

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан ФФК

В.Г. Шилько

Оценочные материалы по дисциплине

Групповые фитнес-программы

по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки:  
**Технологии спортивной подготовки**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

Год приема

**2024**

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОПОП  
Т.А. Шилько

Председатель УМК  
Ю.А. Карвунис

Оценочные материалы разрабатываются в соответствии с рабочей программой (РП) дисциплин для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

### 1. Компетенции и результаты обучения, формируемые в результате освоения дисциплины

Компетенция	Код и наименование результатов обучения (планируемые результаты обучения, характеризующие этапы формирования компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
ОПК-4	ИОПК-4.1 – Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический), разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	Не способен выбрать оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок, не умеет разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности	Умеет выбирать оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок, но не способен разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств, упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности	Способен выбирать оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок, разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности, допуская незначительные ошибки.	Способен выбирать оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок, разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности

	ИОПК–4.2 – Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	Не способен разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Не умеет проверять наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок, допуская существенные ошибки. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	Способен разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок с незначительными ошибками. Способен проверять наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.
ПК–2	ИПК–2.1 – Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.	Не способен осуществлять педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.	Способен осуществлять педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта, но с существенными ошибками.	Способен осуществлять педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта, допуская незначительные ошибки.	Способен осуществлять педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта

## 2. Этапы формирования компетенций и виды оценочных средств

№	Этапы формирования компетенций (разделы дисциплины/модуля/практики)	Код и наименование результатов обучения	Вид оценочного средства (тесты, задания, кейсы, вопросы и др.)
1.	<b>Тема1.</b> Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.	ИОПК-4.1	Тест
2	<b>Тема 2.</b> Фитнес-технология: Пилатес.	ИОПК-4.1	задание
3	<b>Тема3.</b> Фитнес-технология: Силовой тренинг. Принципы построения силовых тренировок.	ИОПК-4.1	задание
4	<b>Тема4.</b> Методика обучения основным упражнениям (шагам)	ИОПК-4.2	задание

	хореографии, танца, аэробики, шейпинга.		
5	<b>Тема 5.</b> Методика составления хореографических комбинаций.	ИОПК-4.2	Тест, задание
6	<b>Тема 6.</b> Методика разучивания комбинаций.	ИОПК-4.2	задание
7	<b>Тема7.</b> Фитнес-технология – Табата.	ИОПК-4.1	задание
8	<b>Тема 8.</b> Степ-аэробика. Технология проведения занятия по степ- аэробике.	ИОПК-4.1 ИПК-2.1	задание
9	<b>Тема 9.</b> Хореография в степ-аэробике.	ИОПК-4.2	задание
10	<b>Тема 10.</b> Танцевальные виды аэробики: классический танец, джазовый танец.	ИОПК-4.2 ИПК-2.1	задание
11	<b>Тема11.</b> Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом.	ИОПК-4.2 ИПК-2.1	тест
12	<b>Тема12</b> Фитнес-технология - Фитбол-аэробика.	ИОПК-4.1 ИПК-2.1	задание

### 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки образовательных результатов обучения

3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине/модулю/практике (тесты, задания, задачи, деловые игры и др.).

*Индикатор компетенции, на формирование которого направлено задание:*

ИОПК–4.1 – Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический) разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.

Пример задания:

1. Составить план - конспект занятия по и фитнес-технологии «табата».

#### КРИТЕРИАЛЬНАЯ МАТРИЦА ОЦЕНИВАНИЯ

Критерий	Зачтено	Требуется доработка	Не зачтено
Содержание составленного плана-конспекта.	План занятия разработан грамотно, учтены все этапы занятия, подобранные физические упражнения выстроены в логической последовательности. Соблюдена методика «протокола табаты»	План занятия составлен с ошибками: не учтены упражнения для разминки, физические упражнения однотипные, не соблюдена методика «протокола табаты».	План занятия не соответствует методике «протокола табаты».

ИОПК–4.2 –Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических

ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.

Пример тестовых заданий:

1. Укажите формулу Карвонена:
  - a)  $(220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} + \text{ЧСС в покое}$ .
  - b)  $(220 - \text{возраст} + \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} - \text{ЧСС в покое}$ .
  - c)  $(220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} - \text{ЧСС в покое}$ .
  - d)  $(230 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} + \text{ЧСС в покое}$ .
2. Рассчитайте формулу Карвонена для себя.
3. Какие существуют подходы к степ — платформе, нарисуйте и подпишите.

ИПК–2.1 – Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.

Пример задания:

1. Провести с группой тренировочное занятие по избранной фитнес-технологии.

#### КРИТЕРИАЛЬНАЯ МАТРИЦА ОЦЕНИВАНИЯ

Критерий	Зачтено	Требуется доработка	Не зачтено
Содержание составленного тренировочного занятия.	План занятия разработан грамотно, учтены все этапы занятия, подобранные физические упражнения выстроены в логической последовательности.	План занятия составлен с ошибками: не учтены упражнения для разминки, физические упражнения однотипные.	План занятия не соответствует методике заявленной фитнес-технологии.
Методика проведения занятия с группой	Используются методики заявленной фитнес-технологии, соблюдены все дидактические принципы, полное соответствие музыкального сопровождения.	Допускались методические ошибки. Допускалось не соответствие музыкального сопровождения избранной фитнес-технологии.	При проведении тренировочного занятия не соблюдены дидактические принципы, не применялись никакие методики избранной фитнес-технологии.

3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике (содержащие комплект экзаменационных вопросов и заданий для экзамена и др.)

#### Перечень вопросов к зачету

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Роль физической тренировки в формировании здорового образа жизни.
3. Методика проведения урока хореографии.
4. Значение музыки и ритма в физической деятельности человека.
5. Оздоровительная аэробика низкой и высокой интенсивности.
6. Классификация видов оздоровительной аэробики и их краткая характеристика.
7. Классификация физических упражнений классической (базовой) аэробики: базовые шаги и прыжки.
8. Классификация физических упражнений классической (базовой) аэробики: движения руками.

9. Терминологический аспект классификации упражнений современной оздоровительной аэробики.
10. Направления современного фитнеса, виды тренировок, их возрастная ориентация.
11. Оздоровительная аэробика определение понятия и его физиологическая основа, краткая историческая справка.
12. Классическая (базовая) аэробика: определение понятия, структура занятия, специфика отдельных частей.
13. Техника движений в современной оздоровительной классической аэробике.
14. Ошибки техники и безопасность уроков.
15. Методика составления комбинаций базовых шагов.
16. Методы изменения интенсивности занятия оздоровительной аэробикой с помощью различной хореографии.
17. Методика разучивания комбинаций в аэробике. Использование всего арсенала методов гимнастики.
18. Специфические методы разучивания комбинаций в оздоровительной аэробике.
19. Вербальные команды и специфическая жестикация преподавателя оздоровительной аэробики.
20. Управление группой на занятиях по фитнесу.
21. Характеристика степ - платформы как спортивного инвентаря.
22. Правила работы на степ - платформе.
23. Построение урока степ - аэробикой. Использование базовых шагов и их специфика в степ - аэробике.
24. Техника движений на занятиях степ – аэробикой. Специфика движений рук, ног, туловища и безопасность уроков.
25. Составление комбинаций в степ – аэробике, методика и специфика их разучивания.
26. Оздоровительной аэробика танцевального направления и ее место в системе оздоровительных занятий.
27. Построение урока степ - аэробики. Использование базовых шагов и их специфика в степ - аэробике.
28. Построение урока танцевальной аэробики. Использование базовых шагов и их специфика в танцевальной аэробике.
29. Прикладные виды аэробики: общая характеристика, психологические аспекты, хореография, основные элементы, методика составления и проведения хореографических комбинаций, организация занятий.

**Критерии оценки уровня овладения студентами компетенций на этапе зачета:**

- 1) знание организационно-методических основ проведения занятия по избранной фитнес-технологии;
- 2) умение применять основные приемы обучения техники выполнения основных упражнений (шагов) хореографии, танца, аэробики; овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) владеть техническими элементами основных упражнений (шагов) средств фитнес-технологии, способами и методами составления хореографических композиций.

«Зачтено» ставится, если обучающийся в течение семестра выполнил все практические задания, при ответе на вопросы продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

«Не зачтено» ставится, если обучающийся не выполнил все практические задания и (или) при ответе на вопросы продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя.