

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева»

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра теории и методики гимнастики

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол №  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического  
совета \_\_\_\_\_  
Протокол №  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине «**Прикладная физическая культура: шейпинг**»

Направление подготовки:  
«Педагогическое образование»

Профиль:  
«Физическая культура»

Квалификация:  
44.03.01 Бакалавр

Составитель: \_\_\_\_\_ (ФИО, должность)

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

1.1. Целью создания ФОС по дисциплине «**Прикладная физическая культура: шейпинг**» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:

- изучение влияния видов шейпинга на формирование личности занимающихся;
- изучение практики применения шейпинга как части общей системы физического воспитания;
- обобщение системы знаний, умений и навыков, связанных с методикой преподавания шейпинга и умение самостоятельно оперировать полученными знаниями, умениями и навыками в профессиональной деятельности.
- отбор и обоснование использования средств и методов из других видов спорта в практике шейпинга.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование»
- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование»
- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева» и его филиалах.

## **2. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины:**

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);
- способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4);

2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

2.3.

<b>Компетенция</b>	<b>Этап формирования компетенции</b>	<b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</b>	<b>Тип контроля</b>	<b>Оценочное средство/ КИМы</b>
<b>ОК-8</b>	Ориентировочный	«Прикладная физическая культура: шейпинг»	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	Конспекты по методике проведения комплексов упражнений
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	«Прикладная физическая культура: шейпинг»	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов
<b>ПК-2</b>	Ориентировочный	«Прикладная физическая культура: шейпинг»	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	Конспекты по методике проведения комплексов упражнений
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	«Прикладная физическая культура: шейпинг»	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов
<b>ПК-4</b>	Ориентировочный	«Прикладная физическая культура: шейпинг»	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	конспекты
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	«Прикладная физическая культура:	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов

		шейпинг»		
--	--	----------	--	--

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонд оценочных средств включает: практический тест, вопросы к зачету

3.2. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций

3.2.1. Оценочное средство: тест, Люлина Н.В., Ветрова И.В.

#### Критерии оценивания по оценочному средству тест

Компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов) удовлетворительно/зачтено
готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность (ОК-8);	Способен выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; Владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства	Владеет необходимыми тестами для определения уровня физической и функциональной подготовленности  Владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства	Владеет основами формирования двигательных действий и развития физических качеств; Владеет знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу
способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);	Способен выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; планировать деятельность субъектов обучения — обучающего и обучаемых по использованию базовых и новых физкультурно-спортивных средств в решении задач физического	владеть средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования	Владеет основами формирования двигательных действий и развития физических качеств;  Владеет знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу

	воспитания и спортивной тренировки	обучаемых	
способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4)	Владеет способами ориентирования в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.);  Владеет способами профессионального самопознания и саморазвития	Способен оперировать основными категориями психологических, педагогических и гимнастических знаний.	Умеет определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения. Уметь применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий

3.2.2.Оценочное средство: вопросы, реферат и практические тесты

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1 Фонды оценочных средств включают: сообщение на занятии (реферат), оформление конспекта по методике проведения комплексов упражнений, выполнение комплексов упражнений.

4.2.1 Реферат, научный обзор, аналитический конспект - критерии оценки (10 баллов)

##### Поиск и анализ информации:

- Отбор актуальных и валидных источников по теме в печатных и Интернет изданиях 1 балл
- Изложение основной темы, идеи, концепции в выбранных источниках по теме 1 балл
- Сравнение различных профессиональных точек зрения, представленные в различных источниках по теме 1 балл

##### Адекватность структуры и содержания текста реферата:

- План и структура в соответствии с задачей реферирования 1 балл
- Отношение и профессиональное мнение к теме, идеям, концепциям в рассматриваемых в реферате источниках 1 балл
- Промежуточные и итоговые выводы и заключения по теме 1 балл

##### Профессиональное изложения текста:

- Владение современной профессиональной письменной лексикой 1 балл
- Грамотное письменное формулирование своих и чужие идеи по теме 1 балл
- Корректное цитирование источников в тексте и в сносках 1 балл
- Составление библиографических списков источников по теме в соответствии с ГОСТ 1 балл.

Критерии оценки	Количество баллов
Степень раскрытия сущности проблемы	6 баллов
Соблюдение требований к оформлению	3 балла
Грамотность	1 балл
Максимальный балл	10 баллов

4.2.2 Оформление конспекта по методике проведения комплексов упражнений (10 баллов)

- Поиск и анализ информации:

- Потбор актуальных источников по теме в печатных и Интернет изданиях- 1 балл
- Изложение основных задач, методов и способов проведения упражнений - 2 балл

Адекватность структуры и содержания текста конспекта:

- План и структура в соответствии с формой конспекта- 2 балла

Профессиональное изложения текста:

- Владение современной профессиональной письменной лексикой -1 балл
- Грамотное письменное формулирование своих и чужих идей по теме -1 балл
- Корректное цитирование источников в тексте и в сносках- 1 балл
- Владение гимнастической терминологией -2балла

4.2.3.Методика проведения и выполнение комплексов упражнений.

- Владение современной терминологией
- Владение методикой проведения
- Правильность выполнения комплексов
- Точность исполнения техники каждого упражнения

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств**

### **Основная литература**

1. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. Для высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003г. – 448с.
2. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений; Под ред. М.Л.Журавина, М.К.Меньшикова. – М.: Изд.центр «академия», 2001
3. Горцев, Геннадий Викторович Аэробика. Фитнес. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев Москва: Науч. книга, 2009
4. Горцев Г. В. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г.В. Горцев Ростов н/Д: Феникс, 2004
5. Божок Л. Е. Шейпинг: терминология, комплексы общеразвивающих упражнений и методика их разучивания: Практикум Новосибирск: СибАГС, 2003
6. Ким Н. Фитнес: учебник / Н. Ким, М. Дьяконов. - М.: Сов. спорт, 2006. - 453 с.: ил.
7. Ключникова С. Н. Шейпинг: развитие пластичности [Текст] / Ключникова С. Н., Костюнина Л. И., Назаренко Л. Д. Ульяновск: Ульяновский гос. пед. ун-т, 2010
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101, 032102, 032103 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 429 с.: ил.
9. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. - М.: Дивизион, 2006. - 303 с

### **Дополнительная литература**

1. И.В. Ветрова. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре. Учебное пособие . Красноярск, 2014
2. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. – М.: Академия, 2003
3. Аэробика: журнал для профессиональных инструкторов: Выпуск с 1999г. по настоящее время.

4. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Карпей Элен. - М.: Гранд-Фаир, 2003. - 361 с.: ил.
5. Крючек Е.С. канд. пед.наук, проф., судья междунар. категории. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Крючек Е. С. - М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2001. - 61 с.: ил.
6. Щанкина В. В. Новые физкультурно-спортивные виды. Шейпинг: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по педагогическим специальностям - физическая культура / В. В. Щанкина// Рязань: Рязанский гос. ун-т им. С. А. Есенина, 2006

### **Интернет-ресурсы:**

1. Интернет: Internet Explorer; Opera
2. ЭБС «Университетская библиотека online»
3. электронная библиотека eLIBRARY

### **Информационные справочные системы**

1. <http://library.ru>
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
4. [http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
5. [http:// orel.rsl.ru](http://orel.rsl.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
6. [catalog.iot.ru](http://catalog.iot.ru) – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
7. [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru); [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru); [www.google.ru](http://www.google.ru)
8. <http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
9. <http://www.iglib.ru>
10. <http://lesgaft.spb.ru>

## 6. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

### ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

#### ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПФК:ШЕЙПИНГ»

---

1. Шейпинг технологии.
  2. Шейпинг для детей младшего школьного возраста.
  3. Шейпинг для детей старшего школьного возраста.
  4. Отличие шейпинга от аэробики.
  5. Шейпинг как часть тренировочного процесса.
  6. Средства при проведении урока по шейпингу.
  7. Методы при проведении урока по шейпингу.
  8. Основные принципы при проведении урока по шейпингу.
  9. Понятие о физических качествах.
  10. Последовательность обучения при проведении урока шейпинга.
  11. Сила и основные методики ее воспитания.
  12. Выносливость и основные методики ее воспитания.
- 
1. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе занятий.
  2. Анализ правил соревнований, классификационных программ по шейпингу
  3. Силовая тренировка (понятие силы мышц, разновидности силы).
  4. Теория и методика развития гибкости на занятиях шейпингом.
  5. Теория и методика развития выносливости на занятиях шейпингом.
  6. . Методика развития силовых качеств на занятиях шейпингом.
  7. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий.
  8. Организация и проведение соревнований по шейпингу в общеобразовательной школе, вузе, коллективе физкультуры и т.д.
  9. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.



## Критерии оценивания по оценочному средству вопросы к зачету

10. Развитие специальных физических качеств на уроках шейпинга.
11. Выступления и праздники как форма специальной активности школьников.
12. Методика проведения занятий по шейпингу.
13. Организация занятий по шейпингу в дошкольных учреждениях.
14. Информационное обеспечение соревнований по шейпингу.
15. Музыкальное обеспечение занятий.
  
16. . План-конспект подготовительной части урока.
17. План-конспект основной части урока.
18. . План-конспект заключительной части урока.
19. Судейство соревнований по шейпингу.
20. Проведение занятий по шейпингу с предметами (на примере одного)
21. История развития шейпинга.
22. Отличие шейпинга от аэробики и фитнеса.
23. Влияние физических упражнений на организм человека.
24. Урок шейпинга, структура урока.
25. Подготовительная часть урока шейпинга.
26. Основная часть урока.
27. Заключительная часть урока.
28. Средства развития силы, факторы физической работоспособности.
29. Методы развития силовых способностей.
30. Базовые шаги и движения.
31. Упражнения для мышц шеи, плеч и предплечий (краткая физиологическая характеристика, комплекс упражнений, стретчинг мышц).
32. Упражнения для мышц груди, рук и спины.
33. Упражнения для мышц брюшного пресса.
34. Упражнения для мышц бедра и голени.
35. Упражнения для формирования правильной осанки.
36. Упражнения для всех групп мышц (комплекс упражнений).
37. Планирование занятия.
38. Составление программ, подбор упражнений.
39. Растяжка и релаксация.
40. Медицинские аспекты занятий шейпингом.
41. Шейпинг технологии: шейпинг классик, шейпинг – юни.
42. Шейпинг технологии: шейпинг-хореография, шейпинг для беременных
43. Шейпинг технологии: шейпинг-терапия.
44. Шейпинг технологии: шейпинг для мужчин, шейпинг-ПРО
45. Шейпинг технологии: шейпинг для старших.
46. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений.
47. Содержание и разновидности силовых уроков.
48. Занятия и комплексы упражнений с гантелями.

