

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
Институт физической культуры и спорта

СОГЛАСОВАНО  
заведующий кафедрой  
физического воспитания и спорта  
Н.Б. Брилёнок  
« 17 » \_\_\_\_\_ 20 21 г.

УТВЕРЖДАЮ  
председатель НМК  
Института физической культуры и спорта  
Т.А. Беспалова  
« 17 » \_\_\_\_\_ 20 21 г.

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

Направление подготовки бакалавриата  
**51.03.01 Культурология**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Саратов,  
2021

## 1. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: основы природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и человека. Уметь: творчески использовать средства физической культуры для личностного и профессионального развития Владеть: практическим опытом занятий физической культуры.
	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: основы ЗОЖ Уметь: использовать средства физического воспитания для формирования ЗОЖ. Владеть: средствами и методами для укрепления индивидуального здоровья

## 2. Показатели оценивания результатов обучения

Семестр	Шкала оценивания	
	Не зачтено	Зачтено
I семестр	Не знает историю развития, значение ритмической гимнастики и аэробики. 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. Не владеет основополагающими терминами и понятиями, связанными с физическими упражнениями, не способен правильно подобрать термин ко всем изученным положениям и движениям.	Знает историю развития, значение ритмической гимнастики и аэробики. 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. Владеет основополагающими терминами и понятиями, связанными с физическими упражнениями, способен правильно подобрать термин ко всем изученным положениям и движениям.
II семестр	Не знает виды ритмической гимнастики и аэробики. Не способен	Знает виды ритмической гимнастики и аэробики. Способен

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

	<p>Не умеет самостоятельно, методически правильно составить и провести с учебной группой комплекс ППФП, выполнить задание в целом уверенно, без длительных организационных пауз.</p> <p>Не владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью ППФП.</p>	<p>Умеет самостоятельно, методически правильно составить и провести с учебной группой комплекс ППФП, выполнить задание в целом уверенно, без длительных организационных пауз.</p> <p>Владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью ППФП.</p>
--	--	--

### 3. Оценочные средства

#### 3.1 Задания для текущего контроля успеваемости студентов

##### 1. Теоретический раздел.

*Тема 1. История развития ритмико-пластических направлений в системе физического воспитания.*

1. История возникновения ритмической гимнастики.
2. История развития ритмико-пластических направлений в системе физического воспитания.
3. Виды аэробики.
4. История возникновения оздоровительной аэробики.
5. Понятие фитнес и история его становления.

*Тема 2. Виды ритмической гимнастики и аэробики.*

1. Стретчинг. Типы и виды стретчинга. Цели стретчинга. Правила стретчинга и его применение в системах спортивной тренировки.
2. Преимущества оздоровительной танцевальной аэробики.
3. Особенности проведения занятий на фитболах.
4. Формы проведения и организация занятий аква-аэробикой.
5. Преимущества степ-аэробики. Возможности использования степ-платформ в фитнесе.
6. Значение системы «Хат-ха йоги» как основа занятий фитнес-йоги.
7. Пилатес и история его возникновения.
8. Калланетик и история его возникновения.

*Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

1. Формы и содержание самостоятельных занятий.
2. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
3. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
4. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
5. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. /
6. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
7. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
8. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
9. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

10. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
11. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
12. Способы регулирования нагрузки на занятиях степ-аэробики.
13. Виды контроля физической нагрузки при занятиях оздоровительной аэробики.

*Тема 4. Методика составления и разучивания комбинаций.*

1. Методика составления и разучивания комбинаций.
2. Структура занятия аэробикой.
3. Музыка в занятии аэробикой.
4. Требования к музыкальному сопровождению в различных частях занятия фитнесом.

*Тема 5. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.*

1. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
2. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
3. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
4. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи.
5. Место ППФП в системе физического воспитания.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация и формы ППФП в вузе.
8. Система контроля ППФП студентов.
9. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста.
10. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
11. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.

*Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.*

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

**2. Практический раздел.**

*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	Приседание (кол-во раз)	50	45	40	35	30
3	Поднимание (сед) и опускание	60	50	40	30	20

	туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)					
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	Приседание (кол-во раз)	60	55	50	45	40
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

### 3.2 Промежуточная аттестация (зачет)

#### 1. Порядок проведения промежуточной аттестации

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.

### ***1. Контрольные вопросы к теоретическому разделу программы.***

*Тема 1. История развития ритмико-пластических направлений в системе физического воспитания.*

1. История возникновения ритмической гимнастики.
2. История развития ритмико-пластических направлений в системе физического воспитания.
3. Виды аэробики.
4. История возникновения оздоровительной аэробики.
5. Понятие фитнес и история его становления.

*Тема 2. Виды ритмической гимнастики и аэробики.*

1. Стретчинг. Типы и виды стретчинга. Цели стретчинга. Правила стретчинга и его применение в системах спортивной тренировки.
2. Преимущества оздоровительной танцевальной аэробики.
3. Особенности проведения занятий на фитболах.
4. Формы проведения и организация занятий аква-аэробикой.
5. Преимущества степ-аэробики. Возможности использования степ-платформ в фитнесе.
6. Значение системы «Хат-ха йоги» как основа занятий фитнес-йоги.
7. Пилатес и история его возникновения.
8. Калланетик и история его возникновения.

*Тема 3. Основы методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

1. Формы и содержание самостоятельных занятий.
2. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
3. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
4. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
5. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. /
6. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
7. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
8. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей.

*Элементы закаливания.*

9. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
10. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
11. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
12. Способы регулирования нагрузки на занятиях стэп-аэробики.
13. Виды контроля физической нагрузки при занятиях оздоровительной аэробики.

*Тема 4. Методика составления и разучивания комбинаций.*

1. Методика составления и разучивания комбинаций.
2. Структура занятия аэробикой.
3. Музыка в занятии аэробикой.
4. Требования к музыкальному сопровождению в различных частях занятия фитнесом.

*Тема 5. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.*

1. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.

2. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
3. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
4. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи.
5. Место ППФП в системе физического воспитания.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация и формы ППФП в вузе.
8. Система контроля ППФП студентов.
9. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста.
10. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
11. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.

*Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.*

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

**2. Практический раздел.**

*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	Приседание (кол-во раз)	50	45	40	35	30
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	Приседание (кол-во раз)	60	55	50	45	40
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.

#### **VI семестр**

1. 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.

## ***2. Критерии оценки.***

### ***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 17 сентября 2021 года).

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