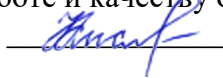


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 31.08.2026 17:47:25
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
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

Богомолова Елена Александровна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Профессионально-спортивное совершенствование в фитнес-аэробике»

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

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование в фитнес-аэробике» 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: ПК-2.

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

ПК-2. Способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки в избранном виде спорта.

ПК-2.1. Осуществляет учебно-методическое сопровождение спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Знает:

- технику упражнений фитнес-аэробики;
- средства и методы технической и тактической подготовки в фитнес-аэробике;
- средства и методы физической подготовки в фитнес-аэробике;
- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в фитнес-аэробике;
- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств;
- методики функционального тестирования в фитнес-аэробике.

ПК-2.2. Осуществляет тренировочный процесс спортивной тренировки и контроль его эффективности.

Умеет:

- показывать основные двигательные действия фитнес-аэробики, специальные и подводящие упражнения;
- объяснять технику выполнения упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по фитнес-аэробике;
- оценивать качество выполнения упражнений в фитнес-аэробике и определять ошибки в технике;
- подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.

Требование к процедуре оценки:

Помещение: спортивный зал

Оборудование: измерительные материалы: линейка, сантиметр, секундомер.

Инструменты: особых требований нет

Расходные материалы: бумага А-4, ручки.

Доступ к дополнительным справочным материалам: не предусмотрен.

Нормы времени: 30 мин.

Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации 1 семестр изучения

Проверяемые компетенции ПК-2:

Способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.1:

Осуществляет учебно-методическое сопровождение спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Проверяемые результаты обучения:

Знает:

- технику упражнений фитнес-аэробики;
- средства и методы технической и тактической подготовки в фитнес-аэробике;
- средства и методы физической подготовки в фитнес-аэробике;

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2:

Осуществляет тренировочный процесс спортивной тренировки и контроль его эффективности.

Проверяемые результаты обучения:

Умеет:

- объяснять технику выполнения упражнений;

Тип (форма) задания № 1: устный ответ на вопрос задания.

Пример типового задания (оценочные материалы) № 1:

Раскройте суть вопроса предложенного в задании.

Полный перечень вопросов для проверки образовательных результатов индикатора ПК-2.2 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: - технику упражнений фитнес-аэробики; - средства и методы технической и тактической подготовки в фитнес-аэробики; - средства и методы физической подготовки в фитнес-аэробики; Умеет: - объяснять технику выполнения упражнений;	Обучающимся продемонстрированы глубокие знания в области изученного материала: дал развернутое описание техники упражнения и (или) метода; привел примеры и ответил на все дополнительные вопросы	1-6	7-13	14 - 15

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

Примерные вопросы к заданию № 1 для проверки результатов обучения индикатора ПК- 2.2:

1. Дайте определение терминам «Подводящее упражнение» и «Подготовительное упражнение» и приведите примеры. Объясните технику выполнения двух упражнений: «подводящего» и «подготовительного» на Ваш выбор.
2. Перечислите средства и методы технической подготовки в фитнес-аэробики и на примере одного метода опишите его особенности. Приведите примеры.
3. Перечислите средства и методы общей физической подготовки в фитнес-аэробики и на примере одного средства или метода объясните его технику выполнения или особенности. Приведите примеры.

Критерии оценивания задания № 1

14-15 баллов – Обучающимся продемонстрированы глубокие знания техники различных упражнений и методов подготовки в фитнес-аэробики: дал развернутое описание техники упражнения (ий) и (или) метода применяемого в спортивной подготовке спортсменов фитнес-аэробики; привел более трех убедительных примеров и ответил на все дополнительные вопросы. Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения теоретического материала.

7-13 баллов - Обучающимся частично продемонстрированы знания техники различных упражнений и методов подготовки в фитнес-аэробики: дал частичное описание техники упражнения (ий) и (или) метода применяемого в спортивной подготовке спортсменов фитнес-аэробики; привел 1-2 убедительного примера и частично ответил на дополнительные вопросы. Обучающийся продемонстрировал продвинутый уровень освоения теоретического материала.

1-6 баллов - Обучающимся не достаточно продемонстрированы знания техники различных упражнений и методов подготовки в фитнес-аэробики: дал частичное и (или) не правильное описание техники упражнения (ий) и (или) метода применяемого в спортивной подготовке спортсменов фитнес-аэробики; не привел примеры или привел не правильные примеры, не ответил на дополнительные вопросы. Обучающийся продемонстрировал пороговый уровень освоения теоретического материала.

2 семестр изучения

Проверяемые компетенции ПК-2:

ПК-2. Способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2:

Осуществляет тренировочный процесс спортивной тренировки и контроль его эффективности. Проверяемые результаты обучения:

Умеет:

- показывать основные двигательные действия фитнес-аэробики, специальные и подводящие упражнения;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по фитнес-аэробики;

Тип (форма) задания № 2: демонстрация техники выполнения двигательного (ых) действия (ий)

Пример типового задания (оценочные материалы) № 2:

Продemonстрируйте технику выполнения двигательного (ых) действия (ий) предложенного в задании.

Полный перечень вопросов для проверки образовательных результатов индикатора ПК-2.2 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: - показывать основные двигательные действия фитнес-аэробики, специальные и подводящие упражнения; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по фитнес-аэробики;	Обучающийся демонстрирует правильную технику выполнения зачетного упражнения (комплекса/связки) в соответствии с предъявляемыми требованиями избранного вида спорта.	1-4	5-8	9-10
--	--	-----	-----	------

Тип (форма) задания № 3: демонстрация техники выполнения двигательного (ых) действия (ий)

Пример типового задания (оценочные материалы) № 3:

Продemonстрируйте технику выполнения подводящему (их) упражнению (ий) для обучения зачетному комплексу/связке с использованием спортивного инвентаря .

Полный перечень вопросов для проверки образовательных результатов индикатора ПК-2.2 представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 3

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Умеет: - показывать основные двигательные действия фитнес-аэробики, специальные и подводящие упражнения; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по фитнес-аэробики;	Обучающийся демонстрирует правильную технику выполнения подводящему (их) упражнению (ий) для обучения зачетному комплексу/связке в соответствии с предъявляемыми требованиями фитнес-аэробики	1-2	3-4	5

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

Примерное задания № 2 для проверки результатов обучения индикатора ПК- 2.2:

1. Продemonстрируйте технику выполнения зачетного комплекса фитнес-аэробики.

2. Продemonстрируйте технику выполнения зачетной связки в карточке.

Примерное задания № 3 для проверки результатов обучения индикатора ПК- 2.2:

Продemonстрируйте технику выполнения подводящему (их) упражнению (ий) для обучения зачетному комплексу фитнес-аэробики с использованием спортивного инвентаря.

Критерии оценивания задания № 2

10 баллов – 0 ошибок.

9 баллов – 1 мелкая ошибка

8 баллов – 2-3 мелкие ошибки

7 баллов – 4-5 мелких ошибок

6 баллов – 6 мелких ошибок или 1-3 средних ошибок

5 баллов – более 6 мелких ошибок или 5-6 средних ошибок

4 балла – 7-8 средних ошибок

3 балла - более 8 средних ошибок или 1 грубая ошибка

2 балла – 2 грубые ошибки

1 балла – 3 грубые ошибки

Критерии оценивания задания № 3

5 баллов – 0 ошибок.

4 балла – 1 мелкая ошибка

3 балла – 2 мелкие ошибки

2 балла – более 2 мелких ошибок или 1 средняя ошибка

1 балл – 2 средние ошибки.

3 семестр изучения
(заочная форма обучения)

Проверяемые компетенции ПК-2:

Способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.1:

Осуществляет учебно-методическое сопровождение спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Проверяемые результаты обучения:

Знает:

- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в фитнес-аэробике;
- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств;
- методики функционального тестирования в фитнес-аэробике.

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2:

Осуществляет тренировочный процесс спортивной тренировки и контроль его эффективности.

Проверяемые результаты обучения:

Умеет:

- показывать основные двигательные действия фитнес-аэробики, специальные и подводящие упражнения;
- объяснять технику выполнения упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по фитнес-аэробике;
- оценивать качество выполнения упражнений в фитнес-аэробике и определять ошибки в технике;
- подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.

Тип (форма) задания № 4: письменная работа

Пример типового задания (оценочные материалы) № 4:

Подберите и опишите метод для оценивания физического качества «Гибкость».

Полный перечень вопросов задания № 4 для проверки образовательных результатов индикаторов: ПК-2.2 представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 4

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Знает: - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в фитнес-аэробике; - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств; - методики функционального тестирования в фитнес-аэробике. Умеет: - показывать основные двигательные действия фитнес-аэробики, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по фитнес-аэробике; - оценивать качество выполнения упражнений в фитнес-аэробике и определять ошибки в технике; - подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.	Обучающимся продемонстрированы глубокие знания и умения в области изученного материала: подобрал и подробно описал в соответствии с требованиями терминологии метод представленный в задании привел дополнительные примеры.	1-3	4-6	7-8

Проверяемые компетенции ПК-2:

Способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2:

Осуществляет тренировочный процесс спортивной тренировки и контроль его эффективности.

Проверяемые результаты обучения:

Умеет:

- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по фитнес-аэробике;
- оценивать качество выполнения упражнений в фитнес-аэробике и определять ошибки в технике;

Тип (форма) задания № 5: практическая работа в малых группах (2 человека).

Пример типового задания (оценочные материалы) № 5:

Дайте оценку технике выполнения двигательных действий, при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.

Полный перечень заданий для проверки образовательных результатов индикаторов: ПК-2.2 представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 5

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Умеет: - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по фитнес-аэробике; - оценивать качество выполнения упражнений в фитнес-аэробике и определять ошибки в технике;	Продемонстрировано умение анализировать технику выполнения двигательных действий других Обучающихся, выявлены ошибки, предложены методические рекомендации по их исправлению.	1-2	3-4	5-6

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

Задание № 4

1. Подберите и опишите метод для оценивания гибкости, который используется в фитнес-аэробике.
2. Подберите и опишите метод для оценивания общей выносливости, который используется в фитнес-аэробике.
3. Подберите и опишите метод для оценивания силы мышц рук /ног/ туловища, который используется в фитнес-аэробике.
4. Подберите и опишите метод для оценивания силовой выносливости, который используется в фитнес-аэробике.
5. Подберите и опишите метод для оценивания быстроты, который используется в фитнес-аэробике.
6. Подберите и опишите метод для оценивания скоростно-силовой выносливости, который используется в фитнес-аэробике.
7. Подберите и опишите метод для оценивания координации движения, который используется в фитнес-аэробике.
8. Подберите и опишите метод для оценивания ловкости, который используется в фитнес-аэробике.
9. Подберите и опишите метод для оценивания технической подготовленности занимающихся фитнес-аэробикой.

Задание № 5

Процедура выполнения задания № 5:

Задание выполняется в парах. Один Обучающийся выполняет контрольный тест или двигательное действие, представленное в задании, другой оценивает технику выполнения, используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы.

Перечень примерных заданий для проверки результатов обучения индикатора ПК- 2.2:

1. Оцените технику выполнения теста «Наклон вперед из положения стоя», используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы и при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.
2. Оцените технику выполнения теста «Сед из положения лежа на спине с согнутыми ногами», используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы и при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.
3. Оцените технику выполнения Гарвардского степ-теста, используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы и при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.
4. Оцените технику выполнения Теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы и при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.
5. Оцените на Ваш выбор технику выполнения специфического теста фитнес-аэробики, при необходимости используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы и при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.
6. Оцените на Ваш выбор технику выполнения специфического для фитнес-аэробики двигательного действия, при необходимости используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы и при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.

Критерии оценивания задания № 4:

7-8 баллов – Обучающимся продемонстрированы глубокие знания и умения в области изученного материала: подобрал и подробно описал в соответствии с требованиями терминологии метод контроля и оценки техникой / физической

подготовленности/ двигательных качеств в фитнес-аэробике; провел анатомический анализ положений и движений тела человека и привел дополнительные примеры. Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения теоретического и практического материала.

4-6 баллов - Обучающимся частично продемонстрированы знания и умения в области изученного материала: подобрал и частично описал в соответствии с требованиями терминологии метод контроля и оценки техникой / физической подготовленности/ двигательных качеств в фитнес-аэробике; частично провел анатомический анализ положений и движений тела человека. Обучающийся продемонстрировал продвинутый уровень освоения теоретического и практического материала.

1-3 балла - Обучающимся не достаточно продемонстрированы знания и умения в области изученного материала: подобрал но затруднялся в описании метод контроля и оценки техникой/физической подготовленности/ двигательных качеств в фитнес-аэробике; были допущены ошибки в терминологии; частично или не достаточно полно провел анатомический анализ положений и движений тела человека. Обучающийся продемонстрировал пороговый уровень освоения теоретического и практического материала.

Критерии оценивания задания № 5:

5-6 баллов – Обучающийся продемонстрировал в полном объеме умение анализировать технику выполнения двигательных действий: четко объяснил технику выполнения двигательного (ых) действия (ий) предложенного в задании; правильно зафиксировал результат и (или) оценил положение или движения частей тела; при необходимости вел подсчет; выявил ошибки в технике выполнения двигательного (ных) действия (ий) и предложил рекомендации по исправлению выявленной (ых) ошибки (ок) или возможной (ых) ошибки (ок). Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения теоретического и практического материала.

3-4 балла – Обучающийся частично продемонстрировал умение анализировать технику выполнения двигательных действий: не четко объяснил технику выполнения двигательного (ых) действия (ий) предложенного в задании; зафиксировал результат, допуская незначительные ошибки, и (или) частично оценил положение или движения частей тела; при необходимости не вел подсчет; частично выявил ошибки в технике выполнения двигательного (ных) действия (ий) и предложил частично или не предложил рекомендации по исправлению выявленной (ых) ошибки (ок) или возможной (ых) ошибки (ок). Обучающийся продемонстрировал продвинутый уровень освоения теоретического и практического материала.

1-2 балла - Обучающийся не достаточно продемонстрировал умение анализировать технику выполнения двигательных действий: допустил ошибки при объяснении техники выполнения двигательного (ых) действия (ий) предложенного в задании; зафиксировал результат, допуская ошибки, и (или) не достаточно правильно оценил положение или движения частей тела; при необходимости не вел подсчет; не выявил ошибки в технике выполнения двигательного (ных) действия (ий). Обучающийся продемонстрировал пороговый уровень освоения теоретического и практического материала.

3 семестр изучения (очная форма обучения)

Проверяемые компетенции ПК-2:

Способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.1:

Осуществляет учебно-методическое сопровождение спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Проверяемые результаты обучения:

Знает:

- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в фитнес-аэробике;
- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств;
- методики функционального тестирования в фитнес-аэробике.

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2:

Осуществляет тренировочный процесс спортивной тренировки и контроль его эффективности.

Проверяемые результаты обучения:

Умеет:

- показывать основные двигательные действия фитнес-аэробике, специальные и подводящие упражнения;
- объяснять технику выполнения упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по фитнес-аэробике;
- оценивать качество выполнения упражнений в фитнес-аэробике и определять ошибки в технике;
- подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.

Тип (форма) задания: профессиональный (демонстрационный) экзамен

Пример типового задания (оценочные материалы) демонстрационного экзамена:

Дайте оценку технике выполнения двигательных действий, при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.

Полный перечень заданий: представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации»

Оценочный лист к демонстрационному экзамену

№	Шкала оценивания
---	------------------

п/п	Критерии оценивания	Недостаточ но достигнуты	Частично достигнут ы	Достигнуты в полном объеме
1	<i>Предметная грамотность</i>			
1.1	Содержание фрагмента тренировочного занятия соответствует теме задания	1-2	3-4	5
2	<i>Психолого-педагогическая грамотность</i>			
2.1	Уровень сложности материала фрагмента тренировочного занятия, его объем и способ проведения упражнений соответствует возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся (участников образовательного события)	1-2	3-4	5
2.2	При проведении фрагмента тренировочного занятия обучающийся осуществляет индивидуальный подход (дает методические рекомендации)	1-2	3-4	5
3	<i>Методическая грамотность</i>			
3.1	Средства обучения соответствуют задачам фрагмента тренировочного занятия	1-2	3-4	5
3.2	При проведении фрагмента тренировочного занятия обучающийся использует оборудование и контрольно - измерительные приборы.	1-2	3-4	5
4	<i>Коммуникативно-цифровая грамотность</i>			
4.1	Обучающийся владеет навыками профессиональной коммуникации: навыками своевременной подачи команд и методических рекомендаций в соответствии с правилами спортивной терминологией	1-2	3-4	5

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

Регламент проведения экзамена в форме демонстрационного экзамена

1. Обучающийся получает (по принципу выбора билета) индивидуальное задание.
2. В соответствии с содержанием индивидуального задания обучающемуся необходимо подготовить инвентарь (если это необходимо) и подобрать упражнения фрагмента тренировочного занятия.
3. Продемонстрировать фрагмент тренировочного занятия.

Норма времени на подготовку: 45 мин.

Норма времени на демонстрацию фрагмента тренировочного занятия: 10 -15 мин.

Примерные задания демонстрационного экзамена для проверки результатов обучения индикатора ПК- 2.1; ПК-2.2:

1. Проведите подготовительную часть тренировочного занятия, используя упражнения степ – аэробики и применяя методические указания по соблюдению техники при выполнении базовых шагов (для групп на этапе начальной подготовки).
2. Проведите подготовительную часть тренировочного занятия, используя упражнения стретчинга и применяя методические указания по соблюдению техники при выполнении мягкого стретчинга (для групп на этапе начальной подготовки).
3. Проведите основную часть тренировочного занятия, используя упражнения силовой направленности и применяя методические указания по соблюдению техники (для групп на этапе начальной подготовки).
4. Проведите заключительную часть тренировочного занятия, используя средства стретчинга и применяя методические указания по соблюдению техники статических положений (для групп на этапе начальной подготовки).
5. Проведите заключительную часть тренировочного занятия, используя упражнения на расслабление и применяя методические указания по соблюдению техники при выполнении восстановительных средств (для групп на этапе начальной подготовки).
6. Проведите часть контрольного занятия по определению уровня ОФП, на примере теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (для групп на этапе начальной подготовки).
7. Проведите часть контрольного занятия по определению уровня ОФП, на примере теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (для групп на этапе начальной подготовки).
8. Проведите часть контрольного занятия по определению уровня СФП, на примере теста «Наклон вперед из положения стоя» (для групп на этапе начальной подготовки).
9. Проведите часть контрольного занятия по определению уровня СФП, на примере «Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук» (для групп на этапе начальной подготовки).
10. Проведите часть контрольного занятия по определению уровня СФП, на примере теста «Продольный шпагат с касанием пола бедер» (для групп тренировочного этапа).
11. Проведите часть контрольного занятия по определению уровня СФП, на примере теста «Прыжки со скакалкой» (для групп тренировочного этапа).