

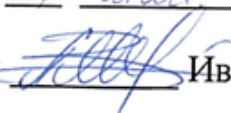
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталья Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.10.2020 14:14
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра Спортивных игр и гимнастики

УТВЕРЖДЕН на заседании кафедры

Протокол от « 7 » июня 2020 г., № 12

Зав. кафедрой  Иванов В.А

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине
Фитнес

Направление подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Профиль подготовки - «Физическая культура»

Мытищи 2020 г.

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ПК-1: готов реализовать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-2: способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-4: способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ПК-1: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями и образовательных стандартов	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать - технику базовых шагов оздоровительной аэробики - методику обучения различным аэробным элементам и соединениям - принципы упражнений с поворотами, прыжками и танцевальными элементами. - принципы составления учебных аэробных композиций для школьников - упражнения стретчинга и йоги Уметь - ориентироваться в зале при выполнении упражнений в различных направлениях, держа основное направление - координировать сложные технические элементы	Текущий контроль: Реферат. Практические задания. Сдача конспекта. Тестирование Промежуточная аттестация Зачет.	41-60 баллов

			- составлять учебные аэробные программы для учащихся различных возрастов - технически грамотно и доходчиво объяснять и показывать аэробные упражнения - проводить упражнения на растягивание и элементы йоги		
Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать - технику базовых шагов оздоровительной аэробики - методику обучения различным аэробным элементам и соединениям - принципы упражнений с поворотами, прыжками и танцевальными элементами. - принципы составления учебных аэробных композиций для школьников - упражнения стретчинга и йоги Уметь - ориентироваться в зале при выполнении упражнений в различных направлениях, держа основное направление - координировать сложные технические	Текущий контроль: Реферат. Практические задания. Сдача конспекта. Тестирование . Промежуточная аттестация Зачет..	61-100 баллов	

			элементы - составлять учебные аэробные программы для учащихся различных возрастов - технически грамотно и доходчиво объяснять и показывать аэробные упражнения - проводить упражнения на растягивание и элементы йоги Владеть - уметь организовывать учебные группы занимающихся аэробикой - методикой обучения упражнений аэробики - специальным техническим мастерством и качествами организатора воспитательной и учебной работы по физической культуре.		
--	--	--	--	--	--

ПК-2: способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать - технику латиноамериканских, восточных и современных танцев - методику проведения занятий по фитнесу - основные медицинские функциональные показатели занимающихся различных возрастов Уметь - применять современные методики обучения аэробным упражнениям в уроках физической культуры - составлять новые танцевальные программы в современной интерпретации - осуществлять «визуальный» контроль за функциональным состоянием занимающихся	Текущий контроль: Реферат. Практические задания. Сдача конспекта. Тестирование . Промежуточная аттестация Зачет.	41-60 баллов
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятель	Знать - технику латиноамериканских, восточных и современных танцев - методику проведения занятий по фитнесу - основные медицинские функциональные	Текущий контроль: Реферат. Практические задания. Сдача	61-100 баллов

		ная работа	показатели занимающихся различных возрастов	конспекта.
			Уметь - применять современные методики обучения аэробным упражнениям в уроках физической культуры - составлять новые танцевальные программы в современной интерпретации - осуществлять «визуальный» контроль за функциональным состоянием занимающихся Владеть - методикой проведения занятий оздоровительной аэробикой со школьниками - техникой и методикой обучения аэробным упражнениям с элементами танцевальных упражнений - навыками оказания первой медицинской помощи занимающимся.	Тестирование Промежуточная аттестация Зачет.

ПК-4 способность использовать возможности образовательн ой среды для достижения личностных, метапредметн ых и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно- воспитательн ого процесса средствами преподаваемо го учебного предмета	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать - терминологию основных шагов базовой аэробики - структуру и содержание занятий оздоровительной и танцевальной аэробики; - знать базовые шаги классической аэробики; - упражнения стретчинга и йоги; - основные медицинские функциональные показатели занимающихся различных возрастов; Уметь - проводить упражнения базовой аэробики; - проводить упражнения на растягивание и элементы йоги; - формировать правильное телосложение, осанку, лёгкую походку; - грамотно подбирать различные музыкальные произведения различных музыкальных жанров; - уметь правильно составлять музыкальные фонограммы;	Текущий контроль: Реферат. Практические задания. Сдача конспекта. Тестирование. Промежуточная аттестация Зачет.	41-60 баллов
--	-----------	--	--	---	--------------

			- поддерживать «спортивную форму»		
Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать - терминологию основных шагов базовой аэробики - структуру и содержание занятий оздоровительной и танцевальной аэробики; - знать базовые шаги классической аэробики; - основные медицинские функциональные показатели занимающихся различных возрастов - упражнения стретчинга и йоги; Уметь - проводить упражнения базовой аэробики - проводить упражнения на растягивание и элементы йоги - формировать правильное телосложение,		Текущий контроль: Реферат. Практические задания. Сдача конспекта. Тестирование Промежуточная аттестация Зачет.	61-100 баллов

			осанку, лёгкую походку. - грамотно подбирать различные музыкальные произведения различных музыкальных жанров - уметь правильно составлять музыкальные фонограммы - поддерживать «спортивную форму» Владеть - техникой базовой аэробики - владеть методикой проведения занятий по фитнесу.		
--	--	--	---	--	--

Шкала оценивания:

Пороговый уровень оценивания компетенций: 41-60 баллов;

Продвинутый уровень оценивания компетенций: 61-100 баллов.

3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Вопросы к зачету по дисциплине «Фитнес»

1. Понятие «фитнес». История развития фитнеса.
2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
3. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
4. Аэробика. История развития.
5. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.
6. Общая структура урока аэробики (формы конструирования программ, части урока).
7. Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).
8. Основная часть урока (строение, содержание, задачи).
9. Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).
10. Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.
11. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.
12. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.
13. Виды перемещений в аэробике.
14. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам.
15. Музыкальное сопровождение урока аэробики. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке в аэробике.
16. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.
17. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
18. Интенсивность занятий.

19. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
20. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в аэробике.
21. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
22. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на стечах. Направление движений в степ-аэробике. Особенности построения занятий.
23. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.
24. Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга, их характеристика. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.
25. Йога. Характеристика программы.
26. Калланетик. Особенности программы.
27. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.
28. Основы питания. Принципы рационального питания.

Вопросы и задания для самостоятельного изучения

1. Цели, задачи и организация работы по оздоровительной аэробике.
2. Содержание занятий по классической аэробике.
3. Содержание занятий по танцевальной аэробике.
4. Виды стретчинга и их применение в занятиях по фитнесу.
5. Методы построения танцевальных композиций.
6. Определение: темпа, музыкальной фразы, ритма, такта, музыкального квадрата.
7. Упражнения йоги как метод растягивания.
8. Рацион питания при занятиях фитнесом.
9. Упражнения фитнеса для студентов с высоким уровнем физической подготовки.
10. Упражнения фитнеса для студентов направленные на коррекцию фигуры.
11. Признаки переутомления во время занятий аэробикой.
12. Виды тренировок по оздоровительной аэробике.
13. Определение понятия «фитнес». Технологии применяемые в практике фитнеса.
14. Фитнес – тренировка с отягощениями.
15. Силовая тренировка в структуре оздоровительной аэробики.

Тесты по фитнесу

1. Аэробика – это

- А) Общеразвивающие силовые упражнения
- Б) Дыхательная гимнастика
- В) Упражнения на растягивание
- Г) Общеразвивающие и танцевальные упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение.

2. Кто ввёл в обиход слово «аэробика»?

- А) Джозеф Пилатес
- Б) Калан Пинкней
- В) Кеннет Купер
- Г) Джина Миллер

3. Кто является основоположником классической аэробики?

- А) Дениз Остин
- Б) Энн Гудселл
- В) Джейн Фонда
- Г) Моники Бекман

4. Какой вид аэробики используют спортсмены для занятий в восстановительный период, после перенесенных травм?

- А) Шейпинг
- Б) Степ-аэробика
- В) Калланетика
- Г) Фитбол-гимнастика

5. Какие музыкально - метрические размеры применяются для подсчета при выполнении упражнений?

- А) 4/4
- Б) 4/2
- В) 4/8
- Г) 2/4

6. Какая наиболее приемлемая ЧСС при выполнении упражнений оздоровительной аэробики?

- А) 120-130 уд/мин
- Б) 130-140 уд/мин
- В) 150-160 уд/мин
- Г) 160-180 уд/мин

7. Какой базовый шаг не является элементом «Marsh» ?

- А) Open step
- Б) V- step
- В) Кросс (крест)
- Г) Страдл

8. Какой базовый шаг не является элементом «степ-тач» ?

- А) Шоссе
- Б) Кик
- В) Мамбо
- Г) Грэйп-вайн

9. Сколько раз в неделю рекомендуется заниматься аэробикой?

- А) ежедневно
- Б) через день
- В) 3 раза в неделю
- Г) 2 раза в неделю

10. Какова продолжительность занятия классической аэробикой?

- А) 30 минут
- Б) 1 час 30 минут
- В) 45 минут
- Г) 60 минут

11. Какое упражнение не рекомендуется использовать в разминке?

- А) прыжки
- Б) подскоки
- В) равновесия
- Г) выпады

12. Какое оборудование используется при занятиях степ-аэробикой?

- А) подкидной мостик
- Б) степ платформа
- В) гимнастический мостик
- Г) акробатическая дорожка

13. Какой гимнастический предмет не используется при занятиях силовой тренировкой?

- А) гантели
- Б) эспандер

В) гимнастическая палка

Г) мини штанга

14. На какое качество исполнения упражнения не воздействует музыка в уроках аэробики?

А) Темп выполнения

Б) Характер

В) Эмоциональное воздействие на занимающихся

Г) Техническое исполнение

15. Какое построение занимающихся не используется в занятиях аэробикой?

А) диагональ

Б) колонны или шеренги

В) круг

Г) «шахматное» построение

16. Какой вид аэробики не требует специального оборудования?

А) Сайклинг-аэробика

Б) танцевальная-аэробика

В) степ-аэробика

Г) фитбол-аэробика

17. На базе какой школы боевых искусств нет специальных аэробных видов упражнений?

А) айкидо

Б) дзюдо

В) каратэ

Г) цигун

18. Какое танцевальное направление не имеет фитнес-программы?

А) восточные танцы

Б) клубные танцы

В) индийские танцы

Г) латиноамериканские танцы

19. Какая интенсивность нагрузки в оздоровительной аэробике наиболее приемлема для детей школьного возраста?

А) комплексная

Б) высокая

В) низкая

Г) средняя

20. Какой вид оздоровительной аэробики рекомендуется школьникам для восстановления организма после болезни?

А) профилактическая аэробика

Б) рекреативная аэробика

В) реабилитационная аэробика

Г) кондиционная аэробика

Тематика рефератов по фитнесу

1. Содержание занятий по оздоровительной аэробике.
2. Урок аэробики в общеобразовательной школе.
3. Методика проведения занятий по оздоровительной аэробике.
4. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания.
5. Физические упражнения в уроке аэробики.
6. Музыка в уроке аэробики.
7. Различные направления в оздоровительной аэробике и их классификация.

8. Классификация основных двигательных действий в классической и оздоровительной аэробике.
9. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробике.
10. Танцевальные упражнения в уроке фитнеса.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Подтверждением сформированности у студента оцениваемых компетенций является промежуточная аттестация.

Текущий контроль–зачет (6 семестр)

Критерии требований	Количество баллов
Посещение лекционных, практических занятий	30 баллов
Теоретическое тестирование по оздоровительной аэробике	5 баллов
Составление конспекта занятий по оздоровительной и танцевальной аэробике для учащихся общеобразовательной школы	5 баллов
Написание реферата	5 баллов
Проведение отдельных заданий по технике выполнения базовых элементов оздоровительной аэробики	10 баллов
Проведение подготовительной, основной и заключительной частей урока фитнеса	10 баллов
Выполнение композиций базовой аэробики на 32 такта	20 баллов
Выполнение танцевальных связок, состоящих из элементов латиноамериканских, восточных и современных танцев	10 баллов
Выполнение упражнений на растягивание отдельных групп мышц (стретчинг) и упражнений йоги	5 баллов
ИТОГО:	100 баллов.

Ответ студента на экзамене или зачёте оценивается в баллах с учётом шкалы соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам.

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему

Оценка по 5-бальной системе	Оценка по 100-балльной системе
-----------------------------	--------------------------------

5	Отлично	81 - 100
4	Хорошо	61 – 80
3	Удовлетворительно	41 – 60
2	Неудовлетворительно	21 – 40
1	Необходимо повторное изучение	0 – 20

Контрольные упражнения на измерение физических качеств

1. На измерение гибкости – и.п. сед на полу. Выполняется наклон вперед, руки вытянуты вверх. Измеряется расстояние между кончиками пальцев рук и носками ног.
2. На силу мышц ног – и.п. основная стойка. Выполняются приседания, руки вперед. Подсчитывается количество приседаний в течение 4 минут.
3. На силу мышц рук – и.п. упор лежа, руки вдоль туловища. Выполняются отжимания. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.
4. На силу мышц брюшного пресса – и.п. лежа на спине. Выполняется поднятие и опускание ног на 90. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.

Физические качества оцениваются по следующей таблице

Уровень	Пресс	Приседания	Отжимания	Гибкость
1	Меньше 21	Меньше 55	0	Больше 5
2	21-52 раза	55 - 89	2	4 - 5 см
3	53 - 84	90 - 121	3 - 8	3 - 4 см
4	85 - 115	122 - 154	9	1 - 2 см
5	Больше 115	Больше 154	Больше 14	Полная складка

Критерии оценки выполнения специальных контрольных упражнений

№ п/п	Содержание	Оценка		
		5	4	3
1	Конспект урока фитнеса	Конспект написан с соблюдением всех требований.	Конспект в целом составлен хорошо. Имеются незначительные ошибки в написании.	В написании конспекта имеются ошибки или не соблюдены некоторые требования.
2	Осанка	Правильная осанка: прямая спина, слегка приподнятая голова, плечи отведены назад, мышцы ног, ягодиц и живота подтянуты, руки свободно расположены вдоль тела.	Слегка опущенная голова, недостаточно прямая спина, туловище слегка наклонно вперед или прогнуто назад.	Плечи поданы вперед, значительно опущена голова, ноги слегка согнуты в коленях, мышцы ног не напряжены.
3	Координация (Кnee up с различным положением рук, Open step с различным движением рук)	Подтянутые мышцы спины, живота, пластичность и танцевальность движений. Правильное согласование движений рук и ног.	Незначительные ошибки в координации движений рук и ног.	Грубо выраженные ошибки в координации движений рук и ног.
4	Упражнения на согласование движений с музыкой (Mambo,	Упражнения выполняются легко, непринужденно на каждую долю такта.	Незначительные ошибки в согласовании движений с музыкой.	Значительные ошибки в согласовании движений с музыкой.

	Pivot turn, Knee up, leg curl)			
5	Техника выполнения аэробной композиции (32 такта)	Упражнения выполняются с хорошей осанкой и с большой амплитудой. Хорошее танцевальное исполнение и согласованность движений с музыкой.	Незначительные ошибки в постановке спины, амплитуде исполнения, танцевальности и согласованности движений с музыкой.	Значительные ошибки в постановке спины, амплитуде исполнения и согласованности движений с музыкой. Отсутствие танцевального исполнения.

Критерий оценивания тестирования

количество правильных ответов в %	количество баллов
1-10	10
11-20	20
21-30	30
31-40	40
41-50	50
51-60	60
61-70	70
71-80	80
81-90	90
91-100	100

Требования к критерию	Оценка
- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;	5

- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно	
даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности излагаемого.	4
обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно	3
обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом.	2

Шкала оценки написания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	80-100 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако	60-89 баллов

недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	30-59 баллов