

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.  
« 01 » февраля 2024 г.



Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

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

**«Теоретико-методологические основы силового фитнеса»**

По направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура»  
Магистерская программа – Теория физической культуры и технологии  
физического воспитания

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения – очная/заочная

Курс ОФО 1-й (1-2 семестр), ЗФО 2-й (2 триместр)

Разработчик,  
Канд. пед. наук.  
ст. преподаватель кафедры ОПС  
Попелухина С.В.  
заведующий кафедрой ТМФВ  
Богданова Е.В.  
« 30 » января 2024 г.,  
протокол № 10

Луганск, 2024

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующими компетенциями:

#### Профессиональные компетенций

ОПК – 2 Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта

### 1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности.

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
<b>Виды фитнеса. Фитнес – классы.</b> Аэробные виды. Силовые виды. Специальные виды фитнеса. Тренировки с использованием оборудования. Функциональный тренинг. Силовой тренинг	ОПК – 2	Выполнение практических заданий.
<b>Влияние фитнеса на развитие и повышения уровня физических качеств.</b> Определение уровня ЧСС. Нагрузка в тренировочных занятиях. Восстановление организма после нагрузки.	ППК – 2	Устный опрос. Выполнение практических заданий
<b>Принципы фитнес тренировки.</b> Оздоровительная тренировка. Принципы доступности, индивидуализации, биологической целесообразности, принцип возрастных изменений.	ППК – 2	Устный опрос. Выполнение практических заданий
<b>Промежуточная аттестация</b>		Зачет

### 1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
<b>ОПК – 2</b> Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-	<b>Знать:</b> – целевое воздействие оздоровительных систем и физкультурно-оздоровительных технологий, проблемы питания и здоровья, технологии модернизации

<p>оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта</p>	<p>оздоровительных программ, методические особенности применения в зависимости от целевой аудитории;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацию и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий регионального и национального масштаба (организацию, этапы, логистику, ответственность, безопасность);</li> <li>- структуру, содержание, специфические особенности педагогического процесса в высшем образовании в области физической культуры и спорта;</li> <li>- методологические основы современного образования;</li> <li>- современные образовательные технологии ВО и ДПО;</li> <li>- основы профессиональной этики и технологии эффективного делового общения;</li> <li>- основы научного и научно-публицистического стиля.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять и обосновывать достоинства и недостатки различных образовательных методик, в том числе инновационных;</li> <li>- объяснять вопросы организации и внедрения новейших методических подходов в области физической культуры и спорта устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов;</li> <li>- координировать работу персонала в междисциплинарной команде по реализации средних и долгосрочных комплексных программ в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- определять наиболее эффективные способы использования персонала по направлениям деятельности в процессе проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий;</li> <li>- определять наиболее эффективные способы использования материальных ресурсов;</li> <li>- организовывать деятельность обучающихся в рамках освоения дисциплины (модуля) по программам профессионального образования с учетом возрастных особенностей, стадий профессионального развития;</li> <li>- осуществлять контроль учебной деятельности по программам профессионального образования;</li> <li>- оформлять методические и учебно-методические материалы с учетом требований научного и научно-публицистического стиля;</li> <li>- строить деловое общение с соблюдением делового этикета;</li> <li>- вести учебную и планирующую документацию на бумажных и электронных носителях, обрабатывать персональные данные с соблюдением принципов и правил, установленных законодательством Российской Федерации;</li> <li>- проводить обсуждение занятий, проведенных ассистентами и преподавателями с целью их совершенствования.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;</li> <li>- навыками проведения оценки функционального состояния человека;</li> <li>- навыками биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- навыками применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у</li> </ul>
--	--

	<p>занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- навыками проведения тестирования подготовленности занимающихся индивидуальным видом спорта;</li> <li>- навыками определения наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>- проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.</li> </ul>
--	--

#### 1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах формирования.

##### Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
<b>Теоретическая часть</b>	
Виды фитнеса. Фитнес-классы	20
Определение ЧСС. Определение уровня нагрузки.	10
<b>Итого</b>	<b>30</b>
<b>Практическая часть</b>	
Проведение части занятия для занимающихся различного возраста	10
Проведение части занятия для занимающихся с различными заболеваниями	10
Владение и использование оборудования	20
<b>Итого</b>	<b>40</b>
<b>Проведение части занятия (зачет)</b>	<b>30</b>
<b>Всего</b>	<b>100</b>

## 2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕСТВА

### 2.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые)

1. Когда появилось понятие фитнес?
2. Кто предложил термин «аэробика»?
3. Сколько времени существует рынок фитнес-услуг?
4. Фитнес-индустрия. Фитнес технологии.
5. Классификация видов аэробики?
6. Класс «низко ударной» аэробики это...?
7. Интенсивность обычно определяют...?
8. На каких занятиях происходит максимальное количество энергозатрат?
9. Если группа просит Вас поменять формат урока, то вы...?

10. Использование принципа «сверхнагрузки» в тренировочных программах означает....
11. К основным услугам фитнес-клуба относятся...?
12. К «социальному» фактору в мотивации занимающихся относится?
13. Фитнес-тестирование включает в себя...?
14. Положительные изменения в сердечно-сосудистой системе в результате занятий спортом?
15. Основные характеристики, учитываемые при планировании тренировочного процесса.
16. Урок смешанного формата это...?
17. Что относится к визуальным признакам переутомления?
18. Что такое частое сердечное сокращений
19. Приведите пример упражнений для мышц передней части бедра (4 примера)
20. Приведите пример упражнений для грудных мышц.
21. Приведите пример упражнений для мышц верха спины.
22. Какие упражнения вы считаете наиболее травма опасными и почему?
23. Что такое мышцы — антагонисты?
24. Что такое тахикардия? Брадикардия?
25. Перечислите функции мышц.
26. Зоны пульса (интенсивности)
27. Сколько процентов от максимальной ЧСС должна составлять тренировочная ЧСС в аэробной зоне?
28. Что такое гликемический индекс? Продукты с высоким и низким гликемическим индексом.
29. Объясните, какие преимущества (выгоды) обеспечивают приобретенные адаптационные изменения клиенту фитнес-клуба, каким образом аэробные тренировки влияют на коррекцию фигуры и/или на здоровье?
30. Что такое музыкальный квадрат?
31. Что такое функциональный тренинг?
32. Основные отличия силовой тренировки от функциональной.
33. Напишите формулу Корвонена?
34. Основные правила тренировки на степ платформе?
35. Метаболизм – это ...
36. Общая характеристика силовых видов аэробики.
37. Основные понятия о силе. Основные задачи силовой тренировки.
38. Механизмы силовых способностей.
39. Средства и методы силовой тренировки.
40. Этапы силовой тренировки.
41. Особенности силовой тренировки степ-аэробики.
42. Стретч-упражнения в системе занятий силовой аэробикой.
43. Стретч-упражнения в системе занятий «Гибкая сила».

## **2.2 Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)**

1. Основные элементы и вспомогательные образования суставов.  
Классификация суставов.

2. Что относится к вспомогательным элементам сустава?

3. Перечислите изгибы позвоночного столба.

4. Мышца – это ....

5. Перечислите основные части мышцы.

6. Перечислите функции мышц.

7. Дайте определение мышцам антагонистам и синергистам.

8. Физиология нервно-мышечного аппарата

9. Морфофункциональные различия быстрых и медленных ДЕ.  
Соотнесите

10. Каков механизм мышечного сокращения?

11. Дайте характеристику красным (медленным) и белым (быстрым) мышечным волокнам.

12. Зоны пульса (интенсивности)

13. Сколько процентов от максимальной ЧСС должна составлять тренировочная ЧСС в аэробной зоне?

14. К какой зоне интенсивности физических нагрузок относится ЧСС более 180 уд/мин?

15. К какой зоне интенсивности физических нагрузок относится ЧСС 130–150 уд/мин?

16. Метаболизм – это ....

17. Анаболизм и катаболизм как основные процессы обмена веществ.

18. Обмен белков, их функции в организме.

19. Конечными продуктами окисления белков на кислородном этапе энергетического обмена являются

А) аминокислоты, вода, диоксид углерода

Б) вода, аминокислоты моносахариды

В) вода, диоксид углерода, мочевины

20. Обмен углеводов. Конечными продуктами окисления углеводов на кислородном этапе энергетического обмена являются

А) вода, диоксид углерода

Б) мочевины, моносахариды

В) диоксид углерода, мочевины, моносахариды

21. Перечислите функцию углеводов в организме

22. В виде чего и где находятся углеводы в организме?

23 Многоступенчатое бескислородное расщепление глюкозы – это

А) гликолиз

Б) гликонеогинез

В) спиртовое брожение и гликолиз.

24. Что такое гликемический индекс? Продукты с высоким и низким гликемическим индексом.

25. Сколько килокалорий обеспечивает один грамм углеводов, жиров, белков?

26. Какова величина основного обмена у мужчин и женщин?

27. Какова величина КПД при мышечной деятельности?

28. Какая из трех энергетических систем, участвующих в ресинтезе АТФ, имеет наибольшую мощность, а какая – наибольшую емкость?

29. Какие системы работают без участия кислорода, а какие – с участием?

30. В течении какого времени нетренированный человек способен выполнять работу максимальной мощности за счет креатинфосфатной системы энергообеспечения?

31. За счет каких процессов идет ресинтез АТФ в мышцах, позволяющий выполнять упражнения низкой интенсивности на протяжении долгого времени?

32. Какое вещество в большом количестве образуется при анаэробном гликолитическом механизме энергообеспечения?

33. Дайте определение понятия «выносливость».

34. Перечислите адаптационные изменения, обусловленные аэробной

35. Объясните, какие преимущества (выгоды) обеспечивают приобретенные адаптационные изменения клиенту фитнес-клуба, каким образом аэробные тренировки влияют на коррекцию фигуры и/или на здоровье?

36. Что такое функциональный тренинг?

37. Методы построения функциональной тренировки.

38. Опишите все способы, с помощью которых можно сделать упражнение функциональным

39. Что такое функциональная прогрессия –

40. Основные отличия силовой тренировки от функциональной.

41. Цели и задачи функционального тренинга

42. График энергообеспечения мышечного сокращения

43. Зоны пульса (% от max, энергозатраты, источник энергии, пример и цель тренировки)
44. Понятие КОР. Функции кора. Мышцы, которые включает Кор.
45. Зоны стабилизации.
46. Общая матрица тренировки методом SKILLS. Правила.
47. Что такое интервальный тренинг?
48. Назовите основные типы движений человека
49. Расшифруйте понятие «аэробика»?
50. Основные цели аэробики?
51. Напишите формулу Карвонена?
52. Пульсовая зона жиросжигания?
53. Что такое аэробная и анаэробная тренировки?
54. Перечислите шаги в аэробике без смены лидирующей ноги?
55. Перечислите шаги со сменой лидирующей ноги.
56. Способы повышения интенсивности на занятии по классической аэробике?
57. Что такое музыкальный квадрат?
58. Требования, предъявляемые к составлению комбинаций в классической аэробике?
59. Расшифруйте понятие "степ-аэробики"?
60. Кто основатель степ-аэробики?
61. Основные правила тренировки на степ платформе?
62. Перечислите шаги степ-аэробики без смены лидирующей ноги?
63. Перечислите шаги со сменой лидирующей ноги?
64. Что такое инерция?
65. Правила инерции?
66. Перечислите методы раскладки степ-комбинаций?
67. Запрещенные движения в степ аэробике.
68. Способы увеличения интенсивности занятия по степ аэробике.
69. Основные цели занятий по степ аэробике?
70. TRX
71. Сколько длин петель TRX вы знаете? Перечислите их.
72. Перечислите правила (законы) работы на петлях TRX.
73. Сколько положений тела вы знаете? Перечислите их.



74. Перечислите принципы изменения нагрузки (интенсивности).

### 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	<b>A</b> – 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	<b>B</b> – 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	<b>C</b> – 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	<b>D</b> – 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	<b>E</b> – 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-	21–49	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое	

нительно		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	<b>0–20</b>	<b>F</b> – 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	