

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»
Институт физической культуры и спорта

СОГЛАСОВАНО
заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта
_____ Н.Б. Бриленок
"08" сентября_2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
председатель НМС Института
физической культуры и спорта
_____ Т.А. Беспалова
"08" сентября_2022 г.

Фонд оценочных средств
Текущего контроля и промежуточной аттестации по
Элективной дисциплине по физической культуре и спорту
«Фитнес»

Направление подготовки бакалавриата
47.03.01 – Философия

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Саратов,
2022

Карта компетенций

Контролируемые компетенции (шифр компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения (знает, владеет, умеет, имеет навык)	Виды заданий и оценочных средств
УК-7	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающие технологии физической культуры.	Выборочный опрос
	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Уметь: выполнять комплекс физических упражнений.	Выборочный опрос
	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Владеть: практическим опытом занятий физической культуры.	Тесты по ОФП

Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Семестр	Шкала оценивания	
	Не зачтено	Зачтено
1 семестр	<p>Не знает историю развития, значение ритмической гимнастики и аэробики.</p> <p>Не умеет выражать и обосновывать свою позицию по вопросам, касающихся использования творческих средств и методов физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Не владеет основополагающими терминами и понятиями, связанными с физическими упражнениями, не способен правильно подобрать термин ко всем изученным положениям и движениям.</p>	<p>Знает историю развития, значение ритмической гимнастики и аэробики.</p> <p>Умеет выражать и обосновывать свою позицию по вопросам, касающихся использования творческих средств и методов физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеет основополагающими терминами и понятиями, связанными с физическими упражнениями, способен правильно подобрать термин ко всем изученным положениям и движениям.</p>
II семестр	<p>Не знает виды ритмической гимнастики и аэробики. Не способен анализировать и синтезировать информацию о роли и значении научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Не умеет использовать средства физического воспитания для формирования ЗОЖ.</p> <p>Не владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной направленностью.</p>	<p>Знает виды ритмической гимнастики и аэробики. Способен анализировать и синтезировать информацию о роли и значении научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Умеет использовать средства физического воспитания для формирования ЗОЖ.</p> <p>Владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной направленностью.</p>
III семестр	<p>Не знает основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Не умеет творчески использовать средства</p>	<p>Знает основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Умеет творчески использовать средства физической культуры</p>

	<p>физической культуры для личностного развития. Не владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с рекреационной направленностью.</p>	<p>для личностного развития. Владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с рекреационной направленностью.</p>
IV семестр	<p>Не знает методику составления и разучивания комбинаций. Не умеет самостоятельно, методически правильно составить и провести с учебной группой комплекс упражнений физкультминутки, объяснить назначение конкретного упражнения, добиться правильного и чёткого выполнения их группой. Не владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с восстановительной направленностью.</p>	<p>Знает методику составления и разучивания комбинаций. Умеет самостоятельно, методически правильно составить и провести с учебной группой комплекс упражнений физкультминутки, объяснить назначение конкретного упражнения, добиться правильного и чёткого выполнения их группой. Владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с восстановительной направленностью.</p>
V семестр	<p>Не знает общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Не умеет самостоятельно, методически правильно составить и провести с учебной группой комплекс ППФП, выполнить задание в целом уверенно, без длительных организационных пауз. Не владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью ППФП.</p>	<p>Знает общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Умеет самостоятельно, методически правильно составить и провести с учебной группой комплекс ППФП, выполнить задание в целом уверенно, без длительных организационных пауз. Владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью ППФП.</p>

Оценочные средства

1.1 Задания для текущего контроля

Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной и подготовительной группы (девушки)

№	Наименование зачётных тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях (раз)	25	20	15	10	5
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+16	+11	+8	+5	+2
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90

(юноши)

№	Наименование зачётных тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	50	40	30	20	10
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+13	+8	+6	+3	0
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	55	50	45	40
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90

Для оценки физической подготовленности студентов специального медицинского отделения используются следующие тесты:

(девушки)

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Измерение гибкости из положения сидя (см.)	+15	+10	+5	0	- 5
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз)	40	30	20	15	10

3	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во. раз)	12	10	8	6	4
4	Прыжки в длину с места (см)	160	140	130	120	110

(юноши)

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Измерение гибкости из положения сидя (см.)	+10	+5	0	-5	-10
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз)	40	35	30	25	20
3	Подтягивание на перекладине (кол-во. раз)	12	10	8	5	3
4	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140

1.2 Промежуточная аттестация (зачет)

1) Список вопросов к устному зачету:

<i>Вопрос</i>	<i>Компетенция в соответствии с РПД</i>
История возникновения ритмической гимнастики.	УК-7
История развития ритмико-пластических направлений в системе физического воспитания.	УК-7
Виды аэробики	УК-7
История возникновения оздоровительной аэробики.	УК-7
Понятие фитнес и история его становления.	УК-7
Стретчинг. Типы и виды стретчинга. Цели стретчинга. Правила стретчинга и его применение в системах спортивной тренировки.	УК-7
Преимущества оздоровительной танцевальной аэробики.	УК-7
Особенности проведения занятий на фитболах.	УК-7
Формы проведения и организация занятий аква-аэробикой.	УК-7
Преимущества степ-аэробики. Возможности использования степ-платформ в фитнесе	УК-7
Значение системы «Хат-ха йоги» как основа занятий фитнес-йоги	УК-7
Пилатес и история его возникновения.	УК-7
Калланетик и история его возникновения.	УК-7
Формы и содержание самостоятельных занятий.	УК-7

Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.	УК-7
Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.	УК-7
Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.	УК-7
Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.	УК-7
ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.	УК-7
Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.	УК-7
Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.	УК-7
Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.	УК-7
Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.	УК-7
Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.	УК-7
Способы регулирования нагрузки на занятиях степ-аэробики.	УК-7
Виды контроля физической нагрузки при занятиях оздоровительной аэробики.	УК-7
Методика составления и разучивания комбинаций.	УК-7
Структура занятия аэробикой	УК-7
Музыка на занятиях аэробикой.	УК-7
Требования к музыкальному сопровождению в различных частях занятия фитнесом.	УК-7
Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.	УК-7
Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.	УК-7
Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.	УК-7
Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи.	УК-7
Место ППФП в системе физического воспитания	УК-7
Методика подбора средств ППФП студентов.	УК-7
Организация и формы ППФП в вузе.	УК-7
Система контроля ППФП студентов.	УК-7
Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста.	УК-7
Производственная физическая культура, ее цели и задачи.	УК-7

Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.	УК-7
Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.	УК-7
Физическая культура и спорт в свободное время.	УК-7
Утренняя гигиеническая гимнастика.	УК-7
Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.	УК-7
Дополнительные средства повышения работоспособности.	УК-7
Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	УК-7

Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной и подготовительной групп (девушки)

№	Наименование зачётных тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях (раз)	25	20	15	10	5
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+16	+11	+8	+5	+2
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90

(юноши)

№	Наименование зачётных тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	50	40	30	20	10
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+13	+8	+6	+3	0
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	55	50	45	40
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90

*Для оценки физической подготовленности студентов специального
медицинского отделения используются следующие тесты:
(девушки)*

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Измерение гибкости из положения сидя (см.)	+15	+10	+5	0	- 5
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз)	40	30	20	15	10
3	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во. раз)	12	10	8	6	4
4	Прыжки в длину с места (см)	160	140	130	120	110

(юноши)

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Измерение гибкости из положения сидя (см.)	+10	+5	0	-5	-10
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз)	40	35	30	25	20
3	Подтягивание на перекладине (кол-во. раз)	12	10	8	5	3
4	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140

***Темы рефератов для студентов, временно освобожденных от
практических занятий.***

I семестр

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).
2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

II семестр

1. Основы методики самомассажа. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

III семестр

1. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

IV семестр

1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
2. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

V семестр

1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).
2. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Методика поведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Методические указания по подготовке и написанию реферата

Объем реферата должен быть не менее 10-12 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением размеров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20мм. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - оглавление, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата.

А) Методические рекомендации по подготовке и процедуре осуществления контроля выполнения;

Формой промежуточной аттестации студентов по Элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Фитнес» является зачёт, состоящий из двух разделов: теоретического в форме устного опроса (студенту необходимо дать ответы на три вопроса) и практического в форме сдачи контрольных нормативов.

Итоговый контроль (опрос, сдача нормативов) дает возможность выявить уровень сформированности физических навыков студента через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Условием допуска к зачётным упражнениям является своевременное прохождение медицинского контроля в соответствии с установленным графиком и регулярность посещения учебных занятий.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя, регулярность посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих зачётных тестов, при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже чем на одно очко.

Б) Критерии оценивания.

Оценка «зачтено»

- наблюдается усвоение основного материала;
- грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос;
- по практическому разделу студент выполняет контрольные нормативы в сумме не менее чем на 4 балла по всем видам упражнений;

Оценка «не зачтено»

- незнание программного материала;
- при ответе возникают ошибки;
- по практическому разделу студент выполняет контрольные нормативы в сумме менее чем на 4 балла по всем видам упражнений.

ФОС для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Фитнес» одобрен на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 1 от 8 сентября 2022 года).

Автор: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта И.В. Краснова.

