

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора Института
физического воспитания и спорта
А.Г. Черноштан
«28» апреля 2023 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

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

Оздоровительный фитнес с методикой преподавания для лиц с ОВЗ

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 1 курс (2 семестр), ЗФО – 1 курс (3 триместр)

Разработчик:

ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации

Е.А. Мелешко

кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации

А.В. Ермоленко

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации,

А.В. Ермоленко

«28» апреля 2023 г., протокол № 12

Луганск, 2023

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующими компетенциями:

Общепрофессиональными (ОПК):

ОПК-1 – способен проводить занятия и физкультурно- спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-13 – способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

ОПК-14 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

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

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства/ способ оценивания
Тема 1. Понятие и классификация фитнеса. Понятие фитнес. История развития фитнеса за рубежом и в России. Классификации фитнес направлений.	ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14	Устный опрос Выполнение практических и самостоятельных заданий
Тема 2. Классификация и характеристика оздоровительного фитнеса. Общая характеристика оздоровительного фитнеса. Его классификация, развитие и научное обоснование методик.	ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14	Устный опрос Выполнение практических и самостоятельных заданий
Тема 3. Анализ техники оздоровительного фитнеса. Упражнения для тренировки глубоких мышцы живота и мышц-стабилизаторов. Упражнения с использованием предметов: колец, мячей, фитболов. Сочетание аэробной и силовой нагрузки. Упражнения развивающие силу, гибкость, координацию движений. Коррекция осанки и фигуры. Коррекция веса.	ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14	Устный опрос Выполнение практических и самостоятельных заданий
Тема 4. Методика подготовки в оздоровительном фитнесе. Ознакомление с различными методиками оздоровительного фитнеса, их особенностей на занятиях с различными возрастными и нозологическими группами занимающихся.	ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14	Устный опрос Выполнение практических и самостоятельных заданий
Тема 5. Ознакомление с видами оздоровительного фитнеса. Каждый вид оздоровительного фитнеса имеет свои границы двигательной активности, включает двигательные действия определенной	ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14	Устный опрос Выполнение практических и самостоятельных заданий

напряженности, сложности и эмоциональной окраски, что позволяет решать широкий круг задач оздоровления различных категорий людей, отличающихся по возрасту, состоянию здоровья, подготовленности, образу жизни, интересам.		
Итоговый контроль	ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14	Зачет

1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОПК-1: способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	<p>Знать: методики обучения технике упражнений и развития физических качеств средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью; организацию физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы и досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Уметь: применять методы, средства, методические приемы организации учебной деятельности на занятиях базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой, адаптивного спорта; проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Иметь опыт: демонстрирует способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>
ОПК-13: способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики	<p>Знать: морфо-функциональные, биомеханические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте; психологическую характеристику</p>

<p>нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.</p>	<p>физического воспитания, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта и двигательной рекреации; основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; организацию образовательного процесса обучающихся по физической культуре в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования; принципы, порядок, содержание и организация учебно-тренировочных занятий в избранном виде адаптивного спорта.</p> <p>Уметь: применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой и спортом; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей проведения занятий в избранном виде адаптивного спорта; организовывать образовательный процесс обучения по физической культуре и адаптивной физической культуре в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования.</p> <p>Иметь опыт: использования анатомического и биомеханического анализа, отражающего морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; планирования учебно-тренировочных и внеурочных занятий, мероприятий спортивного и оздоровительного характера с использованием средств избранного вида адаптивного спорта в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования; планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
<p>ОПК-14: способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.</p>	<p>Знать: санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.</p> <p>Уметь: обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом санитарно-гигиенических норм, проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и</p>

	<p>профессионального образования; оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по адаптивной физической культуре и избранном виде спорта.</p> <p>Имеет опыт: оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; проведения инструктажа по технике безопасности с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.</p>
--	---

1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах формирования

Вид учебной работы	Количество баллов	
2 семестр, 3 триместр	ОФО	ЗФО
Письменные ответы на практических занятиях и сдача практических навыков	38	30
Самостоятельная работа	32	40
Зачет	30	30
Всего за год:	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	

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	зачтено
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	

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. Типичная практическая работа.

Тема. Классификация и характеристика оздоровительного фитнеса.

План

1. Цели и задачи оздоровительного фитнеса.
2. Классификация видов оздоровительного фитнеса.
3. Виды оздоровительного фитнеса.

Вопросы для самоконтроля:

1. *Отличительные черты оздоровительного фитнеса.*
2. *Назвать несколько видов оздоровительного фитнеса, и охарактеризовать их.*
3. *Авторские методики оздоровительного фитнеса и их отличия.*

2.2. Типовые вопросы для выступления на практических занятиях с докладом:

1. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.
2. Технология формирования двигательного навыка и умения в процессе занятий оздоровительным фитнесом..
3. Дыхание при использовании музыкально-двигательных упражнений.
4. Каким образом фитнес тренировки влияют на коррекцию фигуры и на здоровье.
5. Охарактеризовать оздоровительную фитнес систему «Изотон».
6. Стрейчинг – как оздоровительный фитнес.
7. Пилатес – фитнес для коррекции.
8. Калланетика, как оздоровительный фитнес.

9. Понятия «фитнес», «вэлнес», «аэробика». Их соотношение.
10. Направления и течения современного фитнеса.
11. Различные направления оздоровительной физической культуры.
12. Оздоровительная аэробика как часть оздоровительной физической культуры.

2.3. Типовые темы презентаций

1. Классическая (базовая) аэробика как наиболее устоявшаяся, строго регламентированная и научно обоснованная классическая аэробика.
2. Степ-аэробика и ее специфика.
3. Аква-аэробика как часть современного аква-фитнеса.
4. Фитнес тренировки с мячом. Фитбол-аэробика как полезный и высокоэмоциональный вид занятий.
5. Основные задачи оздоровительной силовой тренировки.
6. Статодинамические упражнения в системе оздоровительных фитнес тренировок.
7. Основные принципы системы «Пилатес».
8. Йога как система физической, умственной и духовной тренировки.
9. Место и значение дыхательной гимнастики в оздоровительном фитнесе.
10. Аква-аэробика: структура занятий, содержание, методика.

2.4. Типовое тестовое задание

1. **Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ.«fitness»)?**
 - а) соответствие;
 - б) совокупность;
 - в) гимнастика.
2. **Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и аэробику?**
 - а) Йоксинг;
 - б) Пилоксинг;
 - в) Тай-бо.
3. **Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...**
 - а) их формой;
 - б) их содержанием;
 - в) темпом движения.
4. **Что такое «памп-аэробика»?**
 - а) выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение;
 - б) силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»;
 - в) вид аэробики с использованием специальной степ-платформы.
5. **Какого направления фитнеса не существует?**
 - а) Цигун;
 - б) Калланетика;
 - в) Аквабосу.
6. **Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..**
 - а) марши;
 - б) станты;
 - в) базовые шаги.

7. Аква-аэробика

- а) аэробика с мячом;
- б) аэробика в высокой интенсивности;
- в) аэробика в воде.

8. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

- а) степ-аэробика;
- б) фитнес-аэробика;
- в) аква-аэробика.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний:
Ключ к заданиям –1-а, 2-в, 3-б, 4-б, 5-в, 6-в, 7-в, 8-а.

2.6. Типовые вопросы к зачету очной и заочной форм обучения:

1. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.
2. Технология формирования двигательного навыка и умения в процессе занятий оздоровительным фитнесом..
3. Дыхание при использовании музыкально-двигательных упражнений.
4. Обосновать каким образом фитнес тренировки влияют на коррекцию фигуры и на здоровье.
5. Охарактеризовать оздоровительную фитнес систему «Изотон».
6. Калланетика, как оздоровительный фитнес.
7. Понятия «фитнес», «вэлнес», «аэробика». Их соотношение.
8. Направления и течения современного фитнеса.
9. Различные направления оздоровительного фитнеса, общие черты и различия.
10. Оздоровительная аэробика, как часть оздоровительной физической культуры.
11. Классическая (базовая) аэробика как наиболее устоявшаяся, строго регламентированная и научно обоснованная классическая аэробика.
12. Степ-аэробика и ее специфика.
13. Аква-аэробика как часть современного аква-фитнеса.
14. Фитнес тренировки с мячом. Фитбол-аэробика как полезный и высокоэмоциональный вид занятий.
15. Основные задачи оздоровительной силовой тренировки.
16. Статодинамические упражнения в системе оздоровительных фитнес тренировок.
17. Основные принципы системы «Пилатес».
18. Йога как система физической, умственной и духовной тренировки.
19. Место и значение дыхательной гимнастики в оздоровительном фитнесе.
20. Аква-аэробика: структура занятий, содержание, методика.