

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



А.А. Губарев
«17» 12 2025 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине

ФИТНЕС С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

По направлению подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки – Физкультурное образование

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – 4 курс (8 семестр) – ОФО, 4 курс (А семестр) – ЗФО

Разработчик:

Доцент кафедры теории
и методики физического воспитания
Богданова Е.В.

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

Богданова Е.В.

Протокол от «17» 12 2025 г. № 7

Луганск, 2025

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) «Фитнес с методикой преподавания» предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины (модуля).

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО магистратура по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и ФГОС ВО 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
Общепрофессиональные	
ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14.1 Знать: <ul style="list-style-type: none">- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);- федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта;- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;

	<ul style="list-style-type: none"> - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по индивидуальному виду спорта; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в индивидуальном виде спорта. <p>ОПК-14.2 Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; - анализировать проведенные занятия по индивидуальному виду спорта для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности <p>ОПК-14.3 Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения педагогического наблюдения, анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, индивидуального вида спорта; - навыками разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - навыками планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия - оздоровительного характера..
--	---

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Тема 1 Теоретические основы занятий по фитнесу в школе. Основы проведения занятий по фитнесу в школе	ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий
Тема 2. Виды занятий фитнеса, их краткая характеристика. Организация и формы проведения занятий по фитнесу	ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий
Тема 3. Терминология базовых шагов и упражнений аэробики, степ-аэробики	ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий
Тема 4. Особенности физических нагрузок и рекомендации по технике безопасности на занятиях по фитнесу (аэробике, степ-	ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий

аэробике)		
Тема 5. Методические основы занятий по фитнесу в школе.	ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий
Тема 6. Технические основы занятий по фитнесу в школе.	ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий
Тема 7. Правила составления и методика проведения танцевальных комплексов по фитнесу. Формирование умений проводить занятия по фитнесу, аэробике и степ-аэробике в школе.	ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий
Промежуточная аттестация	ОПК-14	Зачет (устный)

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОПК-14	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по индивидуальному виду спорта; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в индивидуальном виде спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического

	<p>обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; - анализировать проведенные занятия по индивидуальному виду спорта для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения педагогического наблюдения, анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, индивидуального вида спорта; - навыками разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - навыками планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия - оздоровительного характера.
--	--

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Система оценивания учебных достижений студентов очной и заочной форм обучения

Вид учебной работы	Количество баллов	
	ОФО	ЗФО
	8 семестр	10 триместр
Теоретическая подготовка (включая самостоятельную работу)	30	30
Методическая подготовка (включая учебную практику)	35	35
Техническая подготовка	30	30
Ответы на зачете	5	5
Итого:	100	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	Д – 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	Е – 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	
Неудовлетво- рительно	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
Неудовлетво- рительно	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 (типовые)

Критерии оценивания и технология определения индивидуального рейтинга студентов

Теоретическая подготовка

- текущий контроль теоретических знаний предусматривает освоение студентами полного объема программного материала и получение положительной оценки за ответы на контрольные вопросы, максимальная сумма баллов – 30 баллов.

Контрольные вопросы:

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).
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.

Методическая подготовка

- составление плана-конспекта занятия и проведение студентами учебной практики на практических занятиях;
- сумма рейтинговых баллов за выполнение основного учебного задания определяется путем сложения рейтинговых оценок за каждый критерий; максимальная сумма баллов – 35 баллов (7 критериев по 5 баллов):

Критерии оценки методической подготовленности студентов

1. Организационные умения и навыки проведения занятий по фитнесу (местоположение учителя, учащихся и оборудования).
2. Владение командным голосом (умение подавать команды громко, своевременно, в соответствии с музыкальным сопровождением).

3. Качество показа упражнений аэробики, степ-аэробики или других видов фитнеса.

4. Умение замечать и исправлять ошибки, не нарушая ритм и темп музыкального сопровождения.

5. Умение использовать методы и методические приемы обучения упражнениям по различным видам фитнеса (аэробике, степ-аэробике).

6. Использовать индивидуальный подход в процессе учебно-воспитательного занятия по фитнесу.

7. Осуществлять контроль за физической нагрузкой с учетом индивидуальных особенностей учащихся (пол, возраст, уровень физической подготовленности).

Техническая подготовка

- на основе перечня программных элементов аэробики, степ-аэробики, рекомендуемых к изучению осуществляется оценка технической подготовленности студента.

- сумма рейтинговых баллов за техническую подготовленность определяется путем сложения баллов за каждый вид; максимальная сумма – 30 баллов.

Задания для самостоятельной работы

1. Перечислить и охарактеризовать основные средства воспитания чувства ритма учащихся (начальной, основной и старшей школы).

2. Формирование культуры движений у девушек старших классов.

3. Развитие личности школьника на занятиях по фитнесу в общеобразовательной школе.

4. Составить комплекс упражнений по фитнесу для учащихся основной школы.

5. Составить комплекса танцевальных упражнений аэробики для учащихся старшей школы.

6. Разработать конспект занятия по фитнесу для учащихся начальной, основной или старшей школы (по выбору студента).

7. Провести занятие по фитнесу для учащихся начальной, основной или старшей школы (по выбору студента). Учебная практика.

8. Составить комплекс аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики для различных возрастных групп.

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

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.
16. Развитие функциональных возможностей организма у детей старшего школьного возраста с помощью упражнений аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики.
17. Влияние занятий фитнеса на развитие физических качеств.
18. Особенности методики проведения занятий по пилатесу (Pilates).
19. Охарактеризовать особенности проведения видов танцевальной аэробики.
20. Восточные системы оздоровительной гимнастики, восточных единоборств.
21. Средства и методы гармоничного развития студентов на занятиях по танцевальной аэробике.
22. Развитие двигательных способностей у детей старшего школьного возраста средствами фитнеса.
23. Понятия об оздоровительной тренировке, педагогическом контроле и технике безопасности во время занятий фитнесом.