

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

И.о. директора Института физического
воспитания и спорта

Н.А. Павлова

20 26 г.

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

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ПО ФИТНЕСУ

По направлению подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки – Физкультурное образование

Квалификация выпускник – бакалавр

Форма обучения – очная

Курс – 1,2,3,4 курс (1-8 семестр) – ОФО

Разработчик:

Преподаватель кафедры теории и методики
физического воспитания

Мещ

А.И. Мещеряков

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания

Е.В. Богданова

Протокол от «15» 01 20 26 г. № 6

Луганск, 2026

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующими общепрофессиональными компетенциями:

ОПК-4 - Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

ОПК-13 - Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

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

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Техническая подготовка;	ОПК-4 ОПК-13	Выполнение практических заданий
Физическая подготовка;	ОПК-4 ОПК-13	Выполнение практических заданий
Методическая подготовка;	ОПК-4 ОПК-13	Выполнение практических заданий
Промежуточная аттестация	ОПК-4 ОПК-13	Зачёт

Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОПК-4	Знать: - историю развития и современное состояние индивидуального вида спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта; - цель, задачи и содержание курса индивидуального вида спорта; - технику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта; - средства и методы техникой и тактической подготовки в индивидуальном виде спорта; - методики обучения технике спортивных дисциплин

	(упражнений) в индивидуальном виде спорта; - средства и методы физической подготовки в индивидуальном виде спорта; - воспитательные возможности занятий индивидуального вида спорта; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по индивидуальному виду спорта; - специфику деятельности специалиста по индивидуальному виду спорта в различных сферах физической культуры и спорта. Уметь: - применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по индивидуальному виду спорта с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по индивидуальному виду спорта в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию индивидуальному виду спорта; - распределять на протяжении занятия средства индивидуального вида спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития индивидуального вида спорта; - показывать основные двигательные действия индивидуального вида спорта, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в индивидуальном виде спорта; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно измерительными приборами на занятиях по индивидуальному виду спорта; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений индивидуальным видом спорта; - контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств индивидуального вида спорта, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания; - оценивать качество выполнения упражнений в индивидуальном виде спорта и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в индивидуальном виде спорта, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по индивидуальному виду спорта. Владеть: - навыками выполнения и демонстрации основных двигательных действий в индивидуальном виде спорта; - техникой индивидуального вида спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; - навыками подготовки материалов для проведения беседы,
--	---

	теоретического занятия по индивидуальному виду спорта; - навыками проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.
ОПК-13	Знать: - методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - положение или регламент и расписание спортивных соревнований; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; - федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - правила соревнований по индивидуальному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; - виды и организацию соревнований в индивидуальном виде спорта; - состав судейской коллегии по индивидуальному виду спорта и функции отдельных спортивных судей. Уметь: - планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий; - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; - организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по индивидуальному виду спорта; - определять справедливость судейства; - применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; - использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов. Владеть: - навыками подготовки положения о соревновании;

	- навыками определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; - навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; - навыками участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия; навыками участия в судействе спортивных соревнований по индивидуальному виду спорта.

1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

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

В зачётную ведомость и зачётную книжку выставляются баллы по национальной шкале, приведённой в таблице:

Вид элективной работы	Количество баллов
Раздел 1. Технические основы силовой аэробики	
<u>Тема 1.</u> Общеразвивающие упражнения: - упражнений без предмета; -упражнения с гимнастической палкой, в парах;	20
<u>Тема 2.</u> Упражнения для развития физических качеств; Усвоение техники выполнения и методики обучения упражнениям для развития силы, выносливости, силовой выносливости, гибкости, координации;	20
<u>Тема 3.</u> Упражнения для растягивания и расслабления;	10
<u>Тема 4.</u> Дыхательные упражнения;	5
Раздел 2. Методические основы фитнеса	
<u>Тема 5.</u> Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивание упражнений силовой аэробики;	5
<u>Тема 6.</u> Особенности контроля за физической нагрузкой при занятиях силовой аэробики;	5
Раздел 3. Теоретические основы фитнеса	
<u>Тема 7.</u> Психологическая подготовка;	5
<u>Тема 8.</u> Средства восстановления;	5
<u>Тема 9.</u> Техника безопасности на занятиях;	5
<u>Тема 10.</u> Правила организации и проведения занятий силовой аэробики ;	5

Раздел 4. Физическая подготовка в фитнеск	
<u>Тема 11.</u> Физическая подготовка: развитие физических качеств;	5
<u>Тема 12.</u> Лишний вес и расчёт нормального веса;	5
<u>Тема 13.</u> Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки.	5
Итого за семестр:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырех-балльная 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	
Удовлет-во- рительно	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	
Удовлет-во- рительно	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	
Неудовле- тво- 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
Неудовле- творительн о	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)

Вопросы для устного опроса:

- 1.Дать определение понятию аккомодация;
- 2.Дать определение понятию гиподинамии;
- 3.Дать определение понятию физическая подготовленность;
- 4.Дать определение понятию спортивная тренировка;
- 5.Дать определение понятию гомеостаз;
- 6.Дать определение понятию адаптация;
- 7.Дать определение понятию утомление;
- 8.Дать определение понятию усталость;
- 9.Дать определение понятию переутомление;
- 10.Дать определение понятию истощение;
- 11.Дать определение понятию зона физических нагрузок;
- 12.Дать определение понятию восстановления;
- 13.Дать определение понятию аутогенная тренировка. Её виды;
- 14.Дать определение понятию объём нагрузки;
- 15.Дать определение понятию интенсивность нагрузки;
- 16.Дать определение понятию суперкомпенсации;
17. Перечислить виды эффектов, возникающих в организме и психике человека в результате применения физических упражнений в зависимости от решаемых задач;
- 18.Перечислить виды эффектов, возникающих в организме и психике человека в результате применения физических упражнений в зависимости от характера применяемых упражнений;
- 19.Перечислить виды эффектов, возникающих в организме и психике человека в результате применения физических упражнений в зависимости от преимущественной направленности;
- 20.Перечислить виды эффектов, возникающих в организме и психике человека в результате применения физических упражнений в зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме
- 21.Перечислить виды эффектов, возникающих в организме и психике человека в результате применения физических упражнений в зависимости от достигнутых результатов

22. Дать понятие тренированности
23. Дать понятие что такое физические упражнения
24. Какие функции выполняют мышцы синергисты, агонисты, антагонисты, пронаторы, супинаторы.
25. Какие условно выделяют виды фитнеса
26. Структура и содержание физической тренировки
27. Перечислить: основные блоки фитнес программ
28. Как оценивается физическое состояние занимающихся?
29. Дать определение понятия "сила" как физического качества человека
30. Какие разновидности силовых качеств существуют?
31. Назвать режимы работы мышц
32. Какие факторы обуславливают силовые возможности человека?
33. Назвать группы упражнений, которые используются для развития силы
34. Охарактеризовать особенности женского организма и отличительные черты методики силовой подготовки девочек и женщин.
35. Привести примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля за развитием: максимальной силы; быстрой силы; взрывной силы
36. Дать определение понятия "быстрота" как двигательного качества человека
37. Какие разновидности быстроты существуют?
38. Какие факторы обуславливают скоростные возможности человека?
39. Составить алгоритм методики развития простой и сложной двигательной реакции
40. Какие требования необходимо соблюдать при проведении контроля за развитием быстроты
41. Дать определение понятий "общая выносливость", "скоростная выносливость", "силовая выносливость"
42. Какие факторы обуславливают проявление выносливости?
43. Какие средства наиболее эффективны для развития: общей выносливости; скоростной выносливости; силовой выносливости?
44. Привести примеры тестов, которые используются для контроля за развитием видов выносливости;
45. Дать определение понятия "гибкость" как физического качества человека;

46. Назвать виды гибкости;
47. Какие факторы обуславливают проявление гибкости?
Факторы, влияющие на гибкость;
48. Раскрыть методические особенности развития гибкости в единстве с решением других педагогических задач в одном занятии;
49. Привести примеры типичных тестов, которые используются для контроля за развитием гибкости;
50. Дать определение координационным способностям и видам их проявлений;
51. Какие факторы обуславливают проявление координационных способностей?
52. Раскрыть особенности методики развития координационных способностей;
53. Привести примеры тестов для контроля за развитием координационных способностей;

Вопросы для проведения контрольной работы:

1. Проведение пробы Руфье – Диксона;
2. Проведение комплексной пробы Кверга;
3. Проведение Гарвардского степ-теста;
4. Ортостатическая проба (После сна);
5. Проба Штанге: норма и отклонение;
6. Проба Генчи;
7. Весо – ростовой индекс массы тела Кетле;
8. Индекс Брока-Бругша;
9. Индекс Бекерта;
10. Индекс Габса;
11. Как определить контрольную, волевую паузу (по Бутейко) Рассчитать индекс воли;
12. На какие органы оказывает лечебный эффект упражнение подъём туловища из положения лёжа;
13. На какие органы оказывает лечебный эффект бег;
14. На какие органы оказывает лечебный эффект тренировка на велотренажёре;
15. На какие органы оказывает лечебный эффект тренировка на гребном тренажёре;
16. На какие органы оказывает лечебный эффект упражнение приседания со штангой на плечах;

17. На какие органы оказывает лечебный эффект упражнение подъём на пальцах стопы;
18. На какие органы оказывает лечебный эффект упражнение жим ногами из положения лёжа;
19. На какие органы оказывает лечебный эффект упражнение отжимание от пола;
20. На какие органы оказывает лечебный эффект упражнение подъём туловища;

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее - ФОС) по элективной дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» соответствует ГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (профиль «Физкультурное образование»).

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся представлены в полном объёме.

Виды оценочных средств, включённые в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки бакалавров, по указанному направлению.