

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»**  
**(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)**

*Колледж*  
*Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева*

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП  
Федорова Т.А.  
«26» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель ЦК (МО)  
Миронова С.А.  
протокол заседания ЦК (МО) №12  
от «26» мая 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по профессиональному модулю**

**ПМ.03. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-**  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-**  
**ПРОГРАММАМ, ПО ВИДУ СПОРТА С НАСЕЛЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ**  
**ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

**ПМ.03. МДК.01 Физкультурно-оздоровительное плавание**

**ПМ.03. МДК.02 Фитнес-технологии**

**ПМ.03. МДК.03 Организация внеурочной деятельности по физической**  
**культуре**

Составитель	Рыбникова О.Л., доцент кафедры физической культуры
Наименование специальности	49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника	педагог по физической культуре и спорту
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2026 (4 курс)

Астрахань, 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Общие положения**
- 2. Результаты освоения профессионального модуля, подлежащие проверке**
- 3. Формы контроля и оценивания элементов профессионального модуля**
- 4. Контрольные задания для оценивания результатов освоения практик**
- 5. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации.**

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения обучающимися программы профессионального модуля ПМ.03 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп.

Результатом освоения профессионального модуля, является готовность обучающегося к выполнению следующих видов профессиональной деятельности (в соответствии с ФГОС СПО):

- организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп.

## 2. Результаты освоения профессионального модуля, подлежащие проверке

Код компетенции	Планируемые результаты освоения профессионального модуля		
	Практический опыт	Умения	Знания
ПК 3.1 Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.	- планирования и проведения физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп.	- определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий;	- теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта; - физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;
ПК 3.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.	- проводить занятий по поддержанию здорового образа жизни средствами физкультурно-оздоровительными занятиями, занятиями фитнеса и виду спорта.	- подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине); -разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине);	- структуру и методику проведения физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнесу и виду спорта (спортивной дисциплине);
ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью,	- осуществлять контроль за двигательной активностью,	- определять и варьировать направленность и объем нагрузки,	- методики контроля за физическим состоянием, физической

физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий; - разрабатывать рекомендации по выбору оптимальных нагрузок населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения.	интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния, и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;	подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; - объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.	- проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности;	- использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек; - подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;	- направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок; - формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок; - технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;
ПК 3.5. Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий.	- ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий;	- вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;	- виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению;
ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	- составления индивидуальных программ населению по фитнесу; - самопрезентации и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу;	- применять методы и технологию фитнес-тестирования населения; - применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ;	- методы и принципы, классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ; - методику проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения, методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов;

### 3. Формы контроля и оценивания элементов профессионального модуля

Элемент модуля	Наименование оценочного средства текущего контроля и промежуточной аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
МДК.01. Физкультурно-оздоровительное плавание	Устный опрос. Выполнение практических заданий. Тестирование.	<b>Контрольная работа Зачет</b>
МДК.02. Фитнес-технологии	Устный опрос. Выполнение практических заданий. Тестирование.	<b>Контрольная работа Зачет</b>
МДК.03. Организация внеурочной деятельности по физической культуре	Устный опрос. Выполнение практических заданий Тестирование.	<b>Контрольная работа</b>

### 4. Контрольные задания для оценивания результатов освоения практики.

#### 4.1. Виды контрольных заданий по практике:

##### Учебная

- Анализ плана физкультурно-оздоровительных занятий с различными возрастными группами.
- Проведение педагогического наблюдения за занимающимися по фитнес-программам, анализ и интерпретация результатов педагогического наблюдения с учетом задач, особенностей программы и занимающихся.
- Проведение физкультурно-оздоровительных занятий (фрагментов) по выбранному фитнес направлению.
- Осуществление контроля и оценки освоения занимающимися фитнесом, анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки.
- Осуществление набора на обучение по дополнительным общеразвивающим программам: проведения мероприятий по привлечению обучающихся

##### Производственная

- Анализ плана физкультурно-оздоровительных занятий с различными возрастными группами.
- Проведение педагогического наблюдения за занимающимися по фитнес-программам, анализ и интерпретация результатов педагогического наблюдения с учетом задач, особенностей программы и занимающихся.
- Проведение физкультурно-оздоровительных занятий (фрагментов) по выбранному фитнес направлению.
- Осуществление контроля и оценки освоения занимающимися фитнесом, анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки.
- Консультирование занимающихся по вопросам организации занятий и физических нагрузок.

#### 4.2. Требования к дифференцированному зачету по учебной и производственной практике

Дифференцированный зачет по учебной и производственной практике выставляется на основании данных аттестационного листа (характеристики профессиональной деятельности обучающегося на практике) с указанием видов работ, выполненных обучающимся во время практики, их объема, качества выполнения в соответствии с технологией и (или) требованиями организации, в которой проходила практика.

## **5. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации.**

### **Вопросы к зачету**

#### **МДК.01. Физкультурно-оздоровительное плавание**

1. История возникновения и развития плавания.
2. Особенности физкультурно-оздоровительного плавания.
3. Физические свойства воды. Классификация плавания.
4. Характеристика каждого вида плавания.
5. Плавание как средства реабилитации и адаптации.
6. Плавание как средство коррекции осанки.
7. Особенности занятий плаванием при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (нервной системы, органов дыхания, травмах опорно-двигательного аппарата, детском церебральном параличе).
8. Плавание как одно из средств закаливания.
9. Массовое плавание как средство оздоровления нации.
10. Плавание в программе общеобразовательной школы.
11. Специфика обучения плаванию в детских дошкольных учреждениях.
12. Особенности занятий плаванием с детьми до года.
13. Организация и содержание работы по обучению плаванию в детских оздоровительных лагерях.
14. Подвижные игры как средство обучения плаванию.
15. Подготовительные упражнения как основа начального обучения плаванию.
16. «Базовые» упражнения в обучении плаванию и методика их преподавания.
17. Особенности методов организации школьников на уроках плавания.
18. Классификация недостатков (ошибок) при выполнении плавательных упражнений.
19. Методические приемы, их классификация и применение при обучении плаванию.
20. Спортивное, прикладное и оздоровительное значение спортивного способа плавания кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй).
21. Становление и развитие техники спортивного способа плавания кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй).
22. Становление и развитие техники прикладного способа плавания на боку.
23. Анализ техники спортивного способа плавания кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй).
24. Эволюция техники стартов и поворотов в спортивном плавании.
25. Особенности техники прикладного плавания под водой – ныряний.
26. Основы обеспечения безопасности на воде.
27. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде.
28. Педагогический контроль в учебно-тренировочном процессе по плаванию.

### **Вопросы к зачету**

#### **МДК.02. Фитнес-технологии**

1. История возникновения и развития фитнес технологий
2. Классификация видов фитнес технологий.
3. Общая характеристика фитнес технологий.
4. Понятие о тренировочных эффектах в фитнесе.
4. Виды оздоровительной аэробики.
5. Виды силового фитнеса.
6. Виды кардиотренировок.
7. Виды аквафитнеса.
8. Виды танцевального фитнеса.
10. Методика проведения аэробики.
11. Особенности занятий кроссфитом.

12. Методика занятий йогой.
13. Методика занятий пилатесом.
14. Методика занятий калланетикой.
15. Особенности занятий аквааэробикой
16. Структура построения занятия по аэробике.
17. Содержание занятия по аэробике.
18. Формы контроля на занятиях по аэробике.
19. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
20. Характеристика вида фитнеса «Кроссфит»
21. Характеристика вида фитнеса «Пауэрлифтинг»
22. Характеристика вида фитнеса «Бодифлекс».
23. Характеристика вида фитнеса «Шейпинг».
24. Характеристика вида фитнеса «Табата».
25. Характеристика вида фитнеса «Воркаут»
20. Характеристика вида фитнеса «Стретчинг»
21. Характеристика вида фитнеса «Фитбол-аэробика»
22. Характеристика вида фитнеса «Памп-аэробика»
23. Характеристика вида фитнеса «Слайд-аэробика»
24. Методические особенности проведения занятий с детьми
25. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
26. Методические особенности проведения с взрослыми.
27. Методические приемы по обучению и управлению группой.
28. Функциональное тестирование занимающихся.

### **Тематика контрольной работы**

#### **МДК.03. Организация внеурочной деятельности по физической культуре.**

1. Анализ программ спортивно-оздоровительной направленности и внеурочной деятельности учащихся СОШ в рамках ФГОС.
2. Оформление документов планирования внеурочной работы.
3. Изучение положения о КФК, спортивном клубе.
4. Программно-методическое обеспечение деятельности ДЮСШ.
5. Анализ программ подготовки для ДЮСШ.
6. Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства физической культуры.
7. Планирование рекреационных мероприятий и занятий в режиме учебного дня: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки, физкультурные паузы, дополнительные занятия во второй половине учебного дня.
8. Анализ документов планирования и контроля физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
9. Паспорт спортсооружения. Краткие технические характеристики.
10. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
11. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.
12. Составление сценария физкультурно-спортивных праздников, спортивного соревнования.
13. Составление отчета о проведении спортивных соревнований.
14. Составление единого календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий для города.
15. Анализ документации, обеспечивающей функционирование простейших физкультурно-спортивных сооружений и мест занятий физической культурой.
16. Анализ документации по технике безопасности использования инвентаря и оборудования, требования к ее оформлению.
17. Заполнение паспорта физкультурно-спортивного сооружения.
18. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте

19. Физическая культура в режиме трудового дня.
20. Основы построения оздоровительной тренировки.
21. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (фитбол - аэробика, степ-аэробика, гидро-аэробика, шейпинг)
22. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, стретчинг)
23. Учёт возрастных особенностей при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.
24. Физическая помощь и страховка. Классификация приёмов страховки.
25. Развитие физических способностей на физкультурно-оздоровительных занятиях.
26. Характеристика форм занятий физическими упражнениями
27. Виды физкультурно-оздоровительных мероприятий.
28. Разделы типовой инструкции и инструкция по технике безопасности.
29. Медико-санитарное обеспечение и врачебный контроль физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий.



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»**  
**(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)**

*Колледж*  
*Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева*

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП  
Федорова Т.А.  
«26» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель ЦК (МО)  
Миронова С.А.  
протокол заседания ЦК (МО) № 12  
от «26» мая 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по междисциплинарному курсу**

**ПМ.03. МДК.01 Физкультурно-оздоровительное плавание**

Составитель	Павлова С.Ю., старший преподаватель кафедры физической культуры
Наименование специальности	49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника	педагог по физической культуре и спорту
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2026 (4 курс)

Астрахань, 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Общие положения**
- 2. Результаты освоения междисциплинарного курса, подлежащие проверке**
- 3. Формы контроля и оценивания элементов междисциплинарного курса**
- 4. Контрольные задания для оценивания результатов освоения междисциплинарного курса**

## 1. Общие положения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения обучающимися междисциплинарного курса ПМ.03. МДК.01 Физкультурно-оздоровительное плавание.

Результатом освоения профессионального модуля, является готовность обучающегося к выполнению следующих видов профессиональной деятельности (в соответствии с ФГОС СПО): проведение мероприятий по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни.

## 2. Результаты освоения междисциплинарного курса, подлежащие проверке

Код и наименование ОК, ПК, ЛР	Планируемые результаты освоения учебного предмета (учебной дисциплины)		
	Практический опыт	Умения	Знания
ПК 3.1 Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.	- планирования и проведения физкультурно-оздоровительных занятий, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп.	- определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий; - планировать, проводить и анализировать занятия по оздоровительному плаванию;	- теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, по виду спорта; - физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;
ПК 3.3 Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий	- осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий; - разрабатывать рекомендации по выбору оптимальных нагрузок населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения.	- определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния, и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;	- методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; - объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;

ПК 3.5 Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий.	- ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий;	- вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;	- виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению;
--	--	---	--

### 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента практического опыта, умений или знаний	Наименование оценочного средства текущего контроля и промежуточной аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
ПО.1. - планирования и проведения физкультурно-оздоровительных занятий, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп.	Устный опрос  Тестирование  Выполнение практических заданий.	<b>Зачет</b>
ПО.2. осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;		
ПО.3. разрабатывать рекомендации по выбору оптимальных нагрузок населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения.		
ПО.4. ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий		
У 1. определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий;		
У 2. планировать, проводить и анализировать занятия по оздоровительному плаванию;		
У 3. определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния, и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;		
У 4. вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;		
З 1. теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта;		
З 2. физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;		
З 3. - методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;		
З 4. технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;		
З 5. - объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;		

#### **4. Контрольные задания для оценки результатов освоения междисциплинарного курса**

##### **4.1. Контрольные задания для текущего контроля**

**Тема 1. Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде.**

##### **Вопросы для устного опроса**

1. Плавание как учебная дисциплина.
2. Плавать раньше, чем ходить.
3. Урок плавания.
4. Плавание в оздоровительном лагере.
5. Правила поведения и гигиена в бассейне.

##### **Практические задания**

1. Составить комплекс упражнений для группы начального плавания.
2. Методы спортивной тренировки, используемые в начальной подготовке.
3. Составить комплекс ОРУ.

##### **Тестовые задания**

1. Плавание как физическое действие представляет собой
  - 1) важное оздоровительное, гигиеническое, общеразвивающее средство
  - 2) способность тела плавать на поверхности воды
  - 3) важный двигательный навык, передвижение по поверхности воды и под водой без использования вспомогательных средств и оборудования
  - 4) совокупность технических приемов в воде
2. Организованное обучение плаванию в России стало применяться при царствовании
  - 1) Екатерины 1, в 16 веке
  - 2) Александра 2, в 18 веке
  - 3) Петра 1, в 18 веке
  - 4) Николая 2, в 19 веке
3. Результат обучения в структуре владения техникой двигательных действий и развития физических качеств в плавании
  - 1) модель подготовки спортсмена высокой квалификации
  - 2) систему обучения в плавании
  - 3) формирование системы знаний, двигательных навыков, общей и специальной физической подготовки, профессиональных умений
  - 4) квалифицированного специалиста в области плавания
4. Плавание как учебный предмет представляет собой область знаний, изучающую
  - 1) способность пловца передвигаться под водой
  - 2) материально-техническую базу образовательного учреждения
  - 3) законы взаимодействия организма пловца с водной средой, в которой
  - 4) организуется его двигательные действия
  - 5) гигиенические и закаливающие способности организма
5. Плавание как средство физического воспитания является
  - 1) спортивно-педагогической дисциплиной
  - 2) жизненно важной потребностью человека
  - 3) жизненно важным прикладным навыком, закаливающим и гигиеническим средством, популярным видом спорта
  - 4) методикой преподавания элементов спортивного и прикладного плавания
6. При обучении плаванию применяются три основных группы методов
  - 1) педагогические, психологические, специальные
  - 2) игровые, соревновательные, практических упражнений
  - 3) словесные, наглядные, практические
  - 4) наблюдение, разучивание, устранение ошибок

7. Плавание как физическое действие – это
  - 1) плавучесть
  - 2) вид спорта
  - 3) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
  - 4) способность держаться на воде
8. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это
  - 1) способы плавания
  - 2) принципы плавания
  - 3) виды плавания
  - 4) методы плавания
9. Чем характеризуется спортивное плавание?
  - 1) красивой техникой
  - 2) игрой в воде
  - 3) временем преодоления дистанции определенным способом
  - 4) правильным дыханием
10. Какая длина стандартных ванн спортивного бассейна?
  - 1) 25 м
  - 2) 50 м
  - 3) 25 м и 50 м
  - 4) 100 м

## **Тема 2. Имитационные и подготовительные упражнения.**

### **Вопросы для устного опроса**

1. Старты в спортивном плавании.
2. Начальное обучение плаванию.
3. Стили плавания.
4. Старты в спортивном плавании.
5. Повороты в спортивном плавании.

### **Практические задания**

1. Составить правильную последовательность упражнений при обучении стартовому прыжку.
2. Составить правильную последовательность упражнений при обучении старту из воды.
3. Составить правильную последовательность упражнений при обучении поворотам.

### **Тестовые задания**

1. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?
  - 1) плотность
  - 2) теплопроводность
  - 3) текучесть
  - 4) теплоемкость
2. При какой температуре замерзает пресная вода?
  - 1) при 4°C
  - 2) при -5°C
  - 3) при -10°C
  - 4) при 0°C
3. Как изменяется плотность человека при дыхании?
  - 1) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
  - 2) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
  - 3) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
  - 4) при вдохе и выдохе плотность не изменяется
4. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?
  - 1) потому что морская вода теплее речной
  - 2) потому что морская вода менее плотная
  - 3) потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней

- растворенных солей
- 4) потому что в морской воде легче дышать
5. Чему равняется плотность пресной воды?
- 1) примерно 500 кг/м<sup>3</sup>
  - 2) примерно 700 кг/м<sup>3</sup>
  - 3) примерно 2000 кг/м<sup>3</sup>
  - 4) + примерно 1000 кг/м<sup>3</sup>
6. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?
- 1) на 3
  - 2) на 2
  - 3) на 1,5
  - 4) на 4
7. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?
- 1) при движении ноги вниз
  - 2) при движении ноги вверх
  - 3) при движении ноги вверх и вниз
  - 4) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
8. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?
- 1) при движении ноги вниз
  - 2) при движении ноги вверх
  - 3) при движении ноги вверх и вниз
  - 4) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
9. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?
- 1) 4–10°
  - 2) 10–12°
  - 3) 12–16°
  - 4) 16–20°
10. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?
- 1) на 2
  - 2) на 3
  - 3) на 4
  - 4) дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа.

### **Тема 3. Игры на воде. Свободное плавание.**

#### **Вопросы для устного опроса**

1. Игры на воде.
2. Гибкость в плавании.
3. Гимнастика в воде.
4. Лечебное плавание.
5. Оздоровительное плавание

#### **Практические задания**

1. Подготовить игру, которая наиболее способствует освоению с водой.
2. Подготовить игру, которая наиболее способствует освоению заданному элементу. техники в плавании.

#### **Тестовые задания**

1. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?
  - 1) температурой воздуха
  - 2) температурой воды
  - 3) температурой воды и воздуха
  - 4) собственными ощущениями тепла и холода
2. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

- 1) дыхательная и сердечно-сосудистая
  - 2) мышечная и нервная
  - 3) выделительная и мышечная
  - 4) дыхательная и мышечная
3. Что означает стабильность техники?
- 1) сохранение согласованности движений
  - 2) достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности
  - 3) неизменяемый темп
  - 4) неизменяемый ритм
4. В каком возрасте можно заниматься плаванием?
- 1) в любом, без всяких ограничений
  - 2) в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
  - 3) в дошкольном и младшем школьном возрасте
  - 4) в школьном возрасте
5. Что означает принцип прикладной направленности?
- 1) прикладывать теоретические знания на практике
  - 2) практическое использование умений и навыков в жизни
  - 3) заниматься спортом
  - 4) теоретические исследования
6. Какую задачу решает человек, желающий научиться плавать или научить плавать своего ребенка?
- 1) прикладную
  - 2) оздоровительную
  - 3) спортивную
  - 4) воспитательную
7. В каком возрасте и при каких условиях можно заниматься плаванием?
- 1) в любом, без всяких ограничений
  - 2) в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
  - 3) в дошкольном и младшем школьном возрасте
  - 4) в школьном возрасте
8. Что означает решение оздоровительной задачи при занятиях плаванием?
- 1) научиться плавать
  - 2) регулярные занятия с соответствующей возрастной интенсивностью
  - 3) готовиться к выполнению норматива, соответствующего возрасту
  - 4) готовиться к соревнованиям
9. Назовите основные особенности плавания
- 1) нахождение тела в воде, выдох в воду
  - 2) выдох в воду, нахождение тела в воде, гребки руками и ногами
  - 3) горизонтальное положение тела, нахождение тела в воде
  - 4) нахождение тела в воде, гребки руками
10. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
- 1) мышечная и нервная
  - 2) выделительная и мышечная
  - 3) дыхательная и сердечно-сосудистая
  - 4) дыхательная и мышечная

**Тема 4. Изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на спине.**

#### **Вопросы для устного опроса**

1. Кроль на спине.
2. Силы сопротивления в плавании.
3. Тренажерные устройства в плавании.
4. Прикладное значение плавания.
5. Техника спортивного плавания.



### Практические задания

1. Составить комплекс специальных упражнений для обучения кролю на спине.
2. Рассчитать потерю калорий при плавании за определенное время, при определенной температуре воды.

### Тестовые задания

1. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?
  - 1) если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
  - 2) если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
  - 3) если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает
  - 4) плотность не влияет на плавучесть
2. Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?
  - 1) вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
  - 2) вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
  - 3) вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
  - 4) вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
3. Что означает физическое свойство теплопроводность?
  - 1) накапливать тепло
  - 2) удерживать тепло
  - 3) способность материала или вещества вырабатывать тепло
  - 4) способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур
4. Что означает статическое плавание?
  - 1) отсутствие движения
  - 2) двигательные действия руками и ногами
  - 3) напряжение тела во время движений
  - 4) напряжение мышц рук и ног во время гребков
5. Что означает динамическое плавание?
  - 1) плавание с помощью разнообразных двигательных действий
  - 2) неподвижное плавание
  - 3) плавание в команде «Динамо»
  - 4) фигуры в плавании
6. К какой группе видов спорта относится плавание?
  - 1) циклические
  - 2) ациклические
  - 3) смешанные
  - 4) повторно-интервальные
7. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?
  - 1) идеальная
  - 2) образцовая
  - 3) правильная
  - 4) рациональная
8. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?
  - 1) красота движений
  - 2) соответствие современному эталону (образцу)
  - 3) эффективность решения двигательной задачи
  - 4) правильность исполнения
9. Что такое темп?
  - 1) количество движений на дистанции
  - 2) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
  - 3) количество вдохов-выдохов

- 4) длительность двигательного цикла
- 10. Что означает «фаза движения»?
  - 1) то же, что и ритм
  - 2) то же, что и темп, тождественное понятие
  - 3) часть движения, имеющая свои конкретные особенности
  - 4) целое движение

**Тема 5. Изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди.**

### **Вопросы для устного опроса**

- 1. Кроль на груди
- 2. Физиологические особенности организма пловца.
- 3. Морфологические особенности организма пловца.
- 4. Психологические особенности организма пловца.
- 5. Средства обучения в плавании.

### **Практические задания**

- 1. Составить комплекс специальных упражнений для способа кроль на груди.
- 2. Составить комплекс упражнений для исправления типичных ошибок в технике плавания кроль на груди.

### **Тестовые задания**

- 1. Что означает статическое плавание?
  - 1) двигательные действия руками и ногами
  - 2) напряжение тела во время движений
  - 3) отсутствие движения
  - 4) напряжение мышц рук и ног во время гребков
- 2. В чем суть закона Архимеда?
  - 1) на тело, погруженное в жидкость, действует сила тяжести
  - 2) плавучесть тела определяется его плотностью
  - 3) на тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу того количества жидкости, которое вытеснено погруженной частью тела
  - 4) на тело в воде не действуют никакие силы, так как оно находится в невесомости
- 3. Что означает динамическое плавание?
  - 1) неподвижное плавание
  - 2) фигуры в плавании
  - 3) плавание с помощью разнообразных двигательных действий
  - 4) плавание в команде «Динамо»
- 4. Что такое плавучесть?
  - 1) физическое свойство материала
  - 2) физическое свойство воды
  - 3) способность тела держаться на поверхности воды
  - 4) способность двигаться на поверхности воды
- 5. Как влияет количество жира в теле человека на плавучесть?
  - 1) с увеличением количества жировой ткани плавучесть уменьшается
  - 2) с увеличением количества жировой ткани плавучесть не изменяется
  - 3) с увеличением количества жировой ткани плавучесть увеличивается
  - 4) с уменьшением количества жировой ткани плавучесть увеличивается
- 6. Почему у женщин выше плавучесть, чем у мужчин?
  - 1) женщины чаще имеют избыточный вес
  - 2) женщины имеют меньшие размеры тела, мужчины в среднем выше и тяжелее
  - 3) у женщин объем жировой ткани относительно больше, у мужчин костно-мышечная ткань плотнее
  - 4) женщины выносливее
- 7. К какой группе видов спорта относится плавание?
  - 1) ациклические
  - 2) смешанные

- 3) циклические
- 4) повторно-интервальные
8. С какого наиболее важного элемента начинается обучение плаванию?
  - 1) с движений ногами
  - 2) с движений руками
  - 3) с дыхания
  - 4) с движений ногами и руками
9. Какие упражнения позволяют устранить чувство страха при обучении старту с тумбочки?
  - 1) упражнения теоретического характера с движений ногами
  - 2) скольжения, отталкивания от бортика и т.д.
  - 3) спады в воду с бортика, спады с тумбочки, прыжки ногами и т.д.
  - 4) выпрыгивания из воды, игры в воде
10. Перечислите виды прикладного плавания
  - 1) спасение утопающих
  - 2) умение держаться на воде, переправы
  - 3) умение держаться на воде, переправы, спасение утопающих, ныряния
  - 4) плавание на скорость, ныряния

## **Тема 6. Брасс. Освоение техники плавания.**

### **Вопросы для устного опроса**

1. Брасс.
2. Соревнования по плаванию.
3. История развития спортивного плавания.
4. Силовая подготовка пловца.
5. Плавание как научная дисциплина.

### **Практические задания**

1. Составить комплекс специальных упражнений для способа брасс.
2. Составить комплекс подводящих упражнений для обучения движений ногами брасс.
3. Составить комплекс упражнений для развития гибкости у брассистов.

### **Тестовые задания**

1. Для совершенствования техники применяются следующие варианты плавания:
  - 1) поочередное проплывание длинных и коротких отрезков,
  - 2) проплывание отрезков на наименьшее количество гребков,
  - 3) чередование плавания в облегченных и усложненных условиях,
  - 4) плавание с использованием средств силовой подготовки.
2. Старт из воды применяется при плавании способом:
  - 1) баттерфляй,
  - 2) кроль на спине,
  - 3) брасс,
  - 4) кроль на груди.
3. Наибольшая подвижность в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах предъявляются при плавании
  - 1) баттерфляем,
  - 2) кролем на спине,
  - 3) брассом,
  - 4) кролем на груди.
4. Выбрать один неверный вариант ответа. С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи
  - 1) формирование комплекса рефлексов, соответствующих основным свойствам водной среды,
  - 2) освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде,
  - 3) устранение инстинктивного страха перед водой,
  - 4) повышение уровня общего физического развития занимающихся.

5. Что означает 4-х ударный кроль?
- 1) на полный цикл движений рук производится 4 удара ногами
  - 2) на полный цикл работы ног производится 4 гребка руками
  - 3) вдох производится через каждые 4 гребка руками
  - 4) вдох производится через каждые 4 удара ногами
6. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на спине?
- 1) при движении ноги вниз
  - 2) при движении ноги вверх
  - 3) при движении ноги вверх и вниз
  - 4) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
7. На сколько гребков необходимо делать дыхание в плавании кролем на спине?
- 1) на 2
  - 2) на 3
  - 3) на 4
  - 4) дыхание свободное не зависит от гребков
8. Под каким углом наиболее эффективно входить в воду при старте с тумбочки?
- 1) 90°
  - 2) 45°
  - 3) 40-60°
  - 4) 20-40°
9. Почему в начале фазы скольжения пловец не делает никаких движений?
- 1) потому что запрещено правилами
  - 2) чтобы увеличить скорость
  - 3) чтобы снизить скорость после входа в воду
  - 4) чтобы не снизить начальную скорость входа в воду
10. При каком способе плавания выполнение поворота должно обязательно включать одновременное и симметричное касание двумя руками?
- 1) кроль на груди
  - 2) кроль на спине
  - 3) брасс и баттерфляй
  - 4) брасс и кроль на спине

## **Тема 7. Организация спасательных работ. Приемы спасения на воде.**

### **Вопросы для устного опроса**

1. Дополнительные средства обучения в плавании.
2. Спасательные средства.
3. Правила и приемы спасения на воде.
4. Проблема дыхания в плавании.
5. Сильнейшие пловцы мира.

### **Практические задания**

1. Составить правильную последовательность упражнений при обучении плаванию баттерфляем.
2. Обязанности судьи-стартера, судей на финише. Продемонстрировать владение секундомером.

### **Тестовые задания**

1. С какой стороны желательно подплыть к тонущему человеку?
  - 1) с правого бока
  - 2) со стороны спины
  - 3) не имеет значения
  - 4) лицом к лицу
2. Как производится освобождение от возможных захватов потерпевшего?
  - 1) с помощью удара по лицу
  - 2) с помощью удара по голове
  - 3) с помощью погружения или болевых приемов

- 4) надо терпеть и не освобождаться
3. Каким способом плавает спасатель, транспортируя потерпевшего к берегу?
  - 1) баттерфляй, кроль на груди или брасс
  - 2) кроль на груди, брасс
  - 3) на боку, брассом или брассом на спине
  - 4) кролем на груди, кролем на спине или брассом
4. Какой применяется способ искусственного дыхания, если руки и грудная клетка потерпевшего не повреждены?
  - 1) способ Сильвестра-Броша
  - 2) способ Шефера
  - 3) способ Калистова
  - 4) способ Генчи
5. Какой применяется способ искусственного дыхания, если повреждены руки и грудная клетка потерпевшего?
  - 1) способ Сильвестра-Броша
  - 2) способ Шефера
  - 3) способ Генчи
  - 4) способ Калистова
6. Какой применяется способ искусственного дыхания, если у потерпевшего повреждены руки, а язык не фиксируется?
  - 1) способ Сильвестра-Броша
  - 2) способ Шефера
  - 3) способ Генчи
  - 4) способ Калистова
7. Какова взаимосвязь температуры воды и тренировочного процесса в бассейне при ее незначительном понижении?
  - 1) незначительное понижение температуры воды не отразится на тренировке
  - 2) снижение температуры воды повысит утомляемость спортсменов
  - 3) понижение температуры воды позволит менее комфортно производить работу в воде и повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения
  - 4) понижение температуры воды позволит более комфортно производить работу в воде, но повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения
8. Какова взаимосвязь температуры воды и тренировочного процесса в бассейне при ее относительном повышении?
  - 1) незначительное повышение температуры воды не отразится на тренировке
  - 2) повышение температуры затруднит физическую работу в связи с затруднениями теплоотдачи, снижение эффекта переохлаждения
  - 3) повышение температуры повысит теплоотдачу и повысит эффективность тренировочного процесса
  - 4) на работе не отразится, а эффект переохлаждения снизится
9. Что означает статическое плавание?
  - 1) отсутствие движения
  - 2) двигательные действия руками и ногами
  - 3) напряжение тела во время движений
  - 4) напряжение мышц рук и ног во время гребков
10. Что означает динамическое плавание?
  - 1) плавание с помощью разнообразных двигательных действий
  - 2) неподвижное плавание
  - 3) плавание в команде «Динамо»
  - 4) фигуры в плавании

**Тема 8.** Технология подготовки и проведения спортивно- массовой и физкультурно- оздоровительной и работы в различных образовательных учреждениях

#### **Вопросы для устного опроса**

1. Понятие спортивно- массовой и физкультурно- оздоровительной работы.
2. Виды спортивно-массовой работы.

3. Категории населения для проведения спортивно-массовой работы.
4. Цели и задачи спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы.
5. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в школе, в детском оздоровительном лагере.

#### **Практические задания**

1. Составить положение соревнований по плаванию.
2. Составить сценарий праздника на воде для оздоровительного лагеря.

#### **Критерии оценки устного опроса**

**Отлично:** Ответ полностью соответствует поставленному вопросу, содержит уместные аргументы, логично структурирован, грамотно и четко сформулирован.

**Хорошо:** Ответ содержит релевантную информацию, хорошо аргументирован, имеет логическую последовательность, но может содержать небольшие недочеты в выражении.

**Удовлетворительно:** Ответ частично соответствует поставленному вопросу, содержит некоторые аргументы, но может быть несколько размытым или нечетким.

**Неудовлетворительно:** Ответ не соответствует поставленному вопросу, содержит неуместные или некорректные аргументы, недостаточно аргументирован или совсем не структурирован.

#### **Критерии оценки практических заданий**

Оценка «отлично» все задания выполнены правильно или 90-100%;

Оценка «хорошо» 60-89% правильных ответов;

Оценка «удовлетворительно» 40-59% правильных ответов;

Оценка «неудовлетворительно» 0 правильных ответов или 0-39%.

#### **Критерии оценки тестов:**

Студенту выставляются следующие оценки:

- менее 60% правильных ответов – неудовлетворительно;
- 60 – 70% правильных ответов – удовлетворительно;
- 70 – 90% правильных ответов – хорошо;
- 90 – 100% правильных ответов – отлично.

### **4.2. Контрольные задания для промежуточной аттестации**

#### **Вопросы к зачету**

##### **МДК.01. Физкультурно-оздоровительное плавание**

1. История возникновения и развития плавания.
2. Особенности физкультурно-оздоровительного плавания.
3. Физические свойства воды. Классификация плавания.
4. Характеристика каждого вида плавания.
5. Плавание как средства реабилитации и адаптации.
6. Плавание как средство коррекции осанки.
7. Особенности занятий плаванием при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (нервной системы, органов дыхания, травмах опорно-двигательного аппарата, детском церебральном параличе).
8. Плавание как одно из средств закаливания.
9. Массовое плавание как средство оздоровления нации.
10. Плавание в программе общеобразовательной школы.
11. Специфика обучения плаванию в детских дошкольных учреждениях.
12. Особенности занятий плаванием с детьми до года.
13. Организация и содержание работы по обучению плаванию в детских оздоровительных лагерях.

14. Подвижные игры как средство обучения плаванию.
15. Подготовительные упражнения как основа начального обучения плаванию.
16. «Базовые» упражнения в обучении плаванию и методика их преподавания.
17. Особенности методов организации школьников на уроках плавания.
18. Классификация недостатков (ошибок) при выполнении плавательных упражнений.
19. Методические приемы, их классификация и применение при обучении плаванию.
20. Спортивное, прикладное и оздоровительное значение спортивного способа плавания кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй).
21. Становление и развитие техники спортивного способа плавания кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй).
22. Становление и развитие техники прикладного способа плавания на боку.
23. Анализ техники спортивного способа плавания кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй).
24. Эволюция техники стартов и поворотов в спортивном плавании.
25. Особенности техники прикладного плавания под водой – ныряний.
26. Основы обеспечения безопасности на воде.
27. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде.
28. Педагогический контроль в учебно-тренировочном процессе по плаванию.

### **Критерии оценки знаний на зачете**

**Оценки «отлично»** заслуживает ответ, содержащий глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретной дисциплины, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой; отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области; знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой;

**Оценки «хорошо»** заслуживает ответ, содержащий знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем программы; в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

**Оценки «удовлетворительно»** заслуживает ответ, содержащий фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий;

**Оценка «неудовлетворительно»** ставится при незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала; неумении выполнять предусмотренные программой задания.

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»**  
**(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)**

*Колледж*  
*Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева*

**СОГЛАСОВАНО**  
Руководитель ОПОП  
Федорова Т.А.  
«26» мая 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель ЦК (МО) Миронова С.А.  
протокол заседания ЦК (МО) №12  
от «26» мая 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по междисциплинарному курсу**

**ПМ.03.МДК.02 Фитнес-технологии**

Составитель (и)	Рыбникова О.Л., доцент кафедры физической культуры
Наименование специальности	49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника	Педагог по физической культуре и спорту
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2026 (1 курс)

Астрахань, 2025 г.



## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Общие положения**
- 2. Результаты освоения междисциплинарного курса, подлежащие проверке**
- 3. Формы контроля и оценивания элементов междисциплинарного курса**
- 4. Контрольные задания для оценивания результатов освоения междисциплинарного курса**

## 1. Общие положения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения обучающимися междисциплинарного курса ПМ. 03. МДК.02 Фитнес-технологии.

Результатом освоения профессионального модуля, является готовность обучающегося к выполнению следующих видов профессиональной деятельности (в соответствии с ФГОС СПО):

- организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп.

## 2. Результаты освоения междисциплинарного курса, подлежащие проверке

Код и наименование ОК, ПК, ЛР	Планируемые результаты освоения учебного предмета (учебной дисциплины)		
	Практический опыт	Умения	Знания
ПК 3.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.	- проводить занятий по поддержанию здорового образа жизни средствами физкультурно-оздоровительными занятиями, занятиями фитнеса и виду спорта.	- подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине); -разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине);	- структуру и методику проведения физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнесу и виду спорта (спортивной дисциплине);
ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.	- проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объёма двигательной активности;	- использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек; - подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;	- направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок; - формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок; - технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;
ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	- составления индивидуальных программ населению по фитнесу;	- применять методы и технологию фитнес-тестирования населения; - применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ;	- методы и принципы, классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ; - методику проведения индивидуальных занятий

			по фитнесу для различного половозрастного состава населения, методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов;
--	--	--	---

## 1. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента практического опыта, умений или знаний	Наименование оценочного средства текущего контроля и промежуточной аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
ПО.1. иметь опыт проведения занятий по поддержанию здорового образа жизни средствами физкультурно-оздоровительными занятиями, занятиями фитнеса и виду спорта.	Устный опрос  Тестирование  Выполнение практических заданий.	Зачет
ПО.2. иметь опыт проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности;		
ПО.3. иметь опыт составления индивидуальных программ населению по фитнесу;		
У 1. подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);		
У 2. разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине);		
У 3. использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;		
У 4. подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;		
У 5. применять методы и технологию фитнес-тестирования населения;		
У 6. применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ;		
З 1. структуру и методику проведения физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнесу и виду спорта (спортивной дисциплине);		
З 2. направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;		
З 3. формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;		
З 4. технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;		
З 5. методы и принципы, классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ;		
З 6. методику проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава		

#### **4. Контрольные задания для оценки результатов освоения междисциплинарного курса**

##### **4.1. Контрольные задания для текущего контроля**

#### **Тема 1. Основы организация и проведения групповых занятий по программам фитнеса.**

##### **Вопросы для устного опроса**

1. История возникновения и развития фитнес технологий
2. Классификация видов фитнес технологий.
3. Общая характеристика фитнес технологий.
4. Понятие «аэробика» и «фитнес».
5. Критерии выявления аэробных способностей по Кеннету Куперу.
6. Функциональное тестирование занимающихся.

##### **Тестовые задания**

1. От какого греческого корня произошло слово «аэробика»
  - 1) avis
  - 2) Anubis
  - 3) aéro
  - 4) Avon
2. В буквальном переводе определение «аэробика» означает:
  - 1) гимнастика
  - 2) танцы
  - 3) живущий в воздухе
  - 4) использующий кислород
3. Главная задача аэробики заключается:
  - 1) в оздоровление организма
  - 2) в спортивных результатах
  - 3) в физическом совершенствовании
  - 4) в морально-волевом воспитании
4. Основоположником теории зависимости аэробных упражнений и состояния организма является:
  - 1) Карл Густав Юнг
  - 2) Карел Гот
  - 3) Карл Маркс
  - 4) Кеннет Х.Купер
5. На каком контингенте проводились исследования по влиянию на организм физических упражнений:
  - 1) на врачах штата Даллас
  - 2) на спортсменах-разрядниках
  - 3) на американских служащих ВВС
  - 4) на детях старшей дошкольной возрастной группы
6. Новые оздоровительные виды аэробики начали формироваться в:
  - 1) в 20-х годах прошлого века
  - 2) в начале третьего тысячелетия
  - 3) в 19-м столетии
  - 4) в начале 90-х годов прошлого века
7. Средняя суточная вентиляция легких у человека составляет:
  - 1) 5-6л в минуту
  - 2) 2-3л в 1 минуту
  - 3) 23л в час
  - 4) 3600л в сутки
8. С увеличением легочной вентиляции ткани организма снабжаются кислородом

- 1) хуже
  - 2) лучше
  - 3) продуктивнее, вследствие быстрого протекания окислительно-восстановительных процессов
  - 4) вызывая состояние гипервентиляции
9. Тест Купера заключается в:
- 1) в 1000 шагах в день
  - 2) 30 подтягиваний в 1 минуту из положения виса
  - 3) в 12-ти минутном полевом беге
  - 4) степ-тест (восхождение и спуск со ступеньки за 1 минуту в заданном темпе)
10. Порядок степени подготовленности по тестам Кеннета Купера:
- 1) очень плохо, плохо, удовлетворительно, хорошо, отлично, превосходно
  - 2) хорошо, отлично, превосходно, очень плохо, удовлетворительно, плохо
  - 3) превосходно, удовлетворительно, отлично, очень плохо, хорошо, плохо
  - 4) очень плохо, хорошо, плохо, превосходно, удовлетворительно, отлично
11. Изометрические упражнения это:
- 1) упражнения, требующие большого количества кислорода в течении длительного времени и совершенствующие систем организма
  - 2) максимальной и субмаксимальной интенсивности, при которой утомление достигается за 2-3 минуты
  - 3) поднятие тяжестей при различных скоростях
  - 4) упражнения, при которых мышцы напрягаются без движения в суставах
12. Изотонические упражнения это:
- 1) нагрузка с сокращением мышц и движением в суставах
  - 2) максимальной и субмаксимальной интенсивности, при которой утомление достигается за 2-3 минуты
  - 3) поднятие тяжестей при различных скоростях
  - 4) упражнения, при которых мышцы напрягаются без движения в суставах
13. Изокинетические упражнения это:
- 1) нагрузка с сокращением мышц и движением в суставах
  - 2) максимальной и субмаксимальной интенсивности, при которой утомление достигается за 2-3 минуты
  - 3) поднятие тяжестей при различных скоростях
  - 4) упражнения, при которых мышцы напрягаются без движения в суставах
14. Анаэробные упражнения это:
- 1) нагрузка с сокращением мышц и движением в суставах
  - 2) максимальной и субмаксимальной интенсивности, при которой утомление достигается за 2-3 минуты
  - 3) поднятие тяжестей при различных скоростях
  - 4) упражнения, при которых мышцы напрягаются без движения в суставах
15. Аэробные упражнения это:
- 1) нагрузка с сокращением мышц и движением в суставах
  - 2) упражнения, требующие большого количества кислорода в течении длительного времени и совершенствующие систем организма
  - 3) поднятие тяжестей при различных скоростях
  - 4) упражнения, при которых мышцы напрягаются без движения в суставах

## **Практические задания**

1. Основы обучения оздоровительным видам аэробики
2. Практическое занятие в спортивном зале, базовые шаги в аэробике.

## **Тема 2. Средства фитнеса.**

### **Вопросы для устного опроса**

1. На какие три направления подразделяется аэробика.
2. Перечислите классификацию построения занятий по оздоровительной аэробике по содержанию программ.
3. Охарактеризуйте виды аэробики: аэробика классическая (базовая), степ – аэробика, слайд

– аэробика, танцевальные виды аэробики, аква – аэробика, аэробика с мячом (фитбол).

4. Охарактеризуйте виды аэробики: аэробика со скакалкой, аэробика с элементами видов спорта, кенгуру – аэробика, интервальная аэробика, виды аэробики с силовой направленностью, шейпинг.

5. Охарактеризуйте виды аэробики: пилатес, Йога – аэробика, циклическая аэробика, круговая аэробика, комплексные виды аэробики, фитнес – аэробика.

6. Опишите этапы обучения в процессе обучения упражнениям.

### **Тестовые задания**

#### **1. Правила сочетания фаз дыхания с движениями**

- 1) подъем рук вперед (вверх, в стороны) – вдох
- 2) наклон вперед (в сторону) – выдох, основная стойка – вдох
- 3) полный присед – вдох, основная стойка – выдох
- 4) подъем ноги вперед (вверх, в сторону) – вдох, опуская – выдох

#### **2. Последовательность выполнения аэробного комплекса упражнений**

- 1) наклоны, повороты, круговые движения, на растягивание, махи, бег, подскоки, прыжки, силовая подготовка, восстановительные
- 2) махи, восстановительные, круговые движения, силовая подготовка, подскоки, прыжки
- 3) подскоки, прыжки, силовая подготовка, наклоны, повороты
- 4) растягивание, наклоны, повороты, круговые движения, махи, бег, подскоки, прыжки, силовая подготовка, восстановительные, растягивание

#### **3. Продолжительность аэробной нагрузки составляет:**

- 1) 1,5 часа
- 2) один час
- 3) от 25 до 40 минут
- 4) 15 минут

#### **4. Регулярные занятия аэробикой:**

- 1) снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний
- 2) позволяют сердцу работать ритмично и экономно
- 3) укрепляют сосуды сердца и обеспечивают лучше питание сердечной мышцы
- 4) ведут к возникновению инфаркта

#### **5. Цели оздоровительных аэробных тренировок:**

- 1) повышение спортивной квалификации
- 2) высокий спортивный результат
- 3) обновление организма и его функциональное совершенствование
- 4) укрепление иммунитета и профилактика заболеваний

#### **6. Виды аэробики:**

- 1) танцевально-игровая
- 2) спортивно-атлетическая
- 3) психорегулирующая
- 4) нервно-изматывающая

#### **7. Последовательность частей аэробной тренировки**

- 1) разминка, аэробная фаза, заминка, силовая нагрузка
- 2) заминка, разминка, аэробная фаза, силовая нагрузка
- 3) силовая нагрузка, разминка, аэробная фаза, заминка
- 4) силовая нагрузка, заминка, разминка, аэробная фаза

#### **8. К видам аэробной нагрузки относятся:**

- 1) горнолыжный слалом
- 2) спортивная гимнастика
- 3) 16-ти километровое катание на роликовых коньках
- 4) езда на велосипеде 15 км в час

#### **9. К видам аэробной нагрузки относится:**

- 1) ритмическая гимнастика
- 2) 1 км менее чем за 6 минут (бег трусцой)
- 3) плавание 16км в день
- 4) шахматы

**10.** К видам аэробной нагрузки относится:

- 1) художественная гимнастика
- 2) стрельба из пневматического пистолета
- 3) верховая езда с пульсом 140 ударов в минуту
- 4) час занятий теннисом в одиночном разряде, гандболом или баскетболом

**11.** Заминка это - комплекс упражнений, выполняемых:

- 1) во время силовой нагрузки
- 2) в начале занятий
- 3) после аэробной фазы тренировки
- 4) после разминки

**12.** Цель заминки:

- 1) совершенствование физических качеств
- 2) помощь во избежание боли в мышцах
- 3) своеобразный массаж мышц
- 4) разминка опорно-двигательного аппарата

**13.** Основная цель разминки аэробной тренировки:

- 1) размять и разогреть мышцы спины и конечностей
- 2) вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений для плавного повышения пульса к началу аэробной фазы
- 3) восстановить дыхание
- 4) совершенствование качества выносливости

**14.** При разминке выполняют легкую нагрузку в течение:

- 1) 25 минут
- 2) часа
- 3) 2-3 минуты
- 4) 1,5 часа

**15.** В разминке рекомендуется применять упражнения:

- 1) подтягивания
- 2) отжимания
- 3) с отягощениями
- 4) на растягивание

### **Практические задания**

1. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики.
2. Система стретчинг - комплексы упражнений на растяжку.

### **Тема 3. Методика проведения групповых занятий по программам фитнеса.**

#### **Вопросы для устного опроса**

1. Назовите, как классифицируется оздоровительная аэробика, построенная с учетом разного возраста и уровня подготовленности занимающихся.
2. Охарактеризуйте методический прием по обучению и управлению группой «Оперативный комментарий и пояснение».
3. Охарактеризуйте методический прием по обучению и управлению группой «Визуальное управление группой».
4. Перечислите принципы подбора режима тренировок с лицами пожилого возраста.
5. Каким образом строится фитнес-тренировка с женщинами в зависимости от их биологического цикла?
6. Фитнесс для детей и подростков.

#### **Тестовые задания**

**1.** С английского языка слово Fitness переводится как:

- 1) «физическая подготовка»
- 2) «готовый, пригодный, соответствующий чему-либо»
- 3) «недоступный»
- 4) «приспособленность»

**2.** Упражнения в аэробном комплексе занятий - силовой нагрузке включают:

- 1) упражнения с отягощениями различного вида

- 2) силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания, упражнения на пресс)
- 3) прыжки через скакалку на время
- 4) шпагаты

**3.** Комплекс таблиц и формулы определения степени физической активности составлены с учетом:

- 1) пола занимающихся аэробикой
- 2) степени функциональной и физической подготовленности
- 3) возраста
- 4) уровня умственного развития

**4.** Новые технологии в аэробике базируются на:

- 1) новой информации научных исследований Российского и зарубежного Центра аэробики
- 2) новых программах по ритмической гимнастике и круговой тренировке
- 3) на авторских программах и таблицах очков, составленных на основе известных формул аэробики
- 4) на энтузиазме дилетантов в спорте

**5.** Тестирование 12-ти минутного бега дает возможность определить:

- 1) эмоциональное состояние человека
- 2) когнитивную способность к творчеству
- 3) достоверную оценку аэробных возможностей организма
- 4) практическую эксплуатацию дорогого оборудования

**6.** Перед сдачей 12-ти минутного теста необходимо:

- 1) провести полноценную разминку
- 2) почитать увлекательную книгу
- 3) поспать
- 4) пересчитать таблицу умножения на «7»

**7.** Оздоровительная или спортивная направленность ритмической гимнастики определяется:

- 1) подбором серий упражнений
- 2) темпом движений на занятии
- 3) возрастом занимающегося контингента
- 4) интересами и привычками спортсменов

**8.** Степ-аэробика это:

- 1) вид оздоровительной аэробики, комплексы упражнений которой построены на различных шагах;
- 2) вид спортивной ходьбы, которая используется в закрытых помещениях;
- 3) низкоударный высокоинтенсивный вид оздоровительной аэробики с использованием специальной степ-платформы.

**9.** Преимуществом силового сегмента в фитбол-аэробике является:

- 1) существенное снижение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;
- 2) существенное увеличение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;
- 3) существенное увеличение ударной нагрузки на плечевой пояс;

**10.** Стретчинг является:

- 1) эффективным методом развития силы;
- 2) эффективным методом развития гибкости;
- 3) эффективным методом развития скоростно-силовой выносливости.

**11.** Фитнес-йога представляет собой:

- 1) сочетание древней гимнастики и медитации;
- 2) сочетание здорового образа жизни и медитации;
- 3) интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения

**12.** Калланетика это:

- 1) вид гимнастики, вызывающий активность глубоко расположенных мышечных групп;
- 2) женский вид гимнастики, вызывающий активность глубоко расположенных мышечных групп;
- 3) женский вид гимнастики, вызывающий активность поверхностных мышечных



групп.

**13. Суть метода Пилатеса это:**

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

**14. Основной целью любой программы шейпинга является:**

- 1) физическая тренировка, призванная исправить имеющиеся физические недостатки фигуры и приблизиться, насколько возможно, к параметрам «шейпинг-модели»;
- 2) физическая тренировка, главной целью которой является увеличение подвижности суставов и амплитуды движений;
- 3) физическая тренировка, суть которой увеличить объем мышечной массы

**15. Противопоказанными в оздоровительной аэробике упражнениями являются:**

- 1) «плуг», подъем прямых ног в положении лежа на спине, круговые движения головой, чрезмерная амплитуда движений;
- 2) полуприседы, махи до горизонтали, прыжки, наклоны с опорой руками о бедра;
- 3) бег, танцевальные шаги, взмахи руками, подскоки, упражнения на растяжку.

**Практические задания**

1. Развитие силовых способностей, занимающихся средствами фитнеса.
2. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы, степ-платформы, тренажеры и др.

**Тема 4. Формирование и развитие мотивации к занятиям фитнесом.**

**Вопросы для устного опроса**

1. Какие этапы используются для составления учебных комбинаций.
2. В чем заключается выбор упражнений для занятий фитнесом.
3. Охарактеризуйте принципы оздоровительной тренировки.
4. Охарактеризуйте общую структуру подготовительной, основной и заключительной части занятия фитнесом.
5. Методы конструирования программ и проведения занятий по фитнесу.
6. Объясните типы построения занятий разной целевой направленности.

**Тестовые задания**

**1. Последовательность разучивания упражнений комплекса**

- 1) ознакомление, объяснение, показ, разучивание перед зеркалом
- 2) осмысление цели данного упражнения
- 3) совершенствование технико-ритмического характера упражнения
- 4) автоматизация выполнения

**2. Правила выполнения упражнений на развитие гибкости:**

- 1) при крайней амплитуде положения сустава использовать статическое давление не более 30 секунд
- 2) знать на какую группу мышц идет направленное воздействие, индивидуальный подход к амплитудным возможностям
- 3) дыхание спокойное и ритмичное, при появлении боли – прекратить выполнение
- 4) выполнять несколько упражнений на сходные группы мышц

**3. Упражнение в современном стиле комплекса танцевальной аэробики:**

- 1) стоя на одном колене медленный наклон назад, руки круговым движением кистями вверх
- 2) из стойки ноги врозь, руки на бедрах, полуприсед, колени в стороны, прогнуться назад
- 3) присед, руки на бедра, встать, ногу в сторону на пятку, руки в стороны
- 4) из стойки ноги врозь, руки на бедрах, полуприсед, колени в стороны

**4. Упражнение в классическом стиле комплекса танцевальной аэробики:**

- 1) стоя на одном колене медленный наклон назад, руки круговым движением кистями вверх
- 2) из стойки ноги врозь, руки на бедрах, полуприсед, колени в стороны, прогнуться

назад

- 3) присед, руки на бедра, встать, ногу в сторону на пятку, руки в стороны
- 4) из стойки ноги врозь, руки на бедрах, полуприсед, колени в стороны
- 5. Упражнение в восточном стиле комплекса танцевальной аэробики:**
  - 1) стоя на одном колене медленный наклон назад, руки круговым движением кистями вверх
  - 2) из стойки ноги врозь, руки на бедрах, полуприсед, колени в стороны, прогнуться назад
  - 3) присед, руки на бедра, встать, ногу в сторону на пятку, руки в стороны
  - 4) из стойки ноги врозь, руки на бедрах, полуприсед, колени в стороны
- 6. Упражнение в русском стиле комплекса танцевальной аэробики:**
  - 1) стоя на одном колене медленный наклон назад, руки круговым движением кистями вверх
  - 2) из стойки ноги врозь, руки на бедрах, полуприсед, колени в стороны, прогнуться назад
  - 3) присед, руки на бедра, встать, ногу в сторону на пятку, руки в стороны
  - 4) из стойки ноги врозь, руки на бедрах, полуприсед, колени в стороны
- 7. Упражнение в стиле «Брейк» комплекса танцевальной аэробики:**
  - 1) стоя на одном колене медленный наклон назад, руки круговым движением кистями вверх
  - 2) из стойки ноги врозь, руки на бедрах, полуприсед, колени в стороны, прогнуться назад
  - 3) упор присев, прыжок ноги врозь стоя на руках
  - 4) из стойки ноги врозь, руки на бедрах, полуприсед, колени в стороны
- 8. Положительный эффект от упражнений на развитие силы состоит в:**
  - 1) развитии координации движений
  - 2) способствовании восстановлению организма
  - 3) увеличении силы, прочности костей и суставов
  - 4) предотвращении травматизма в аэробной фазе занятий аэробикой
- 9. Запрещенные упражнения и движения в комплексе ритмической гимнастики:**
  - 1) движения с небольшой амплитудой до 90 градусов
  - 2) неглубокие приседания и махи ног
  - 3) быстрые круговые движения головой, руками, ногами и скручивание всем корпусом
  - 4) «шпагат», поза «барьериста», глубокий наклон тела назад, «мостик»
- 10. Нерекомендуемые упражнения и движения в комплексе ритмической гимнастики:**
  - 1) большое количество поворотов с упором на одну ногу
  - 2) быстрая смена направлений движения
  - 3) длительное положение на носках
  - 4) положение лежа на спине с согнутыми коленями
- 11. Правильное положение корпуса при занятиях аэробикой:**
  - 1) плечи приподняты, движения руками вне поля зрения
  - 2) живот распушен, и таз отставлен назад
  - 3) стопа находится на полу, и колени расслаблены, слегка согнуты
  - 4) овладение движениями ног в совершенствовании упражнения при положении рук на поясе
- 12. Физиологический эффект от занятий ритмической гимнастикой заключается в:**
  - 1) в ухудшении процессов обмена веществ в организме
  - 2) в понижении качественной работы сердечно-сосудистой системы
  - 3) в усилении функции дыхательной системы
  - 4) в повышении сопротивляемости организма заболеваниям
- 13. Уроки по ритмической гимнастике помогают человеку:**
  - 1) укрепить здоровье, привить любовь к движениям, к музыке
  - 2) развить подвижность суставов и гибкость позвоночника, пластику движений, выносливость
  - 3) обрести правильную осанку и легкую походку, избавиться от лишнего веса, поддерживать тонус организма
  - 4) во время ночного отдыха видеть цветные сны

- 14. Последовательность подбора упражнений комплекса ритмической гимнастики**
- 1) беговые серии
  - 2) восстановление дыхания и переход к серии упражнений для мышц шеи и плечевого пояса
  - 3) серия сгибания и разгибания рук с движениями ногами
  - 4) серия упражнений на сгибание ног
- 15. Последовательность подбора упражнений комплекса ритмической гимнастики**
- 1) серии наклонов туловища вперед и в стороны
  - 2) серия поворотов и скручивания туловища
  - 3) серия приседаний и махов ногами вперед и в сторону
  - 4) серия прыжковых упражнений и произвольный танец, упражнения на расслабление, восстановление спокойного дыхания, аутотренинг

### **Практические задания**

1. Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес.
2. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, груди, спины, ног и рук.

## **Тема 5. Планирование занятий по программам фитнеса.**

### **Вопросы для устного опроса**

1. Структура проведения фитнес-программы «Пилатес».
2. Структура функциональной тренировочной программы.
3. Структура проведения тренировочной программы «Фитбол».
4. Структура проведения фитнес-программы «Стрейчинг».
5. Структура проведения фитнес-программы «Йога».
6. Структура проведения фитнес-программы «Калланетика».

### **Тестовые задания**

1. Направлениями аэробики являются:
  - 1) аэробные танцы
  - 2) аэробная гимнастика
  - 3) шейпинг
  - 4) армрестлинг
2. Видами ритмической гимнастики являются:
  - 1) аэробика Джейн Фонды
  - 2) фитнес
  - 3) парашютный спорт
  - 4) аква-аэробика
3. Аэробикой с применением специальных технических средств называется:
  - 1) ребёфинг
  - 2) слайд-аэробика
  - 3) степ-аэробика
  - 4) бодибилдинг
4. Стратегия обучения танцевальных программ зависит от:
  - 1) двигательного опыта спортсмена
  - 2) физической и функциональной подготовленности человека
  - 3) умственных способностей
  - 4) возраста
5. В состав комплекса танцевальной аэробики входят:
  - 1) общеразвивающие упражнения стоя, лежа, сидя
  - 2) висы
  - 3) упражнения на растягивание
  - 4) ходьба, бег, подскоки, прыжки
6. Требования к ОРУ в комплексе упражнений по ритмической гимнастике:
  - 1) выполнение движений без пауз и отдыха

- 2) выполнение упражнений в темпе музыки
  - 3) использование в комплексе только современной музыки
  - 4) поступление большого количества воды во время выполнения ОРУ
7. Правила составления программного комплекса упражнений по аэробике:
- 1) воздействие упражнений только на одну группу мышц
  - 2) доступность упражнений для широкого круга людей
  - 3) достижение положительного эмоционального настроения
  - 4) возможность изменения содержания комплекса в зависимости от интересов и подготовленности занимающихся
8. Последовательность частей в занятии комплекса ритмической гимнастики
- 1) организационная
  - 2) подготовительная
  - 3) основная
  - 4) заключительная
9. Последовательность фаз аэробного занятия
- 1) разминка
  - 2) аэробная фаза
  - 3) заминка
  - 4) силовая подготовка
10. Основная часть аэробного занятия включает:
- 1) серии бега, прыжков
  - 2) серия упражнений для одной части тела – рук, ног и т.д.
  - 3) танцевальные серии
  - 4) акробатические прыжки
11. Заключительная часть аэробной тренировки включает:
- 1) разогрев больших групп мышц
  - 2) упражнения на скоростно-силовые качества
  - 3) организацию занятия
  - 4) упражнения на развитие силы, активное растягивание, на расслабление
12. Дозировка выполнения упражнений в первой серии:
- 1) наклоны, повороты, вращения головы и плечевого пояса в общем количестве – 72 раза
  - 2) наклоны туловища вперед – 84 раза, в сторону – 44 раза
  - 3) разнообразные выпады – 72 раза
  - 4) 4 подскока
13. Укажите, какой метод используются в практике аэробики:
- 1) интервальный;
  - 2) симметричный;
  - 3) промежуточный;
  - 4) слитный.
14. Укажите главную цель стретчинга:
- 1) развитие выносливости, эффективное воздействие на вестибулярный аппарат - развивает чувство равновесия, координации движений;
  - 2) напряжение мышц или чередование расслабления натянутых мышц;
  - 3) выполнении танцевальных упражнений характерных определенным танцевальным направлениям под соответствующую музыку;
  - 4) растягивание расслабленных мышц или чередование напряжений и расслабление растянутых мышц.
15. Укажите противопоказание к занятиям стретчингом:
- 1) постоянные стрессы, раздражительность и повышенная психоэмоциональная утомляемость;
  - 2) недостаточная физическая активность в повседневной жизни (гиподинамия);
  - 3) избыточный вес и ожирение начальной стадии;
  - 4) воспалительные и хронические заболевания суставов в период обострения

## **Практические задания**

1. Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и

функциональной подготовленности.

2. Упражнения, способствующие развитию силы и общей выносливости организма.

## **Тема 6. Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения.**

### **Вопросы для устного опроса**

1. Виды контроля (педагогический, врачебный, самоконтроль).
2. Объективные методы контроля.
3. Субъективные методы контроля.
4. Двигательная активность (объем, интенсивность, темп, продолжительность упражнений).
5. Дневник тренировок, измерение показателей для обеспечения эффективности и безопасности занятий, предотвращения перегрузок и травм.

### **Тестовые задания**

1. Выбор недельного режима тренировок зависит:
  - 1) от возможностей каждого тренирующегося человека
  - 2) от уровня физической и функциональной подготовленности человека
  - 3) от персональных целей занятий
  - 4) от врожденных задатков и способностей человека
2. Последовательность применения программ оздоровительной аэробики для адаптации организма к нагрузке
  - 1) 1-2 недели выполнять стандартную нагрузку, разучивать танцевальные соединения, совершенствовать технику
  - 2) 1-2 недели повышать нагрузку за счет увеличения продолжительности урока на 10%
  - 3) увеличение нагрузки с большим количеством повторений разных «блоков» упражнений
  - 4) 2-4 недели увеличение длительности занятий на 10% при интенсивном их выполнении
3. Методические приемы регуляции нагрузки:
  - 1) чередование высокого и низкого уровня нагрузки или с активным отдыхом, в соотношении 1/2
  - 2) продолжительная оптимальная нагрузка с постоянной интенсивностью в течение от 15 до 40 минут
  - 3) максимальная нагрузка на протяжении всего занятия аэробикой
  - 4) минимальная нагрузка от начала и до конца тренировки
4. Методические приемы в занятиях ритмической гимнастики:
  - 1) «суперкруговая тренировка»
  - 2) «поточный» метод
  - 3) «серийно-поточный» метод с минимальными перерывами между упражнениями
  - 4) «интервальный» метод и «круговая тренировка» с чередованием серий, блоков упражнений, развивающих аэробную выносливость
5. Внешние факторы, обеспечивающие безопасность занятий аэробикой:
  - 1) соответствие спортивного зала и подсобных помещений гигиеническим нормам, безопасный спортивный инвентарь
  - 2) наличие зеркала в спортивном зале
  - 3) соответствующая спортивная форма и обувь
  - 4) квалифицированный тренер по аэробике
6. Внутренние факторы, обеспечивающие безопасность занятий аэробикой:
  - 1) негативное настроение перед тренировкой
  - 2) отсутствие болезненного состояния и травм, заболеваний сердечно-сосудистой системы
  - 3) достаточная общая тренированность, баланс силы и гибкости, правильно освоенная техника движений
  - 4) соблюдение рекомендаций по систематичности тренировки и величине двигательной нагрузки

**7. Требования к комплексу оздоровительной аэробики разных направлений:**

- 1) сложно-координационные упражнения, выполняемые в «циклическом» режиме работы
- 2) работа в темпе музыкального сопровождения при 150-ти и более музыкальных акцентов в минуту
- 3) музыка должна являться стимулом, позволяющим работать, не замечая усталости
- 4) музыкальная ударность свыше 200 акцентов в минуту

**8. Воздействие новых технологий в оздоровительной аэробике на организм:**

- 1) активизация работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- 2) повышение уровня подкожной жировой прослойки
- 3) повышение веса тела
- 4) уменьшение степени аэробных возможностей организма по пробе PWC 170

**9. Выберите основное направление среди видов аэробики в ОФК:**

- 1) развлекательное направление;
- 2) информационное направление;
- 3) танцевальное направление;
- 4) гигиеническое направление.

**10. Определите, к чему приводит правильно подобранная музыка на занятиях по аэробике:**

- 1) уменьшению работоспособности;
- 2) стимуляции мышечной деятельности;
- 3) уменьшению тонуса головного мозга;
- 4) уменьшению моторной плотности занятия

**11. Укажите, в каком темпе должны выполняться новые движения или способы перемещения в аэробике:**

- 1) в быстром;
- 2) в среднем;
- 3) в ускоренном;
- 4) в медленном.

**12. Выберите действие технологии конструирования аэробики, которое является первым:**

- 1) подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения;
- 2) четкое распределение по времени занятия различных по нагрузке упражнений и соединений;
- 3) выбор вида аэробики с учетом интересов занимающихся и их подготовленности;
- 4) конструирование упражнений и хореографических соединений для разных частей тренировки.

**13. Выберите классификацию структуры аэробики в ОФК по организационно-методическим формам проведения занятий:**

- 1) групповая;
- 2) развивающая;
- 3) интервальная;
- 4) урочная.

**14. Выберите основное направление среди видов аэробики в ОФК:**

- 1) развлекательное направление;
- 2) информационное направление;
- 3) танцевальное направление;
- 4) гигиеническое направление.

**15. Требования и средства аэробики:**

- 1) 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.
- 2) не менее 3 кв. метра площади на каждого занимающегося, деревянное или ковровое покрытие, музыкальный центр, яркое освещение;
- 3) не менее 5 кв. метров площади на каждого занимающегося, линолеум, музыкальный центр, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.

## **Практические задания**

1. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом.
2. Правила техники безопасности при выполнении упражнений различной направленности.

## **Тема 7. Педагогическое моделирование и контроль в фитнесе, документация, обеспечивающая проведение групповых занятий по программам фитнеса.**

### **Вопросы для устного опроса**

1. Технология планирование тренировочных программ в групповом и персональном тренинге.
2. Разработка индивидуального плана тренировок
3. Разработка индивидуального плана питания
4. Мониторинг в фитнесе
5. Виды учётно-отчётной документации.
6. Требования к ведению учётно-отчётной документации.

### **Тестовые задания**

1. Какого направления Фитнес с методикой преподавания не существует?
  - 1) бодифлекс;
  - 2) стретчинг;
  - 3) аквабосу.
2. Что такое рациональное питание?
  - 1) разнообразное;
  - 2) учитывающее особенность человека;
  - 3) учитывающее возраст;
  - 4) учитывающее климат;
  - 5) все перечисленное.
3. Принцип правильной последовательности структуры классической тренировки по фитнес с методикой преподавания у:
  - 1) основная часть;
  - 2) заминка;
  - 3) разминка
4. Каково основное значение витаминов для организма человека?
  - 1) являются катализаторами для многих химических процессов в организме;
  - 2) являются источником питания и энергии;
  - 3) в принципе не нужны человеку.
5. Принципы рационального питания:
  - 1) низкая калорийность питания, употребление пищи по желанию, не есть на ночь;
  - 2) баланс энергии, разнообразие пищи и удовлетворение потребностей в основных пищевых веществах, соблюдение режима приема пищи;
  - 3) ограничение количества потребления пищи, увеличение количества высококалорийных продуктов, увеличение дробности питания
6. Режим питания – это:
  - 1) распределение пищи по времени и объёму
  - 2) распределение пищи по калорийности и объёму
  - 3) распределение пищи по времени, калорийности и объёму
7. Сбор информации о новом клиенте состоит из компонентов:
  - 1) интервью
  - 2) анкетирование
  - 3) соматоскопия и антропометрические измерения
  - 4) тестирование функционального состояния
8. Возможность увеличения сроков действия блоков персональных тренировок, по следующим причинам:
  - 1) при временном отсутствии персонального тренера (отпуск, по болезни), в этот период
  - 2) ввиду болезни клиента, подтвержденной медицинской справкой
9. Задачами контроля за занимающимися спортом являются:

- 1) диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся,
  - 2) выявление ранних признаков физического перенапряжения
  - 3) определение состояния здоровья и функционального состояния занимающихся
10. При составлении комплексов упражнений при проектировании программы аэробики и фитнеса физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях основным для увеличения мышечной массы рекомендуется:
- 1) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающими другую группу мышц,
  - 2) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы,
  - 3) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений,
  - 4) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

### **Практические задания**

1. Разработка индивидуального плана тренировок.
2. Методика проведения мониторинга состояния здоровья в фитнесе.
3. Методика проведения мониторинга результативности фитнес-программ.
4. Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам.

## **Тема 8. Основы консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок. Оказание населению фитнес услуг по индивидуальным программам.**

### **Вопросы для устного опроса**

1. Методические особенности проведения занятий с детьми.
2. Методические особенности проведения занятий с юношами и девушками.
3. Методические особенности проведения занятий с мужчинами и женщинами.
4. Методические особенности проведения с возрастными.
5. Структура разработки индивидуальных тренировочных программ с учетом возраста.
6. Перечислите принципы подбора режима тренировок с лицами пожилого возраста.
7. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом лиц, имеющих различные заболевания.

### **Тестовые задания**

1. Ограничения для людей 60 лет и старше в занятиях аэробикой:
  - 1) программы противопоказаны тем, кто никогда до этого не занимался спортом
  - 2) занятия без постоянного контроля врача
  - 3) не рекомендована программа, предназначенная для молодых возрастов
  - 4) лицам с предварительной аэробной подготовкой
2. Особые программы аэробики
  - 1) ходьбы для лиц с лишним весом
  - 2) ходьбы для лиц, перенесших без осложнений операцию на сердце и с ишемической болезнью
  - 3) поддержания хорошей степени подготовленности для всех возрастов
  - 4) ходьбы и бега по углям
3. Формулы программ ходьбы и бега включают:
  - 1) количество поступления в организм калорий во время приема пищи
  - 2) учет длины дистанции
  - 3) скорость передвижения
  - 4) учет времени преодоления дистанции
4. Формулы программ ходьбы и бега по лестнице включают:
  - 1) количество парсеков
  - 2) площадь ступеньки
  - 3) количество лестничных маршей, пройденных в минуту



- 4) учет времени выполнения
5. Положительные изменения эмоционального состояния участников оздоровительных программ аэробики происходят в:
  - 1) в улучшении качества ночного сна
  - 2) в появлении ощущения внутреннего благополучия
  - 3) в появлении депрессивного состояния
  - 4) уменьшение психологического напряжения.
6. Традиция семейной аэробики это:
  - 1) гармония физической активности, режимов питания, труда и отдыха, эстетического воспитания
  - 2) общие семейные успехи в реализации оздоровительных программ
  - 3) средство сплочения семейных уз
  - 4) малая двигательная активность
7. Совместные семейные занятия аэробикой приводят:
  - 1) к увеличению напряженных взаимоотношений
  - 2) к снижению уровня половой совместимости
  - 3) к уменьшению стрессовых конфликтов в семье
  - 4) к налаживанию контактов с подрастающим поколением
8. Принципы превентивной медицины в оздоровительных видах аэробики заключается в:
  - 1) в грамотном подходе к адаптивной физической нагрузке
  - 2) в избегании инфаркта миокарда и продление жизни в будущем
  - 3) в улучшении самочувствия и здоровья в настоящее время
  - 4) новом импульсе для счастливой, здоровой и продуктивной личной и общественной жизни.
9. Последовательность возрастных групп в ритмической гимнастике
  - 1) дети школьного возраста
  - 2) юноши и девушки
  - 3) люди среднего возраста
  - 4) люди зрелого возраста
10. Какой тест используется для оценки аэробной выносливости и максимального потребления кислорода ( $VO_{2max}$ )?
  - 1) проба Руффье
  - 2) гарвардский степ-тест
  - 3) тест PWC-170
11. Что из перечисленного НЕ относится к показателям ОФП:
  - 1) количество отжиманий
  - 2) гибкость
  - 3) максимальная сила хвата
  - 4) скорость вращения диска
12. Какие процессы характеризуют базовый тренировочный эффект:
  - 1) реакции организма во время нагрузки
  - 2) изменения состояния через несколько дней после тренировки
  - 3) немедленные адаптации сердечно-сосудистой системы
13. Для чего проводится фитнес-тестирование:
  - 1) для оценки уровня стресса
  - 2) для определения оптимальных нагрузок и создания индивидуальной программы тренировок
  - 3) для сравнения с мировыми рекордами
14. Что такое подводящие упражнения:
  - 1) комплекс основных силовых упражнений
  - 2) специальные упражнения для подготовки к основной нагрузке или к выполнению сложного элемента
  - 3) упражнения на развитие гибкости
15. Как называется тренировочная методика, основанная на выполнении упражнений в течение определенного времени:
  - 1) силовая тренировка
  - 2) аэробика

- 3) статическая тренировка
- 4) круговая тренировка

### **Практические задания**

1. Правила поведения в спортивном зале, тренажерном зале.
2. Функции тренера-инструктора по обеспечению техники безопасности занимающимися.

### **Критерии оценки устного опроса**

**Отлично:** Ответ полностью соответствует поставленному вопросу, содержит уместные аргументы, логично структурирован, грамотно и четко сформулирован.

**Хорошо:** Ответ содержит релевантную информацию, хорошо аргументирован, имеет логическую последовательность, но может содержать небольшие недочеты в выражении.

**Удовлетворительно:** Ответ частично соответствует поставленному вопросу, содержит некоторые аргументы, но может быть несколько размытым или нечетким.

**Неудовлетворительно:** Ответ не соответствует поставленному вопросу, содержит неуместные или некорректные аргументы, недостаточно аргументирован или совсем не структурирован.

### **Критерии оценки тестов:**

Студенту выставляются следующие оценки:

- менее 60% правильных ответов – неудовлетворительно;
- 60 – 70% правильных ответов – удовлетворительно;
- 70 – 90% правильных ответов – хорошо;
- 90 – 100% правильных ответов – отлично.

### **Критерии оценки практических заданий**

Оценка «отлично» все задания выполнены правильно или 90-100%;

Оценка «хорошо» 60-89% правильных ответов;

Оценка «удовлетворительно» 40-59% правильных ответов;

Оценка «неудовлетворительно» 0 правильных ответов или 0-39%.

## **4.2. Контрольные задания для промежуточной аттестации**

### **Вопросы на зачет:**

1. История возникновения и развития фитнес технологий
2. Классификация видов фитнес технологий.
3. Общая характеристика фитнес технологий.
4. Понятие о тренировочных эффектах в фитнесе.
4. Виды оздоровительной аэробики.
5. Виды силового фитнеса.
6. Виды кардиотренировок.
7. Виды аква-фитнеса.
8. Виды танцевального фитнеса.
10. Методика проведения аэробики.
11. Особенности занятий кроссфитом.
12. Методика занятий йогой.
13. Методика занятий пилатесом.
14. Методика занятий калланетикой.
15. Особенности занятий аква-аэробикой
16. Структура построения занятия по аэробике.
17. Содержание занятия по аэробике.
18. Формы контроля на занятиях по аэробике.
19. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
20. Характеристика вида фитнеса «Кроссфит»

21. Характеристика вида фитнеса «Пауэрлифтинг»
22. Характеристика вида фитнеса «Бодифлекс».
23. Характеристика вида фитнеса «Шейпинг».
24. Характеристика вида фитнеса «Табата».
25. Характеристика вида фитнеса «Воркаут»
20. Характеристика вида фитнеса «Стретчинг»
21. Характеристика вида фитнеса «Фитбол-аэробика»
22. Характеристика вида фитнеса «Памп-аэробика»
23. Характеристика вида фитнеса «Слайд-аэробика»
24. Характеристика вида фитнеса «Атлетическая гимнастика»
25. Методические особенности проведения занятий с детьми
26. Методические особенности проведения занятий с юношами и девушками.
27. Методические особенности проведения занятий с мужчинами и женщинами.
28. Методические особенности проведения занятий с пожилыми людьми.
29. Методические приемы по обучению и управлению группой.
30. Функциональное тестирование занимающихся.

### **Критерии оценки знаний на зачете:**

**Оценки «отлично»** заслуживает ответ, содержащий:

- глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретной дисциплины, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой;
- отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой;

**Оценки «хорошо»** заслуживает ответ, содержащий:

- знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем программы;
- в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

**Оценки «удовлетворительно»** заслуживает ответ, содержащий:

- фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины;
- частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий;

**Оценка «неудовлетворительно»** ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные программой задания.

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»**  
**(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)**

*Колледж*  
*Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева*

**СОГЛАСОВАНО**  
Руководитель ОПОП  
Федорова Т.А.  
«26» мая 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель ЦК (МО) Миронова С.А.  
протокол заседания ЦК (МО) №12  
от «26» мая 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по междисциплинарному курсу**

**ПМ.03. МДК.03 Организация внеурочной деятельности по физической культуре**

Составитель (и)	Шульгин В.В., старший преподаватель кафедры физической культуры
Наименование специальности	49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника	Педагог по физической культуре и спорту
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2026 (4 курс)

Астрахань, 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Общие положения**
- 2. Результаты освоения междисциплинарного курса, подлежащие проверке**
- 3. Формы контроля и оценивания элементов междисциплинарного курса**
- 4. Контрольные задания для оценивания результатов освоения междисциплинарного курса**

## 1. Общие положения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения обучающимися междисциплинарного курса ПМ.03. МДК.03 Организация внеурочной деятельности по физической культуре. Результатом освоения профессионального модуля, является готовность обучающегося к выполнению следующих видов профессиональной деятельности (в соответствии с ФГОС СПО):

- организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп.

## 2. Результаты освоения междисциплинарного курса, подлежащие проверке

Код и наименование ОК, ПК, ЛР	Планируемые результаты освоения учебного предмета (учебной дисциплины)		
	Практический опыт	Умения	Знания
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.	- планирования и проведения физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп.	- определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий; - эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	- теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта; - физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека; - элементы взаимодействия и работы в коллективе и команде.
ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.	- проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности;	- использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек; - подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;	- направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок; - формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок; - технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;

## 2. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента практического опыта, умений или знаний	Наименование оценочного средства текущего контроля и промежуточной аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
ПО.1. иметь опыт планирования и проведения физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп.	Устный опрос  Тестирование  Выполнение практических заданий.	<b>Контрольная работа</b>
ПО.2. иметь опыт проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности;		
У 1. определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий;		
У 2. эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде		
У 3. использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;		
У 4. подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;		
З 1. теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта;		
З 2. физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;		
З 3. элементы взаимодействия и работы в коллективе и команде.		
З 4. технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;		
З 5. направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;		
З 6. формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;		
З 7. технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;		

### 4. Контрольные задания для оценки результатов освоения междисциплинарного курса.

#### 4.1. Контрольные задания для текущего контроля

#### Тема 1. Историко-организационные основы внеурочной деятельности по физической культуре.

##### Вопросы для устного опроса

1. Документы, планирования и проведения спортивно-массовых мероприятий.
2. Функции главного судьи

3. Организация работы секретариата
4. Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
5. Виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для различных групп населения.
6. Функции главного судьи
7. Организация работы секретариата
8. Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
9. Виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для различных групп населения.

## **Тема 2. Нормативно-правовые и организационные основы физкультурно-оздоровительной и внеурочной деятельности по физической культуре.**

### **Практические задания**

*Заполните таблицу «Нормативно-правовое обеспечение внеурочной деятельности»*

<i>Уровень</i>	<i>Название документа</i>	<i>Краткая характеристика</i>

## **Тема 3. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа.**

### **Тестовые задания**

1. Соотношение между объемом и интенсивностью двигательной активности характеризуется:

- 1) увеличением ответных реакций организма;
- 2) обратно пропорциональной зависимостью;
- 3) показателями темпа и скорости движений;
- 4) прямо пропорциональной зависимостью.

2. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Временное снижение работоспособности принято называть ... Утомление

3. Основой методики воспитания физических качеств является:

- 1) возрастная адекватность нагрузки;
- 2) обучение двигательным действиям;
- 3) выполнение физических упражнений;
- 4) постепенное повышение силы воздействия.

4. Метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений при выполнении действий, выполняемых до отказа, является основным при воспитании:

- 1) силы;
- 2) быстроты;
- 3) выносливости;
- 4) скоростной силы.

5. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями:

- 1) на координацию;
- 2) быстроту;
- 3) выносливость;
- 4) гибкость.

6. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 ударов в минуту, принято обозначать:

- 1) как малую;
- 2) среднюю;
- 3) большую;



4) высокую.

**7.** Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании:

- 1) специальной выносливости;
- 2) скоростной выносливости;
- 3) общей выносливости;
- 4) элементарных форм проявления выносливости.

**8.** Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует ... гибкость. Пассивную

**9.** Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять:

- 1) в конце подготовительной части занятия;
- 2) начале основной части занятия;
- 3) середине основной части занятия;
- 4) конце основной части занятия.

**10.** Развитию вестибулярной устойчивости способствует (-ют):

- 1) челночный бег;
- 2) прыжки через скакалку;
- 3) упражнения на равновесие;
- 4) подвижные игры.

**11.** Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять:

- 1) в конце подготовительной части занятия;
- 2) начале основной части занятия;
- 3) середине основной части занятия;
- 4) конце основной части занятия.

**12.** Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Периоды онтогенеза в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определенных способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определенных умений и навыков, называются... Сенситивными

**13.** Соотношение между объемом и интенсивностью двигательной активности характеризуется:

- 1) увеличением ответных реакций организма;
- 2) показателями темпа и скорости движений;
- 3) обратно пропорциональной зависимостью;
- 4) прямо пропорциональной зависимостью.

**14.** Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять:

- 1) в конце подготовительной части занятия;
- 2) начале основной части занятия;
- 3) середине основной части занятия;
- 4) конце основной части занятия.

**15.** Развитию вестибулярной устойчивости способствуют:

- 1) упражнения на равновесие;
- 2) прыжки через скакалку;
- 3) подвижные игры;
- 4) челночный бег.

**16.** Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять:

- 1) в конце подготовительной части задания;
- 2) начале основной части задания;
- 3) середине основной части задания;
- 4) конце основной части задания.

### Практические задания

По предложенной схеме разработайте положение о соревнованиях по одному из видов спорта.

Положение принято составлять по следующей схеме:

1. Цели и задачи.
2. Место и сроки проведения.
3. Руководство соревнованиями.
4. Участники соревнований.
5. Программа соревнований.
6. Условия определения личного и командного первенства.
7. Условия и порядок награждения победителей личного и командного первенства.
8. Обеспечение безопасности проведения соревнований.
9. Условия приема участников соревнований (приезжих команд).
10. Форма и сроки предварительных и окончательных заявок.

### Тема 4. Формы и структура построения занятий внеурочной деятельности по физической культуре.

#### Практические задания

*Заполните таблицу " Социальные функции внеурочной деятельности".*

<i>Функция</i>	<i>Характеристика функции</i>
1.	
2.	
3. ...	...

### Тема 5. Методы и средства физкультурно-оздоровительной и внеурочной деятельности по физической культуре.

#### Вопросы для устного опроса

1. Структура методического обеспечения организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий внеурочной деятельности по физической культуре.
2. Структура методического обеспечения организации и проведения спортивно – массовых мероприятий с различными возрастными группами населения.

#### Практические задания

*Заполните таблицу «Документационное обеспечение соревнований»*

<i>Руководящие документы</i>	<i>Значение и функции</i>
1 Календарный план	
2 Положение о соревнованиях....	

### Тема 6. Современные оздоровительные технологии физической культуры.

#### Вопросы для устного опроса

1. Социально-биологические основы и история возникновения оздоровительных технологий физической культуры в процессе жизнедеятельности человека.

2. Развитие новых видов оздоровительной ФК на современном этапе ее становления
3. Оздоровительная характеристика физических упражнений и ее воздействие на организм занимающихся.
4. Особенности занятий в зависимости от физкультурно-оздоровительной технологии
5. Особенности занятий с различными группами населения. (дети, подростки, студенты. Молодежь. Взрослое население. Пожилые)

### **Практические задания**

Выбрать одно из физкультурно-оздоровительных направлений.

Разработать методику занятий по выбранному направлению.

Предоставить в форме конспекта, где расписаны физические упражнения, период занятий, методы, применяемые во время занятий и формы проведения.

## **Тема 7. Методологическое обеспечение физкультурно-оздоровительных и других мероприятий внеурочной деятельности по физической культуре.**

### **Практические задания**

По предложенной схеме разработайте положение о соревнованиях по одному из видов спорта.

Положение принято составлять по следующей схеме:

1. Цели и задачи.
2. Место и сроки проведения.
3. Руководство соревнованиями.
4. Участники соревнований.
5. Программа соревнований.
6. Условия определения личного и командного первенства.
7. Условия и порядок награждения победителей личного и командного первенства.
8. Обеспечение безопасности проведения соревнований.
9. Условия приема участников соревнований (приезжих команд).
10. Форма и сроки предварительных и окончательных заявок.

## **Тема 8. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.**

### **Тестовые задания**

1. Метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений при выполнении действиями до отказа является основным при воспитании:

- 1) выносливости;
- 2) скоростной силы;
- 3) силы;
- 4) быстроты.

2. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью:

- 1) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
- 2) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- 3) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- 4) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

3. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями:

- 1) на гибкость;
- 2) быстроту;
- 3) выносливость;
- 4) координацию

4. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 ударов в минуту, принято обозначать:

- 1) как малую;
- 2) среднюю;
- 3) большую;
- 4) высокую.

**5.** Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- 1) координации движений;
- 2) техники движений;
- 3) скоростной силы;
- 4) быстроты реакции.

**6.** Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы обозначается:

- 1) как аэробика;
- 2) круговая тренировка;
- 3) скийоринг;
- 4) ритмическая гимнастика.

**7.** Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании:

- 1) элементарных форм проявления выносливости;
- 2) общей выносливости;
- 3) специальной выносливости;
- 4) скоростной выносливости.

**8.** Наиболее используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина ... ЧСС

**9.** Под силой как физическим качеством понимается (- ются):

- 1) способность поднимать тяжелые предметы;
- 2) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений;
- 3) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- 4) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

**10.** Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- 2) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

**11.** И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

- 1) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- 2) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;
- 3) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- 4) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**12.** При воспитании силы используются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:

- 1) в качестве отягощения используется собственный вес человека;

- 2) они выполняются до утомления;
- 3) они вызывают значительное напряжение мышц;
- 4) они выполняются медленно.

**13.** Под быстротой как физическим качеством понимается:

- 1) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- 2) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- 3) способность человека быстро набирать скорость;
- 4) комплекс психофизических свойств, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой;

**14.** Для воспитания быстроты используется:

- 1) подвижные и спортивные игры;
- 2) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- 3) упражнения на быстроту реакции и частоту движения;
- 4) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

**15.** Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя:

подвижных и спортивных игр;

- 1) «челночного» бега;
- 2) прыжков в высоту;
- 3) метаний.

**16.** Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- 1) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- 2) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- 3) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- 4) эластичность мышц и связок.

**17.** Как дозируются упражнения на гибкость, то есть сколько движений следует делать в одной серии?

- 1) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;
- 2) выполняется 12-16 циклов движений;
- 3) упражнения выполняются до появления пота;
- 4) упражнения выполняются до появления болевых ощущений.

## **Критерии оценки**

### **Критерии оценки устного опроса**

**Отлично:** Ответ полностью соответствует поставленному вопросу, содержит уместные аргументы, логично структурирован, грамотно и четко сформулирован.

**Хорошо:** Ответ содержит релевантную информацию, хорошо аргументирован, имеет логическую последовательность, но может содержать небольшие недочеты в выражении.

**Удовлетворительно:** Ответ частично соответствует поставленному вопросу, содержит некоторые аргументы, но может быть несколько размытым или нечетким.

**Неудовлетворительно:** Ответ не соответствует поставленному вопросу, содержит неуместные или некорректные аргументы, недостаточно аргументирован или совсем не структурирован.

### **Критерии оценки тестов:**

Студенту выставляются следующие оценки:

- менее 60% правильных ответов – неудовлетворительно;
- 60 – 70% правильных ответов – удовлетворительно;
- 70 – 90% правильных ответов – хорошо;
- 90 – 100% правильных ответов – отлично.

### **Критерии оценки практических заданий**

Оценка «**отлично**» все задания выполнены правильно или 90-100%;

Оценка «**хорошо**» 60-89% правильных ответов;

Оценка «**удовлетворительно**» 40-59% правильных ответов;

Оценка «**неудовлетворительно**» 0 правильных ответов или 0-39%.

## **4.2. Контрольные задания для промежуточной аттестации**

### **Тематика контрольной работы**

1. Анализ программ спортивно-оздоровительной направленности и внеурочной деятельности учащихся СОШ в рамках ФГОС.
2. Оформление документов планирования внеурочной работы.
3. Изучение положения о КФК, спортивном клубе.
4. Программно-методическое обеспечение деятельности ДЮСШ.
5. Анализ программ подготовки для ДЮСШ.
6. Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства физической культуры.
7. Планирование рекреационных мероприятий и занятий в режиме учебного дня: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки, физкультурные паузы, дополнительные занятия во второй половине учебного дня.
8. Анализ документов планирования и контроля физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
9. Паспорт спортсооружения. Краткие технические характеристики.
10. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
11. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.
12. Составление сценария физкультурно-спортивных праздников, спортивного соревнования.
13. Составление отчета о проведении спортивных соревнований.
14. Составление единого календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий для города.
15. Анализ документации, обеспечивающей функционирование простейших физкультурно-спортивных сооружений и мест занятий физической культурой.
16. Анализ документации по технике безопасности использования инвентаря и оборудования, требования к ее оформлению.
17. Заполнение паспорта физкультурно-спортивного сооружения.
18. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте
19. Физическая культура в режиме трудового дня.
20. Основы построения оздоровительной тренировки.
21. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (фитбол - аэробика, степ-аэробика, гидро-аэробика, шейпинг)
22. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, стретчинг)
23. Учёт возрастных особенностей при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.
24. Физическая помощь и страховка. Классификация приёмов страховки.
25. Развитие физических способностей на физкультурно- оздоровительных занятиях.
26. Характеристика форм занятий физическими упражнениями
27. Виды физкультурно- оздоровительных мероприятий.
28. Разделы типовой инструкции и инструкция по технике безопасности.

29. Медико-санитарное обеспечение и врачебный контроль физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий.

**Критерии оценки знаний контрольной работы:**

**Оценки «отлично»** заслуживает ответ, содержащий:

- глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретной дисциплины, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой;
- отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой;

**Оценки «хорошо»** заслуживает ответ, содержащий:

- знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем программы;
- в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

**Оценки «удовлетворительно»** заслуживает ответ, содержащий:

- фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины;
- частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий;

**Оценка «неудовлетворительно»** ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные программой задания.

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»**  
**(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)**

*Колледж*  
*Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева*

**СОГЛАСОВАНО**  
Руководитель ОПОП  
Федорова Т.А.  
«26» мая 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель ЦК (МО) Миронова С.А.  
протокол заседания ЦК (МО) №12  
от «26» мая 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по учебной практике**

**по профессиональному модулю**  
**ПМ.Б.03 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-**  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-ПРОГРАММАМ, ПО**  
**ВИДУ СПОРТА С НАСЕЛЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

Составитель	Морозова О.В., доцент, к.п.н., доцент кафедры ОТФКиС
Наименование специальности	49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника	педагог по физической культуре и спорту
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2026 (4 курс)

Астрахань, 2025 г.



## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Общие положения**
- 2. Результаты освоения учебной практики, подлежащие проверке**
- 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**
- 4. Контрольные задания для проверки результатов освоения учебной практики**

### 1. Общие положения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения обучающимися учебной практики по профессиональному модулю ПМ.Б.03 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС СПО и содержанием рабочей программы практики.

### 3. Результаты освоения учебной практики, подлежащие проверке

Соответствие изучаемых разделов, результатов обучения и оценочных средств

№	Контролируемые разделы (этапы) практики	Код контролируемой компетенции(ий)	Наименование оценочного средства
1	<b>Подготовительный этап</b> Ознакомление со структурой работы СШ, ДЮСШ, и правилами внутреннего распорядка, документацией, материально-техническим оснащением, библиотечным фондом.	ПК 3.1 ПК 3.5	Экспертное наблюдение и оценка деятельности студента в процессе освоения образовательной программы на учебной практике. Дневник учебной практики Отчет о учебной практике.
2	<b>Практический этап</b> Выполнение заданий по практике	ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6	Зачет по учебной практики
3	<b>Отчетный этап</b> Оформление дневника, отчета о практике	ПК 3.1	

### 3. Описание показателей и критерия оценивания компетенций, описание шкал оценивания

По результатам прохождения учебной практики обучающимся заполняются и предоставляются дневник и отчет о учебной практике.

Студенты во время практики ведут дневник, отражающий основные виды работы согласно принятому перечню умений и навыков, и закрепляют алгоритмами выполнения умений, вынесенных на практику.

#### План прохождения практики

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения	Форма отчётности	Отметка руководителя от организации о выполнении
1.	Оформление документов по прохождению практики		Индивидуальное задание на практику, договор, приказ о направлении на практику, предписание	
2.	Организационное собрание (установочная конференция)		Роспись в журнале инструктажа по охране труда и противопожарной безопасности	

	Проведение вводного инструктажа по охране труда и противопожарной безопасности			
3	Ознакомление со структурой работы Спортшколы, и правилами внутреннего распорядка, документацией, материально-техническим оснащением		Запись в дневнике, отчет о работе по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (направление, контингент, инвентарь график занятий, ведущий тренер)	
4	Посещение физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности		Протокол педагогического наблюдения за занимающимися по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта, анализ и интерпретация результатов педагогического наблюдения с учетом задач, особенностей программы и занимающихся	
5	Проведение фрагментов учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта по выбранному виду спорта.		Конспекты фрагментов (подготовительной, основной, заключительной части) занятий	
6	Осуществление контроля за двигательной активностью и физическим состоянием занимающихся, анализ и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки.		Протокол пульсометрии, с интерпретацией результатов Протокол тестирования уровня двигательной подготовленности занимающихся.	
7.	Осуществление набора на обучение по дополнительным общеразвивающим программам: проведения мероприятий по привлечению обучающихся		Запись в дневнике о мероприятиях по набору контингента.	
8.	Итоговая отчётная конференция		Отчеты. Ведомость	

## ОТЧЕТ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

по профессиональному модулю

ПМ.Б.03 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

Специальность 49.02.01 Физическая культура

ФИО обучающегося \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Проходившего учебную практику с 00.00.0000 г. по 00.00.0000 г.

На базе СШ \_\_\_\_\_

За время прохождения учебной практики мной выполнены следующие объемы работ: *перечислить все выполненные задания*

Студент \_\_\_\_\_ подпись.

Руководитель практики от СШ: \_\_\_\_\_ ФИО, подпись.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

по профессиональному модулю ПМ.Б.03 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

Специальность 49.02.01 Физическая культура

ФИО обучающегося \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Проходившего учебную практику с 00.00.0000 г. по 00.00.0000 г.

На базе спортивной школы \_\_\_\_\_

За время прохождения практики зарекомендовал (а) себя:

-Теоретическая подготовка, умение применять теорию на практике \_

-Дисциплина и прилежание

-Внешний вид \_\_\_\_\_

- Приобрел (а) практический опыт: \_\_\_\_\_

Освоил (а) профессиональные компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6

Выводы, рекомендации: \_\_\_\_\_

Практику прошел (прошла) с оценкой \_\_\_\_\_

Руководитель практики от СШ: \_\_\_\_\_

## Критерии оценки

**«Отлично».** Студент на высоком уровне выполнил все задания по программе практики, проявил умения, опираясь на теоретические знания изученных дисциплин, правильно определял и эффективно решал цели и задачи внеклассных мероприятий, проявил творческие способности, своевременно и качественно оформил отчетную документацию, а также выполнил некоторые виды дополнительных работ.

**«Хорошо».** Студент выполнил в основном программу производственной практики, проявил умения, опираясь на теоретические знания изученных дисциплин, определял основные задачи по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий и находил способы их решения, проявил инициативу, но в проведении отдельных видов работ допустил незначительные ошибки.

**«Удовлетворительно».** Студент выполнил в основном программу производственной практики, однако не показал глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел умением их применять, допускал ошибки в планировании и проведении отдельных видов работ, не проявил инициативы в работе.

**«Неудовлетворительно».** Студент не выполнил основных заданий по производственной практике, имел слабые теоретические знания, не обнаружил сформированных базовых профессиональных умений и не осознаёт необходимости в их формировании, пропустил практику без уважительной причины (более 50% рабочих дней), не справился с программой практики,

нарушал нормы и требования, предъявляемые к работе студента-практиканта в образовательном учреждении.

#### **4. Контрольные задания для оценки результатов освоения учебной практики**

##### **4.1. Виды контрольных заданий по учебной практике:**

- Анализ плана физкультурно-оздоровительных занятий с различными возрастными группами.
- Проведение педагогического наблюдения за занимающимися по фитнес-программам, анализ и интерпретация результатов педагогического наблюдения с учетом задач, особенностей программы и занимающихся.
- Проведение физкультурно-оздоровительных занятий (фрагментов) по выбранному фитнес направлению.
- Осуществление контроля и оценки освоения занимающимися фитнесом, анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки.
- Осуществление набора на обучение по дополнительным общеразвивающим программам: проведения мероприятий по привлечению обучающихся

##### **4.2. Требования к дифференцированному зачету по учебной практике**

Дифференцированный зачет по учебной практике выставляется на основании данных аттестационного листа (характеристики профессиональной деятельности обучающегося на практике) с указанием видов работ, выполненных обучающимся во время практики, их объема, качества выполнения в соответствии с технологией и (или) требованиями организации, в которой проходила практика.

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»**  
**(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)**

*Колледж*  
*Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева*

**СОГЛАСОВАНО**  
Руководитель ОПОП  
Федорова Т.А.  
«26» мая 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель ЦК (МО) Миронова С.А.  
протокол заседания ЦК (МО) №12  
от «26» мая 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по производственной практике**

**по профессиональному модулю**  
**ПМ.Б.03 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-**  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-ПРОГРАММАМ, ПО**  
**ВИДУ СПОРТА С НАСЕЛЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

Составитель	Морозова О.В., доцент, к.п.н., доцент кафедры ОТФКиС
Наименование специальности	49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника	педагог по физической культуре и спорту
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2026 (4 курс)

Астрахань, 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Общие положения**
- 2. Результаты освоения производственной практики, подлежащие проверке**
- 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**
- 4. Контрольные задания для проверки результатов освоения производственной практики**

### 1. Общие положения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения обучающимися производственной практики по профессиональному модулю ПМ.Б.03 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп.

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС СПО и содержанием рабочей программы практики.

### 2. Результаты освоения производственной практики, подлежащие проверке

Соответствие изучаемых разделов, результатов обучения и оценочных средств

№	Контролируемые разделы (этапы) практики	Код контролируемой компетенции(ий)	Наименование оценочного средства
1	<b>Подготовительный этап</b> Ознакомление со структурой работы Школы спорта АГУ им. В.Н.Татищева, и правилами внутреннего распорядка, документацией, материально-техническим оснащением, библиотечным фондом.	ПК 3.1	Экспертное наблюдение и оценка деятельности студента в процессе освоения образовательной программы на производственной практике.
2	<b>Практический этап</b> Выполнение заданий по практике	ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4 ПК 3.5, ПК 3.6	Дневник производственной практики Отчет о производственной практике.
3	<b>Отчетный этап</b> Оформление дневника, отчета о практике	ПК 3.5	Зачет по производственной практике.

### 3. Описание показателей и критерия оценивания компетенций, описание шкал оценивания

По результатам прохождения производственной практики обучающимся заполняются и предоставляются дневник и отчет о производственной практике.

Студенты во время практики ведут дневник установленного образца, отражающий основные виды работы согласно принятому перечню умений и навыков, и закрепляют алгоритмами выполнения умений, вынесенных на практику.

#### План прохождения практики

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения	Форма отчётности	Отметка руководителя от организации о выполнении
1.	Оформление документов по прохождению практики		Индивидуальное задание на практику, договор, приказ о направлении на практику, предписание	
2.	Организационное собрание (установочная конференция)		Проведение вводного инструктажа	



3	Ознакомление со структурой работы кафедры физической культуры, и правилами внутреннего распорядка, документацией, материально-техническим оснащением		Запись в дневнике, отчет о работе физкультурно-оздоровительных занятий (направление, контингент, инвентарь график занятий, ведущий тренер)	
4	Посещение физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности		Протокол педагогического наблюдения за занимающимися по фитнес-программам, анализ и интерпретация результатов педагогического наблюдения с учетом задач, особенностей программы и занимающихся	
5	Проведение физкультурно-оздоровительных занятий (фрагментов) по выбранному фитнес направлению.		Конспекты занятий	
6	Осуществление контроля за двигательной активностью и физическим состоянием занимающихся, анализ и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки.		Протокол пульсометрии, с интерпретацией результатов Протокол тестирования уровня двигательной подготовленности занимающихся.	
7.	Консультирование занимающихся по вопросам организации занятий и физических нагрузок		Список вопросов для беседы с занимающимися Разработка индивидуальных программ	
8.	Итоговая отчетная конференция		Отчеты. Ведомость	

## ОТЧЕТ ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ

по профессиональному модулю

ПМ.Б.03 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

Специальность 49.02.01 Физическая культура

ФИО обучающегося \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Проходившего производственную практику с 00.00.0000 г. по 00.00.0000 г.

На базе «Школы спорта, физического развития и здорового образа жизни АГУ им. В.Н. Татищева»

За время прохождения производственной практики мной выполнены следующие объемы работ: *перечислить все выполненные задания*

Студент \_\_\_\_\_ подпись.

Руководитель практики от Школы спорта: \_\_\_\_\_ ФИО, подпись.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ

по профессиональному модулю ПМ.Б.03 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

Специальность 49.02.01 Физическая культура

ФИО обучающегося \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Проходившего производственную практику с 00.00.0000 г. по 00.00.0000 г.

На базе «Школы спорта, физического развития и здорового образа жизни АГУ им. В.Н. Татищева» \_\_\_\_\_

За время прохождения практики зарекомендовал (а) себя:

-Теоретическая подготовка, умение применять теорию на практике\_

-Дисциплина и прилежание

-Внешний вид \_\_\_\_\_

- Приобрел (а) практический опыт: \_\_\_\_\_

Освоил (а) профессиональные компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6

Выводы, рекомендации: \_\_\_\_\_

Практику прошел (прошла) с оценкой \_\_\_\_\_

Руководитель практики от Школы спорта: \_\_\_\_\_

### Критерии оценки

**«Отлично».** Студент на высоком уровне выполнил все задания по программе практики, проявил умения, опираясь на теоретические знания изученных дисциплин, правильно определял и эффективно решал цели и задачи внеклассных мероприятий, проявил творческие способности, своевременно и качественно оформил отчетную документацию, а также выполнил некоторые виды дополнительных работ.

**«Хорошо».** Студент выполнил в основном программу производственной практики, проявил умения, опираясь на теоретические знания изученных дисциплин, определял основные задачи по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий и находил способы их решения, проявил инициативу, но в проведении отдельных видов работ допустил незначительные ошибки.

**«Удовлетворительно».** Студент выполнил в основном программу производственной практики, однако не показал глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел умением их применять, допускал ошибки в планировании и проведении отдельных видов работ, не проявил инициативы в работе.

**«Неудовлетворительно».** Студент не выполнил основных заданий по производственной практике, имел слабые теоретические знания, не обнаружил сформированных базовых профессиональных умений и не осознаёт необходимости в их формировании, пропустил практику без уважительной причины (более 50% рабочих дней), не справился с программой практики, нарушал нормы и требования, предъявляемые к работе студента-практиканта в образовательном учреждении.

## 4. Контрольные задания для оценки результатов освоения производственной практики

### 4.1. Виды контрольных заданий по производственной практике:

-Анализ плана физкультурно-оздоровительных занятий с различными возрастными группами.

-Проведение педагогического наблюдения за занимающимися по фитнес-программам, анализ и интерпретация результатов педагогического наблюдения с учетом задач, особенностей программы и занимающихся.

-Проведение физкультурно-оздоровительных занятий (фрагментов) по выбранному фитнес направлению.

-Осуществление контроля и оценки освоения занимающимися фитнесом, анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки.

- Консультирование занимающихся по вопросам организации занятий и физических нагрузок

#### **4.2. Требования к дифференцированному зачету по производственной практике**

Дифференцированный зачет по производственной практике выставляется на основании данных аттестационного листа (характеристики профессиональной деятельности обучающегося на практике) с указанием видов работ, выполненных обучающимся во время практики, их объема, качества выполнения в соответствии с технологией и (или) требованиями организации, в которой проходила практика.