

**Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),
направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование
(физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)**

наименование ОПОП

Б1.О.08.07

шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины
(модуля)

Новые физкультурно-спортивные виды

Разработчик (и):

Киевская Ольга Геннадьевна
ФИО

Профессор кафедры ЗиАФК
должность

кандидат педагогических наук, профессор
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

Мурманск
2026

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	предмет, историю и терминологию фитнес-аэробики основные идеи, методы и средства фитнес-аэробики основы спортивно-технического мастерства фитнес-аэробики	формулировать конкретные задачи преподавания фитнес-аэробики разным группам населени применять практические формы, методы и средства фитнес-аэробики во взаимодействии с субъектами физкультурно-оздоровительного процесса использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами фитнеса; поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	системой практических умений и навыков в области фитнес-аэробики методикой преподавания фитнес-аэробики основными методами профилактики травматизма в процессе занятий фитнес-аэробикой; методами комплексного контроля при занятиях фитнес-аэробикой	Работа на практических занятиях Подготовка презентации по теме Подготовка и выступление с докладом по теме занятия Рубежный контроль (тестирование)	Вопросы для зачета
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной	предмет, историю и терминологию фитнес-	формулировать конкретные задачи преподавания фитнес-аэробики разным	системой практических умений и навыков в	Работа на практических занятиях Подготовка	Вопросы для зачета

воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	аэробики основные идеи, методы и средства фитнес-аэробики основы спортивно-технического мастерства фитнес-аэробики	группам населени применять практические формы, методы и средства фитнес-аэробики во взаимодействии с субъектами физкультурно-оздоровительного процесса использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами фитнеса; поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	области фитнес-аэробики методикой преподавания фитнес-аэробики основными методами профилактики травматизма в процессе занятий фитнес-аэробикой; методами комплексного контроля при занятиях фитнес-аэробикой	презентации по теме Подготовка и выступление с докладом по теме занятия Рубежный контроль (тестирование)	
--	---	---	---	---	---	--

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объёме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объёме, но некоторые с недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объёме без недочётов.
Наличие навыков (владение опытом)	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания работы на практических занятиях

Перечень практических работ, описание порядка выполнения и защиты работы, требования к результатам работы, структуре и содержанию отчета и т.п. представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Баллы	Характеристики ответа студента
20	- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий
10	- студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
0	- студент не усвоил проблему; - представил лишь отдельные факты, не связанные между собой; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - затрудняется представить научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - не владеет понятийным аппаратом.

3.2 Критерии и шкала оценивания выступления с докладом

Баллы	Характеристики ответа
10	- глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями
5	- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий
0	- не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - не владеет понятийным аппаратом

3.3 Критерии оценивания тестирования: каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Оценка/баллы	Критерии оценки
Отлично	90-100 % правильных ответов
Хорошо	70-89 % правильных ответов
Удовлетворительно	50-69 % правильных ответов
Неудовлетворительно	49% и меньше правильных ответов

Типовая практическая работа:

1. Составить общую и специальную разминку для занятия по фитнес-аэробике со взрослыми.
2. Составить танцевальную связку из четырех блоков базовых движений фитнес-аэробики и разучить ее с занимающимися способом блок-хореографии

Типовые вопросы для выступления на семинарах:

1. Характеристика и содержание подготовительной, основной и заключительной частей урока.
2. Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники.
3. Модификации, повышающие нагрузку.

Типовое тестовое задание:

1. Структурно любое занятие по фитнес-аэробике состоит из:
 - а) 5 частей;
 - б) 4 частей;
 - в) 3 частей;
 - г) 2 частей.
2. Содержанием подготовительной части занятия является выполнение:
 - а) базовых шагов и упражнений стретчинга;
 - б) только базовых шагов;
 - в) только упражнений стретчинга;
 - г) базовых шагов и статодинамических упражнений.
3. Период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей состоит из:
 - а) набора движений, позволяющих постепенно понизить интенсивность для перехода к силовой части занятия;
 - б) набора движений, выполняемых с определенной интенсивностью постепенно возрастающей до необходимых параметров;
 - в) движений и средств управления, позволяющих удерживать интенсивность на заданной величине без значительных колебаний в одну или другую сторону;
 - г) среди предложенных вариантов ответа верный отсутствует.
4. Высокая интенсивность характеризуется:
 - а) выполнением мало амплитудных движений с небольшим сопротивлением при использовании сверх низкой ударной нагрузки;
 - б) выполнением движений с небольшой амплитудой при использовании высоко ударной нагрузки или сверх низкой ударной нагрузки с большой амплитудой;
 - в) выполнением движений с большой амплитудой или большим сопротивлением, или скоростью при использовании высоко ударной нагрузки;

d) среди предложенных вариантов ответа верный отсутствует.

5. Средняя интенсивность характеризуется рабочей ЧСС равной:

- a) 60-74% от максимальной (120-148 уд./мин.);
- b) 68-84% от максимальной (136-168 уд./мин.);
- c) 77-100% от максимальной (154-200 уд./мин.);
- d) 77-89% от максимальной (154-175 уд./мин.).

6. Базовым шагом аэробной части занятия по классической аэробике не является:

- a) step touch;
- b) grape wine;
- c) V-step;
- d) basic step.

7. Все базовые движения фитнес-аэробики могут выполняться в следующих плоскостях:

- a) фронтальной и сагиттальной;
- b) фронтальной и горизонтальной;
- c) сагиттальной и горизонтальной;
- d) фронтальной, сагиттальной и горизонтальной.

8. Метод бэйс хореографии – это...:

- a) предварительное планирование занятия так, чтобы оно максимально подходило к музыке; все движения строятся в соответствии с темами музыкального сопровождения;
- b) метод хореографии, при котором сначала составляется из базовых движений основная восьмерка, а затем она усложняется за счет изменения координационной сложности движения;
- c) импровизация, где музыка служит основным источником вдохновения и фантазии; для различных ритмов, мелодий, тем по ходу придумываются различные шаги;
- d) метод хореографии, при котором занимающиеся, выучив один блок (четыре восьмерки), приступают к освоению следующего.

9. Low Impact (низкая ударная нагрузка) представляет собой:

- a) выполнение движений при постоянном контакте всей опорной ноги;
- b) выполнение движений при использовании небольшого подскока и наличия короткой безопорной фазы;
- c) выполнение движений при использовании высокого прыжка и наличия длительной безопорной фазы полета;
- d) выполнение движений при постоянном использовании амортизационных функций стопы без отрыва носка опорной ноги.

10. Super Hi Impact (очень высокая ударная нагрузка) представляет собой выполнение движений...:

- a) при использовании высокого прыжка и наличия длительной безопорной фазы полета;
- b) при использовании небольшого подскока и наличия короткой безопорной фазы;
- c) при постоянном использовании амортизационных функций стопы без отрыва носка опорной ноги;
- d) при постоянном контакте всей опорной ноги.

Ключ:

№ вопроса	Вариант 1
1	b
2	a
3	c
4	c
5	b
6	c
7	d
8	d
9	b
10	a

Вопросы к зачету:

1. История возникновения и развития фитнеса и аэробики.
2. Теория оздоровительной тренировки.
3. Перспективы развития фитнес-аэробики в общеобразовательных учреждениях.
4. Фитнес-аэробика и ее значение в системе физического воспитания.
5. Общие характеристики влияния занятий фитнес-аэробикой на организм человека.
6. Структура занятий оздоровительной аэробикой.
7. Характеристика базовых движений аэробики.
8. Хореографические методы построения аэробной части.
9. Подбор и обучение упражнениям для подготовительной, основной и заключительной частей урока.
10. Рекомендации по регулированию интенсивности воздействия на опорно-двигательный аппарат.
11. Обучение и управление движениями.
12. Характеристика зон интенсивности.
13. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки аэробных упражнений.
14. Характеристика стато-динамических упражнений.
15. Принципы стато-динамической тренировки.
16. Методика применения стато-динамических упражнений.
17. Значение стретчинга как эффективного средства физического воспитания.
18. Характеристика методов стретчинга.
19. Планирование стретч-тренировки.
20. Планирование тренировочного процесса по фитнес-аэробике.
21. Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой.
22. Правила питания при занятиях оздоровительной аэробикой.
23. Характеристика видов аэробики.
24. Особенности методики проведения занятий с детьми.
25. Особенности методики проведения занятий с пожилыми людьми.
26. Особенности методики проведения занятий с лицами зрелого возраста.
27. Контроль физического состояния при занятиях фитнес-аэробикой.
28. Профилактика травм и доврачебная помощь.
29. Организация и проведение соревнований по фитнес-аэробике.
30. Соревнования по фитнес-аэробике, эволюция правил соревнований.