихся различных возрастных групп.
2. Задачи и особенности занятий по фитнесу в школе.
3. В чем заключается оздоровительный эффект занятий по фитнесу для учащихся разного возраста и состояния здоровья.
4. Назовите основные термины базовых упражнений аэробики, степ-аэробики.
5. Основные требования к терминологии.
6. Правила условных сокращений и записи упражнений по аэробики, степ-аэробики.
7. Основные требования к процессу обучения занятиям по фитнесу.
8. Методы и методические приемы обучения упражнениям по аэробики, степ-аэробики.
9. Значение музыкального сопровождения для занятий по фитнесу.
10. Особенности составления комплексов по фитнесу под музыкальное сопровождение.
11. Методика определения исходного и максимального значения пульса.
12. Как осуществляется контроль адекватности физической нагрузки на организм человека.
13. Основные требования к предупреждению травматизма на занятиях по фитнесу.
14. Методические особенности организации и проведения занятий по фитнесу: методические приемы визуального управления группой.
15. Правила техники безопасности на занятиях по фитнесу (аэробики, степ-аэробики).
15. Дневник самоконтроля за состоянием здоровья при занятиях фитнесом, аэробикой, степ-аэробикой.
16. Укажите основные режимы проявления силовых способностей.
17. Назовите формы проявления скоростных способностей.
18. Перечислите виды координационных способностей.
19. Укажите основные факторы, обуславливающие проявление выносливости.
20. Перечислите формы проявления гибкости.
21. Назовите средства общей физической подготовки.
22. Дайте характеристику этапов процесса формирования двигательных умений и навыков.
23. Особенности методики проведения занятий по фитнесу с использованием музыкального сопровождения.

24. Значение и задачи фитнеса.
25. Виды фитнеса, их краткая характеристика.
26. Ритм и его значение для жизнедеятельности человека.
27. Методические особенности проведения занятий по фитнесу в школе.
28. История возникновения фитнеса.
29. Организация занятий фитнесом в школе.
30. Музыкальное обеспечение занятий по фитнесу.
31. Особенности методики проведения занятий по фитнесу в начальной, средней и старшей школе.
32. Общие требования к преподавателю по фитнесу.
33. Стретчинг – средство развития гибкости и повышения эластичности мышц у людей зрелого возраста.
34. Организационно-методические аспекты оздоровительных занятий современными видами фитнеса.
35. Формирование навыков сохранения правильной осанки во время занятий танцевальной аэробикой в младшем школьном возрасте.
36. Особенности проведения занятий по аэробике, степ-аэробике.
37. Особенности формирования чувства ритма на занятиях современными видами аэробики и степ-аэробики.
38. Перечислить и охарактеризовать основные средства воспитания чувства ритма учащихся (начальной, основной и старшей школы).
39. Формирование культуры движений у девушек старших классов.
40. Развитие личности школьника на занятиях по фитнесу в общеобразовательной школе.
41. Составить комплекс упражнений по фитнесу для учащихся основной школы.
42. Составить комплекса танцевальных упражнений аэробики для учащихся старшей школы.
43. Разработать конспект занятия по фитнесу для учащихся начальной, основной или старшей школы (по выбору студента).
44. Провести занятие по фитнесу для учащихся начальной, основной или старшей школы (по выбору студента). Учебная практика.
45. Составить комплекс аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики для различных возрастных групп;
46. Значение и место занятий по фитнесу в системе оздоровления учащихся различных возрастных групп;
47. Задачи и особенности занятий по фитнесу в школе;
48. В чем заключается оздоровительный эффект занятий по фитнесу для учащихся разного возраста и состояния здоровья;
49. Назовите основные термины базовых упражнений аэробики, степ-аэробики;
50. Основные требования к терминологии;
51. Правила условных сокращений и записи упражнений по аэробике, степ-аэробике;
52. Основные требования к процессу обучения занятиям по фитнесу.

53. Методы и методические приемы обучения упражнениям по аэробике, степ-аэробике;
54. Значение музыкального сопровождения для занятий по фитнесу.
55. Особенности составления комплексов по фитнесу под музыкальное сопровождение;
56. Методика определения исходного и максимального значения пульса;
57. Как осуществляется контроль адекватности физической нагрузки на организм человека;
58. Основные требования к предупреждению травматизма на занятиях по фитнесу;
59. Методические особенности организации и проведения занятий по фитнесу: методические приемы визуального управления группой.
60. Правила техники безопасности на занятиях по фитнесу (аэробике, степ-аэробике);
61. Дневник самоконтроля за состоянием здоровья при занятиях фитнесом, аэробикой, степ-аэробикой;
62. Укажите основные режимы проявления силовых способностей.
63. Назовите формы проявления скоростных способностей;
64. Перечислите виды координационных способностей;
65. Укажите основные факторы, обуславливающие проявление выносливости;
66. Перечислите формы проявления гибкости;
67. Назовите средства общей физической подготовки;
68. Дайте характеристику этапов процесса формирования двигательных умений и навыков;
69. Особенности методики проведения занятий по фитнесу с использованием музыкального сопровождения;
70. Значение и задачи фитнеса;
71. Виды фитнеса, их краткая характеристика;
72. Ритм и его значение для жизнедеятельности человека;
73. Методические особенности проведения занятий по фитнесу в школе.
74. История возникновения фитнеса;
75. Организация занятий фитнесом в школе;
76. Музыкальное обеспечение занятий по фитнесу;
77. Особенности методики проведения занятий по фитнесу в начальной, средней и старшей школе;
78. Общие требования к преподавателю по фитнесу;
79. Стретчинг – средство развития гибкости и повышения эластичности мышц у людей зрелого возраста;
80. Организационно-методические аспекты оздоровительных занятий современными видами фитнеса;
81. Формирование навыков сохранения правильной осанки во время занятий танцевальной аэробикой в младшем школьном возрасте;

82. Особенности проведения занятий по аэробике, степ-аэробике;
83. Особенности формирования чувства ритма на занятиях современными видами аэробики и степ-аэробики;

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы