

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смышнов Константин Михайлович
Должность: Декан факультета физической культуры и спорта
Дата подписания: 18.06.2024
Уникальный программный ключ:
929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638c5b4d5

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета физической
культуры и спорта, кандидат
педагогических наук, доцент
Смышнов К.М.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
Оздоровительный фитнес

Направление подготовки	<u>49.03.01 Физическая культура</u>	
Направленность (профиль)	<u>Спортивная тренировка</u>	
Год начала обучения	<u>2026</u>	
Форма обучения	очная	заочная
Реализуется в семестре	<u>3</u>	<u>3</u>

Введение

1. Назначение: данный фонд оценочных средств предназначен для оценки уровня сформированности компетенций обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура с профилем подготовки «Спортивная тренировка», по дисциплине «Оздоровительный фитнес».
2. ФОС является приложением к программе дисциплины (модуля) «Оздоровительный фитнес».
3. Разработчик: Грудницкая Наталья Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта
4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель: Грудницкая Н.Н. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта факультета физической культуры и спорта – председатель УМК ФФКС.

Члены экспертной группы:

Смышнов К.М. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спорта ФФКС, и.о. декана факультета физической культуры и спорта.

Денисенко В.С. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спорта, и.о. заместителя декана ФФКС по учебной работе.

Представитель организации-работодателя - Абдуллаев И.М., заместитель министра физической культуры и спорта Ставропольского края.

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура с профилем подготовки «Спортивная тренировка» и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций студентов по дисциплине «Оздоровительный фитнес».

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

1. Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция (ии), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенци(ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворитель но) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворитель но) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: ПК-5</i>				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> И Д - 1 п к - 5 Демонстриру ет знания форм, методов, средств и приемов организации деятельности обучающихс я	Не применяет знания форм, методов, средств и приемов организации деятельности обучающихся	Применяет знания основы знания форм, методов, средств и приемов организации деятельности обучающихся на минимальном уровне	Применяет знания форм, методов, средств и приемов организации деятельности обучающихся на среднем уровне, использует их в профессиональн ой деятельности	Применя знания форм, методов, средств и приемов организации деятельност и обучающихс я, демонстрируе т навыки аналитическо й работы в области физической культуры и спорта.
И Д - 2 п к - 5 Определяет педагогическ и обоснованны е формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихс я в соответствии с задачами конкретного занятия	Не определяет педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся в соответствии с задачами конкретного занятия	Применяет в отдельных случаях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся в соответствии с задачами конкретного занятия	Применяет педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся в соответствии с задачами конкретного занятия на среднем уровне, использует его в профессиональн ой деятельности	Применя педагогичес ки обоснованн ые формы, методы, средства и приемы организации деятельност и обучающихс я в соответстви и с задачами конкретного занятия, делает

				содержательные выводы.
И Д - 3 П К - 5 Использует в учебном процессе педагогические формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся	Не использует в учебном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся	Применяет в отдельных случаях в учебном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся	Применяет в учебном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся	Применяет в учебном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся, пропагандируя его нормы, делает содержательные выводы.

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «северо-кавказский федеральный университет» в актуальной редакции.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
		Семестр: офо – 3; зфо-3	
		Тестовые задания	
1.	a,b,d,e,g	Что из перечисленного является компонентами общего фитнеса человека: a) умственная активность и любознательность, b) положительные эмоциональные ощущения, c) комфортабельный отдых, d) осмысленные взаимоотношения с другими людьми, e) осознание общественных проблем и участие в их решении, f) материальный достаток, g) физические способности для энергичных действий, направленных на достижение личных целей	ПК-5
2.	b,d	Что из перечисленного относится к целям достижения здорового образа жизни: a) двигательная активность, b) профилактика заболеваний, c) рациональное питание, d) продление жизни,	ПК-5
3.	функциональной	Впишите пропущенное слово в нужном падеже: По мере увеличения _____ подготовленности способность к двигательной активности повышается.	ПК-5
4.	b,c	Высокий уровень физического фитнеса сопровождается такими физиологическими адаптациями, как: a) регулярные занятия физическими упражнениями; b) понижение частоты сердечных сокращений при стандартной нагрузке; c) повышенная способность мобилизации и использования энергоресурсов организма при максимальной нагрузке; d) безопасные условия существования.	ПК-5

5.	1- b 2- a 3- e 4- c 5-d	Установите соответствие между основными компонентами физического фитнеса : 1) мышечная сила, 2) мышечная выносливость, 3) сердечно-сосудистая или кардио-респираторная выносливость; 4) гибкость, 5) состав тела. a) способность мышцы или группы мышц производить усилия, преодолевая сопротивление в течение длительного периода времени; b) максимальное усилие, производимое мышцей или группой мышц при сокращении. c) способность выполнять движения в суставах с максимальной амплитудой движения; d) конституция тела, которую можно представить в виде двухкомпонентной модели: чистая масса тела и жир тела; e) способность сердца, кровеносных сосудов и легких доставлять кислород и питательные вещества в работающие мышцы и ткани во время продолжительной двигательной активности, а также выводить из них конечные продукты обмена веществ, которые могут привести к утомлению.	ПК-5
6.	1- c 2-b, 3- a	Установите соответствие видов оздоровительного фитнеса: 1) пилатес, 2) детские фитнес-классы, 3) памп-аэробика a) оздоровительная аэробика ярко выраженной атлетической направленности с использованием штанги, что не мешает, однако, развивать и выносливость. Применяются специальные штанги различного веса в виде гимнастических палок, а также обычные штанги для тяжелой атлетики; b) выстроены по особым методикам, учитывающим особенности и потребности детского организма. Все уроки представляют собой занятия, включающие в себя сбалансированные комплексы упражнений на формирование физических навыков и умений, на поддержание здоровья ребенка, а также представляющие собой увлекательные развивающие игры;	ПК-5

		с) одно из наиболее модных направлений последнего времени. Представляет собой модернизированную программу известного в конце XIX — начале XX века специалиста в области лечебной физкультуры. Метод особенно хорош для одновременного улучшения физической формы и психического состояния	
7.	1-b 2-a 3-c 4-d	Установите соответствие принципов оздоровительной тренировки: 1) принцип доступности, 2) программно-целевой принцип, 3) принцип интеграции, 4) принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека, a) углубленные знания о физиологических механизмах тренировки, в частности и оздоровительной тренировки, позволяют представить процесс как монолитное, многоуровневое целое, дифференцирующее на части; b) программы аэробики должны быть доступны для занимающихся как в координационном плане, так и в функциональном, отвечать духовным и интеллектуальным запросам людей; c) высокая эффективность оздоровительных технологий и, в частности, аэробики, объясняется тем, что технология создания фитнес-программ и программ аэробики принимает и интегрирует все лучшее, что разрабатывается в смежных научных дисциплинах; d) целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимосвязи психических (сфера эмоций, чувств и мышления) и физических сил организма;	ПК-5
8.	Классическая аэробика	Впишите пропущенное слово: _____ наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, прыжков, подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение.	ПК-5
9.	степ-аэробики	Впишите пропущенное слово в нужном падеже: Особенностью _____ является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях.	ПК-5
10.	слайд-аэробики	Впишите пропущенное слово в нужном падеже: В _____ используется доска со специальным полимерным покрытием и	ПК-5

		специальная обувь	
11.	Памп-аэробика	Впишите пропущенное слово в нужном падеже: _____ оздоровительная аэробика ярко выраженной атлетической направленности с использованием штанги	ПК-5
12.	Фитбол-аэробика	Впишите пропущенное слово в нужном падеже: _____ вид аэробики, построенный на использовании специального пластикового мяча диаметром от 35 до 65 см	ПК-5
13.	Танцевальная аэробика	Впишите пропущенное слово в нужном падеже: _____ оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов	ПК-5
14.	a,c,d	Что из перечисленного относится к предметным результатам в области познавательной культуры: а) знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; б) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции); в) знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни; г) способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме	ПК-5
15.	a,b,d	Что из перечисленного относится к предметным результатам в области нравственной культуры: а) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; б) умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; в) знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни; г) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	ПК-5
16.	b,c,e	Что из перечисленного относится к предметным результатам в области трудовой культуры:	ПК-5

		a) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; b) способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; c) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; d) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; e) способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.	
		Вопросы к собеседованию	
17.		Дайте определение понятия «общий фитнес»	ПК-5
18.		Дайте определение понятия «физический фитнес»	ПК-5
19.		Перечислите наиболее часто встречающиеся задачи, которые фитнес-тренер решает в процессе своей работы	ПК-5
20.		Какие условия необходимо учитывать при оздоровительной работе с детьми раннего и дошкольного возраста	ПК-5
21.		Обоснуйте вклад основоположников музыкального ритмопластических направлений в гимнастике Жоржа Демени, Франсуа Дельсарта, Айседоры Дункан и Жака Далькроза.	ПК-5
22.		Какие научные знания легли в основу культуризма	ПК-5
23.		Обоснуйте факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний	ПК-5
24.		Раскройте пять основных компонентов физического фитнеса	ПК-5
25.		Назовите специфику аэробики с использованием элементов боевых искусств	ПК-5
26.		Назовите возможности водных фитнес-программ в процессе функционального совершенствования	ПК-5

		организма	
27.		Обоснуйте направления спортивно-оздоровительной деятельности фитнес-клуба	ПК-5
28.		Функциональные обязанности инструктора тренажерного зала	ПК-5
29.		Особенности работы со специальными группами населения	ПК-5
30.		Какие знания особенностей психики человека являются важным фактором в работе фитнес инструктора	ПК-5
31.		Назовите основные способы организации учащихся на уроке физической культуры в школе	ПК-5
32.		Обоснуйте достоинства и недостатки фронтального метода организации учащихся на этапе формирования двигательного умения	ПК-5
33.		Охарактеризуйте малые формы занятий физическими упражнениями и их разновидности	ПК-5
34.		Обоснуйте необходимость формирования оздоровительно-педагогического образа мышления у специалистов по ФКиС	ПК-5
35.		Обоснуйте структуру заключительной части урока, разновидности домашних заданий.	ПК-5
36.		Дайте определение понятия «психоэкология»	ПК-5
37.		Дайте характеристику видам общения	ПК-5
38.		Какие способы коммуникации, актуальные в работе фитнес тренера	ПК-5
39.		Алгоритм процесса преодоления стресса	ПК-5
40.		Что необходимо современному человеку для предотвращения негативного влияния стресса на организм	ПК-5
41.		Алгоритм решения создавшейся конфликтной ситуации	ПК-5
42.		Дайте определение понятия «тренировочные эффекты»	ПК-5
43.		Дайте определение понятия «физическая нагрузка»	ПК-5
44.		Дайте определение понятия «внутренняя нагрузка»	ПК-5
45.		Дайте определение понятия «внешняя нагрузка»	ПК-5
46.		Назовите зоны интенсивности тренировочных нагрузок в фитнесе	ПК-5
47.		Назовите максимальную мощность физической работы, при которой возможно работать без «закисления»	ПК-5
48.		Дайте определение понятия «статодинамические упражнения»	ПК-5
49.		Дайте определение понятия «стретчинг»	ПК-5

50.		Алгоритм действий по созданию оптимальной групповой программы фитнеса	ПК-5
51.		Алгоритм действия фитнес инструктора до начала занятия	ПК-5
52.		Назовите основные компоненты группового фитнес занятия	ПК-5
53.		Алгоритм мониторинга интенсивности физических упражнений в групповых фитнес классах	ПК-5
54.		Обоснуйте основную направленность персональной тренировки в фитнесе	ПК-5
55.		Преимущества персонального тренинга	ПК-5
56.		Алгоритм процесса персонального тренинга	ПК-5
57.		Особенности использования музыкального сопровождения на различных направлениях фитнес занятий	ПК-5
58.		Алгоритм проведения диагноза в персональном тренинге	ПК-5
59.		Алгоритм мотивации клиента к продолжению персональных фитнес занятий	ПК-5
60.		Обоснуйте основные способы энергообеспечения мышечной деятельности	ПК-5

3. Критерии оценивания компетенций

3.1. Критерии оценивания компетенций при выполнении тестовых заданий

Оценка «отлично» выставляется студенту, выполнившему 88-100% от всех предложенных тестовых заданий, разных типов, самостоятельно и последовательно ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он выполнил правильно 87-72% предложенных тестовых заданий, ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил правильно 71-53 % предложенных тестовых заданий, фрагментарно ориентируется в заданиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил менее 52% из предложенных тестовых заданий, слабо ориентируется в заданиях.

3.2. Критерии оценивания компетенций при собеседовании

Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ если в полном объеме владеет понятийным аппаратом, логически мыслит, свободно отвечает на вопросы, подкрепляет свой ответ знаниями из смежных дисциплин, дает развернутый ответ на поставленный вопрос. Сформированность компетенций на высоком уровне.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он имеет базовые знания, может аргументировать свой ответ, обладает самостоятельной активностью при ответе, допускает ошибки в формулированных терминах. Сформированность компетенций на базовом уровне.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту если он имеет разрозненные знания по изучаемой дисциплине, не обладает самостоятельной активностью при ответе, допускает ошибки в формулированных терминах. В целом сформированы, но не систематизированы умения. Сформированность компетенций на удовлетворительном уровне.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если не освоен основной понятийный аппарат, оперирует неточными формулировками, нерационально подобраны примеры для раскрытия темы, слабо ориентируется в основные вопросах собеседования. Сформированность компетенций слабая.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
Смышнов К.М.
«__» _____ 2023 г.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в учебно-методический комплекс по дисциплине «Оздоровительный фитнес» по
направлению подготовки/специальности 44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль)/специализация «Физическая культура»
на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Элемент УМК	Перечень вносимых изменений	Дата изменений

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП
Магин Владимир Алексеевич

Рассмотрено УМК факультета ФКиС

№, дата