

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 31.08.2026 17:53:40

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

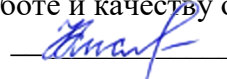
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

Утверждаю

Проректор по учебно-методической
работе и качеству образования

 Н.Н. Кислова

Богомоллова Елена Александровна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

«Аэробика в спортивной подготовке»

Направление подготовки:

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация выпускника

бакалавр

Рассмотрено

Протокол № 11 от 23.06.2026

Заседания кафедры физического воспитания и спорта

Одобрено

Начальник Управления
образовательных программ

 Н.А. Доманина

Самара 2026

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Аэробика в спортивной подготовке» разработан в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта с учетом требований профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 мая 2023 г., регистрационный № 73442); профессионального стандарта «01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых», приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652-н от 22.09.2021 г. (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021г., регистрационный №66403).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенции:

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

Задачи ФОС для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения образовательных результатов по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.1. Знает теоретико-методические основы проведения занятия и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Результаты обучения:

Знает:

- терминологию базовых шагов, применяемую в аэробике;
- средства аэробики;
- методы соединения элементов в связки;
- структуры тренировочного занятия аэробики;
- основы методики обучения упражнениям аэробики.

ОПК-3.2. Умеет применять методы при проведении занятия и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Результаты обучения:

Умеет: подбирать и применять средства и методы аэробики в соответствии с задачами тренировки избранным видом спорта, этапом спортивной подготовки и индивидуальными особенностями занимающихся.

ОПК-4.2 Умеет выбирать и применять эффективные средства и методы физкультурно-спортивной деятельности в избранном виде спорта.

Результаты обучения:

Умеет выбирать эффективные средства и методы аэробики для проведения тренировочного занятия избранного вида спорта

ОПК-4.3 Имеет опыт применения средств и методов физкультурно-спортивной деятельности и организации участия спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Результаты обучения:

Имеет опыт: применять эффективные средства и методы аэробики для проведения тренировочных занятий избранного вида спорта в предсоревновательный период.

Требование к процедуре оценки:

Помещение: спортивный зал

Оборудование: особых требований нет

Инструменты: особых требований нет

Расходные материалы: не предусмотрены.

Доступ к дополнительным справочным материалам: не предусмотрен.

Нормы времени: 30 мин.

Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.1. Знает теоретико-методические основы проведения занятия и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Проверяемые результаты обучения:

Знает:

- терминологию базовых шагов, применяемую в аэробике;
- средства аэробики;

- методы соединения элементов в связки;
- структуры тренировочного занятия аэробики;
- основы методики обучения упражнениям аэробики.

Тип (форма) задания: устный ответ на вопрос

Пример типового задания (оценочные материалы):

Перечислите базовые шаги аэробики

Полный перечень вопросов для проверки образовательных результатов индикатора ПК-4.1 представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 1

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Знает: - терминологию базовых шагов, применяемую в аэробике; - средства аэробики; - методы соединения элементов в связки; - структуры тренировочного занятия аэробики; - основы методики обучения упражнениям аэробики.	Ответ структурирован. Продемонстрированы глубокие знания: техники выполнения базовых шагов аэробики: техники выполнения упражнений силовой направленности и упражнений стретчинга; применения средств аэробики в различных частях тренировочного занятия и методы проведения и соединения их в связки и комплексы.	1-2	3-4	5

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.2. Умеет применять методы при проведении занятия и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Проверяемые результаты обучения:

Умеет: подбирать и применять средства и методы аэробики в соответствии с задачами тренировки избранным видом спорта, этапом спортивной подготовки и индивидуальными особенностями занимающихся. подготовки, индивидуальными особенностями занимающегося.

ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-4.2 Умеет выбирать и применять эффективные средства и методы физкультурно-спортивной деятельности в избранном виде спорта.

Умеет выбирать эффективные средства и методы аэробики для проведения тренировочного занятия избранного вида спорта

ОПК-4.3 Имеет опыт применения средств и методов физкультурно-спортивной деятельности и организации участия спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Имеет опыт: применять эффективные средства и методы аэробики для проведения тренировочных занятий избранного вида спорта в предсоревновательный период.

Тип (форма) задания: письменная работа

Пример типового задания:

Разработайте основную часть тренировочного занятия избранного вида спорта, в рамках ОФП, используя структуру занятия, средства и методы аэробики, для детей начальной подготовки.

Полный перечень заданий для проверки образовательных результатов индикатора ОПК-3.1 представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 2

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Умеет: подбирать и применять средства и методы аэробики в соответствии с	Работа выполнена в полном объеме. Конспект основной части занятия соответствует типовой структуре. В	1-3	4-7	8-10

задачами тренировки избранным видом спорта, этапом спортивной подготовки и индивидуальными особенностями занимающихся. Умеет выбирать эффективные средства и методы аэробики для проведения тренировочного занятия избранного вида спорта Имеет опыт: применять эффективные средства и методы аэробики для проведения тренировочных занятий избранного вида спорта в предсоревновательный период.	конспекте прописаны: метод соединения связок и упражнений, дозировка, методические рекомендации для каждого упражнения. Представленные комплексы упражнений аэробики, учитывают индивидуальные особенности, физические способности и функциональное состояние обучающихся.			
--	--	--	--	--

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Примерные вопросы задания № 1

1. Перечислите базовые шаги аэробики со сменой лидирующей ноги.
2. Перечислите базовые шаги аэробики без сменой лидирующей ноги.
3. Перечислите методы соединения базовых шагов аэробики в связки и
4. Расскажите о методе «Соединения».
5. Расскажите о методе «Добавления».
6. Расскажите о методе «Линейный».
7. Расскажите о методе «Фристайл».
8. Перечислите средства, которые применяются в подготовительной части занятия, в чем их особенность.
9. Перечислите средства, которые применяются в основной части занятия, в чем их особенность.
10. Перечислите средства, которые применяются в заключительной части занятия, в чем их особенность.
11. Расскажите о подготовительной части занятия аэробикой (структура, зона воздействия и направленность упражнений)
12. Расскажите об основной части занятия аэробикой (структура, зона воздействия и направленность упражнений).
13. Расскажите о подготовительной части занятия аэробикой (структура, зона воздействия и направленность упражнений).

Критерии оценивания задания № 1

5 баллов – ответ структурирован, продемонстрировано глубокое знание все основных положений по данной теме, приведены примеры, что свидетельствует о понимании сущности данного вопроса. Обучающийся показал высокий уровень освоения теоретического материала.

3-4 балла – ответ структурирован, продемонстрировано глубокое знание все основных положений по данной теме, допущены неточности. Обучающийся показал продвинутый уровень освоения теоретического материала.

1-2 балла – продемонстрировано знание все основных положений по данной теме, (допустимо 2-3 грубые ошибки). Обучающийся показал пороговый уровень освоения теоретического материала.

Примерное задание № 2

1. Разработайте и проведите основную часть тренировочного занятия, избранного вида спорта, используя средства и методы аэробики (на развитие силы/ выносливости/ гибкости), для занимающихся в группах начальной подготовки вида спорта на Ваш выбор.

2. Разработайте и проведите основную часть тренировочного занятия, избранного вида спорта, используя средства и методы аэробики (на развитие силы/ выносливости/ гибкости), для занимающихся в группах спортивного совершенствования вида спорта на Ваш выбор

Требования к практическому заданию:

Материалы практического задания должны включать содержание аэробной части: содержание силовой части, дозировку каждого упражнения, методические рекомендации для каждого упражнения. Материалы представлены в виде структурированного плана-конспекта.

Критерии оценивания задания № 2:

10-8 баллов – Оформление конспекта основной части занятия в полном объеме отвечает предъявляемым требованиям к оформлению. Основная часть состоит из аэробной и силовой и отвечает требованиям структуры занятия. Представленные комплексы упражнений в полном объеме направлены на развитие физических качеств, требуемых для данного вида спорта. Упражнения и их дозировка в полном объеме учитывает физические способности и функциональное состояние обучающихся. В конспекте в полном объеме отражены методические рекомендации для каждого упражнения.

Представленные комплексы упражнений в полном объеме учитывают специальную подготовку в избранном виде спорта. Упражнения и методические рекомендации подобраны в соответствии с методикой физической культуры и спорта. Поставленные задачи тренировочного занятия в полном объеме учитывают принципы и методы физической культуры и спорта. Обучающийся показал высокий уровень освоения практического и теоретического материала.

7-4 балла - Оформление конспекта основной части занятия в основном отвечает предъявляемым требованиям к оформлению. Основная часть состоит из аэробной и силовой и отвечает требованиям структуры занятия. В конспекте в основном отражены методы соединения движений в связки. Упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения комплексов, но имеются отдельные недостатки. В основном запись каждого упражнения отвечает требованиям терминологии. Представленные комплексы упражнений в основном направлены на развитие физических качеств, требуемых для данного вида спорта. Упражнения и их дозировка в основном учитывают физические способности и функциональное состояние обучающихся. В конспекте в основном отражены методические рекомендации для каждого упражнения. Представленные комплексы упражнений в основном учитывают специальную подготовку в избранном виде спорта. Упражнения и методические рекомендации в основном подобраны в соответствии с методикой физической культуры и спорта. Поставленные задачи тренировочного занятия в основном учитывают принципы и методы физической культуры и спорта. Обучающийся показал продвинутый уровень освоения практического и теоретического материала.

1-3 балла - Оформление конспекта основной части занятия частично отвечает предъявляемым требованиям к оформлению. Основная часть состоит из аэробной и силовой и отвечает требованиям структуры занятия, но имеются отдельные недостатки. В конспекте частично отражены в методы соединения движений в связки. Упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения комплексов, но имеются отдельные недостатки. Запись каждого упражнения частично отвечает требованиям терминологии. Представленные комплексы упражнений в частично направлены на развитие физических качеств, требуемых для данного вида спорта. Упражнения и их дозировка частично учитывают физические способности и функциональное состояние обучающихся. В конспекте частично отражены методические рекомендации для каждого упражнения. Представленные комплексы упражнений частично учитывают специальную подготовку в избранном виде спорта. Упражнения и методические рекомендации частично подобраны в соответствии с методикой физической культуры и спорта. Поставленные задачи тренировочного занятия частично учитывают принципы и методы физической культуры и спорта. Обучающийся показал пороговый уровень освоения практического и теоретического материала.