

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шидлов С.П.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине
ОП.12 ФИТНЕС С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ
для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)
Форма обучения – очная

Новоселова А.Ю. Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Фитнес с методикой преподавания» для студентов специальности 49.02.01 Физическая культура. Форма обучения – очная. Тобольск, 2020.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Фитнес с методикой преподавания» разработан на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1355.

© Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2020

© Новоселова Анна Юрьевна, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	3
2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Фитнес с методикой преподавания» входит в профессиональный учебный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основные терминологические понятия и социальную роль фитнеса в становлении личности и сохранения здоровья человека;
- структуру построения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом половозрастных особенностей занимающихся;
- морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся различных половозрастных групп;
- технику безопасности при использовании фитнес-оборудования и инвентаря.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- проводить физкультурно-оздоровительные занятия с различными категориями населения на основе использования различных фитнес-направлений;
- составлять физкультурно-оздоровительные программы на основе средств фитнеса, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 - 12, ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1 – 3.4	У1. Проводить физкультурно-оздоровительные занятия с различными категориями населения на основе использования различных фитнес-направлений; У2. Составлять физкультурно-оздоровительные программы на основе средств фитнеса, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.	31. Основные терминологические понятия и социальную роль фитнеса в становлении личности и сохранения здоровья человека; - 32. Структуру построения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом половозрастных особенностей занимающихся; - 33. Морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся различных половозрастных групп; - 34. Технику безопасности при использовании фитнес-оборудования и инвентаря.

2.ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

п/п	Темы дисциплины, МДК, разделы (этапы) практики, в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации с указанием семестра	Код контролируемой компетенции (или её части), знаний, умений	Наименование оценочного средства (с указанием количество вариантов, заданий и т.п.)
1.	Раздел 1. Основы оздоровительной тренировки в различных видах деятельности	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У2 31 – 34	Тест (38 вопросов)
2.	Раздел 2. Методика построения занятий по фитнесу (планирование, воспитание физических качеств, функциональных возможностей)	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 31 – 34 У1, У2	Практическая работа (8 вариантов)
3.	Промежуточная аттестация в 5 семестре	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1-2, 31-4	Зачет (21 вопрос)

3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Основы оздоровительной тренировки в различных видах деятельности	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У2 З1 – 34
--	---

Тест

1. По объему активной мышечной массы все физические упражнения подразделяются:

- а) на локальные, региональные и глобальные;
- б) на активные, пассивные, активно-пассивные;
- в) на тяжелые, легкие и средней тяжести.

2. По расходу энергии физические упражнения классифицируются на:

- а) энергозатратные, малозатратные, высокозатратные;
- б) на активные, пассивные, активно-пассивные;
- в) легкие, умеренные (средние), тяжелые, очень тяжелые.

3. Фазы восстановления общих функций организма;

- а) быстрое восстановление, медленное восстановление, затяжное восстановление;
- б) активное восстановление, пассивное восстановление, пассивно-активное восстановление;
- в) быстрое восстановление, замедленное восстановление, суперкомпенсация («перевосстановление»), длительное (позднее) восстановление.

4. Аэробика классифицируется:

- а) занимательная, развлекательная, танцевальная, массовая, спортивная;
- б) оздоровительная, прикладная, спортивная;
- в) танцевальная, спортивная, музыкальная, массовая.

5. Требования и средства аэробики:

- а) хорошая вентиляция, деревянный пол или ковровое покрытие, не менее 4 кв. м площади на каждого занимающегося, зеркала, музыкальный центр, душевые, набор гантелей, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.
- б) не менее 3 кв. метра площади на каждого занимающегося, деревянное или ковровое покрытие, музыкальный центр, яркое освещение;
- в) не менее 5 кв. метров площади на каждого занимающегося, линолеум, музыкальный центр, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.

6. Структура урока аэробики:

- а) подготовительная, заключительная, основная части;
- б) разминка, аэробная, 1-я заминка, силовая, 2-я заминка;
- в) разминка, силовая, аэробная, расслабление.

7. Задача подготовительной части:

- а) разогреть суставы, отвлечь от бытовых проблем, воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
- б) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;
- в) используя высокоударные упражнения, включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;

8. Задача основной части урока:

- а) увеличение ЧСС до целевого уровня и сохранение ее в течение длительного промежутка времени, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание гибкости с помощью стретчинга, воспитание физических и психических качеств;
- б) увеличение ЧСС до уровня «целевой зоны» и сохранения ее в течение длительного промежутка времени, воспитание физических и психических качеств; повышения функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

в) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организм к занятиям; достижение «пиковой» нагрузки, увеличение подвижности опорно-связочного аппарата, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание физических и психических качеств.

9. Целью аэробной части на занятиях по аэробике является:

- а) развлечение занимающихся веселой эмоциональной музыкой;
- б) воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
- в) достижение «целевой» ЧСС, воздействие на сердечно-сосудистую систему.

10. Целью заключительной части урока является:

- а) снижение ЧСС до нормального значения, восстановление длины мышц до исходного состояния, умеренное развитие гибкости; создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки и облегчение психологического

перехода к обыденной жизни;

б) создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки, снижение ЧСС до «целевого» значения, воспитание гибкости и координации;

в) увеличение подвижности суставов и повышение амплитуды движений средствами хореографии, снижение ЧСС до «целевого» значения.

11. К основным базовым шагам аэробики относятся:

а) марш, переменный шаг, галоп, приставной шаг;

б) v-step, step touch, open step, cross step, grape wine, step line;

в) вальсовый шаг, русский переменный шаг, v-step, мазурка.

12. Высокоударные упражнения:

а) большие по амплитуде движения, резкие движения, быстрые движения;

б) прыжки, бег, танцевальные шаги;

в) прыжки, скачки, подскоки.

13. Разминка содержит упражнения:

а) низкой ударности, низкой интенсивности, мягкий стретчинг;

б) высокой интенсивности, высокоударные, быстрые;

в) на дыхание, стретчинг, высокоударные, активный стретчинг.

14. Вторую заминку составляют упражнения:

а) низкоударные, медленные, выразительные, плавные, прыжковые;

б) на восстановление дыхания, увеличение гибкости, развитие координации;

в) высокоударные, высокоинтенсивные.

15. Требования к командам инструктора:

а) веселые, громкие, задорные, краткие;

б) информативные, предварительные, краткие, постоянные;

в) постоянные, подробные, вербальные, невербальные.

16. Требования к музыке, звучащей на занятиях аэробикой:

а) ритмичная, соответствующая форме проведения занятий, громкая, задорная, современная, соответствующая возрасту;

б) соответствующая возрасту, уровню подготовленности и форме проведения занятий, не имеющая пауз, ритмичная, не заглушающая голос инструктора;

в) веселая, громкая, современная, ритмичная, соответствующая возрасту, соответствующая форме проведения занятий.

17. Утомление при физических нагрузках определяется по:

а) внешнему виду, самоощущениям, сохранению темпа движений, настроению;

б) потоотделению, частоте дыхания, настроению, способности говорить;

в) окраске кожи, потоотделению, частоте дыхания, координации движений, внешнему виду, мимике, пульсу.

18. Способы уменьшения травматизма:

а) снизить интенсивность нагрузки, увеличить продолжительность занятий, изменить форму одежды, увеличить скорость выполнения упражнений;

б) использовать низкоударную нагрузку, увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, сократить продолжительность занятий;

в) увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, ограничить амплитуду движений, исключить упражнения, требующие напряжения, увеличить количество занятий в неделю.

19. Противопоказанными в оздоровительной аэробике упражнениями являются:

а) «плуг», подъем прямых ног в положении лежа на спине, круговые движения головой, чрезмерная амплитуда движений;

б) полуприседы, махи до горизонтали, прыжки, наклоны с опорой руками о бедра;

в) бег, танцевальные шаги, взмахи руками, подскоки, упражнения на растяжку.

20. Основной целью любой программы шейпинга является:

а) физическая тренировка, призванная исправить имеющиеся физические недостатки фигуры и приблизиться, насколько возможно, к параметрам «шейпинг-модели»;

б) физическая тренировка, главной целью которой является увеличение подвижности суставов и амплитуды движений;

в) физическая тренировка, суть которой увеличить объем мышечной массы.

21. Степ-аэробика это:

а) вид оздоровительной аэробики, комплексы упражнений которой построены на различных шагах;

б) вид спортивной ходьбы, которая используется в закрытых помещениях;

в) низкоударный высокоинтенсивный вид оздоровительной аэробики с использованием специальной степ-платформы.

22. Преимуществом силового сегмента в фитбол-аэробике является:

а) существенное снижение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;

б) существенное увеличение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;

в) существенное увеличение ударной нагрузки на плечевой пояс;

23. При проведении занятий по аква-аэробике инструктор находится:

а) на суше;

б) в воде;

в) не имеет значения.

24. Стретчинг является:

а) эффективным методом развития силы;

б) эффективным методом развития гибкости;

в) эффективным методом развития скоростно-силовой выносливости.

25. Фитнес-йога представляет собой;

- а) сочетание древней гимнастики и медитации;
- б) сочетание здорового образа жизни и медитации;
- в) интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения.

26. Калланетика это:

- а) вид гимнастики, вызывающий активность глубоко расположенных мышечных групп;
- б) женский вид гимнастики, вызывающий активность глубоко расположенных мышечных групп;
- в) женский вид гимнастики, вызывающий активность поверхностных мышечных групп.

27. Суть метода Пилатеса это:

- а) релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость;
- б) статическая нагрузка, выполнение упражнений сидя или лежа, правильное дыхание;
- в) регулярность нагрузки, плавность движений, координация, центрирование.

28. Норма содержания жира в организме женщин до 30 лет:

- а) 20 – 25 %; б) 18 - 23%; в) 25 – 30 %.

29. От чего зависит вес тела человека:

- а) роста, возраста, питания, энергозатрат, типа телосложения;
- б) питания, возраста, места жительства, национальных традиций; в) роста, продолжительности сна, питания, типа нервной системы.

30. Принципы рационального питания:

- а) низкая калорийность питания, употребление пищи по желанию, не есть на ночь;
- б) баланс энергии, разнообразие пищи и удовлетворение потребностей в основных пищевых веществах, соблюдение режима приема пищи;
- в) ограничение количества потребления пищи, увеличение количества высококалорийных продуктов, увеличение дробности питания.

31. Предварительные умения и навыки учителя:

- а) иметь чувство ритма и уметь двигаться под музыку, уметь показывать упражнения «зеркально», уметь, двигаясь, подсчитывать и подсказывать в такт музыки, иметь достаточную физическую и техническую подготовку, уметь разработать свою программу, уметь подсчитывать пульс;
- б) иметь чувство ритма и уметь двигаться под музыку, громко командовать, пользоваться музыкальным центром, уверенность в себе, знать основные базовые шаги, иметь достаточную физическую и техническую подготовку.
- в) иметь достаточную физическую и техническую подготовку, командный голос, желание вести занятия.

32. Для аэробной части занятий аэробикой количество музыкальных

тактов в одну минуту равно:

- а) 120 – 140 уд./мин.;
- б) 118 – 120 уд./мин.;
- в) 140 – 180 уд./мин.

33. Задача основной части занятий по аэробике:

- а) увеличение ЧСС до целевого уровня и сохранение ее в течение длительного промежутка времени, достижение «пиковой» нагрузки, воспитание физических и психических качеств;
- б) достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание гибкости с помощью стретчинга, воспитание физических и психических качеств;
- в) увеличение подвижности опорно-связочного аппарата, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание физических и психических качеств.

34. Вербальные команды инструктора:

- а) прямой и обратный счет, название движения, показ направления движения рукой, отбивание ритма хлопком;
- б) методические указания, отбивание ритма хлопком, пальцевой счет, показ движения, направление движения;
- в) прямой и обратный счет, название движения, методические указания, указание направления движения и ведущей ноги.

35. Порядок составления комплекса:

- а) основная часть, 2-я заминка, разминка;
- б) разминка, основная часть, 2-я заминка;
- в) основная часть; разминка, 2-я заминка.

36. Целевая зона ЧСС это:

- а) максимальная запланированная ЧСС в мин.;
- б) допустимые колебания ЧСС в мин.;
- в) минимальная запланированная ЧСС в мин.

37. Какие данные используют для упрощенного расчета индивидуальной величины нагрузки:

- а) максимальную величину ЧСС, величину нагрузки, продолжительность занятий, возраст;
- б) возраст, величина ЧСС в покое, продолжительность занятий, максимальная ЧСС;
- в) максимальную величину ЧСС, величину нагрузки, возраст.

38. Для увеличения нагрузки необходимо:

- а) использовать отягощения, увеличить амплитуду движений, перемещений, количество повторений, сложность движений, темп исполнения;
- б) продлить время занятий, увеличить количество занятий в неделю и вес отягощений, увеличить продолжительность аэробной части, дать статическую нагрузку;
- в) чаще менять интенсивность и характер упражнений, постоянно использовать новые движения и связки, увеличить громкость музыки, активизировать действия инструктора.

Раздел 2. Методика построения занятий по фитнесу (планирование, воспитание физических качеств, функциональных возможностей)	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 31 – 34 У1, У2
---	---

1. Составить план-конспект вводной части занятия аэробики.
2. Составить план-конспект основной части занятия аэробики.
3. Составить план-конспект партерной части занятия аэробики.
4. Составить план-конспект аэробной части основной части занятия аэробики.
5. Подобрать музыкальное сопровождение к основной части аэробного класса.
6. Подобрать музыкальное сопровождение к заключительной части занятия.
7. Составить план-конспект заключительной части занятия аэробики.
8. Составить план-конспект целого занятия аэробики и провести самостоятельное занятие аэробики (такое занятие считается обязательным к выполнению и контрольным.)

Промежуточная аттестация в 5 семестре	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1-2, 31-4
--	--

Вопросы к зачету:

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.
11. Цель и задачи заключительной части занятия.
12. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
13. Методические особенности проведения с детьми.
14. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
15. Методические особенности проведения с взрослыми.
16. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.
17. Проблемы ожирения в современном обществе.
18. Аэробика в борьбе с лишним весом.
19. Аэробика как вид двигательной активности.
20. Характеристика современных оздоровительных методик и систем.
21. Контроль и самоконтроль в оздоровительной тренировке.