

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КОЛЛЕДЖ СЕРВИСА И ДИЗАЙНА

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПМ.03. Эк Экзамен по модулю**

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

программы подготовки специалистов среднего звена

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения очная

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по профессиональному модулю ПМ.03 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «11» ноября 2022г. № 968 , примерной образовательной программой.

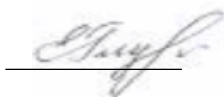
Разработана:

Глухенькая Е.В. преподаватель, высшей категории, КСД ВВГУ.

Рассмотрена на заседании ЦМК Физическая культура

Протокол № 9 от «07» мая 2024г.

Председатель ЦМК



Е.В. Глухенькая

## 1 Общие сведения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу профессионального модуля ПМ.03 Контроль за изготовлением изделий на производстве в части соответствия их авторскому

ФОС включают в себя контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации, которая проводится в форме экзамена по модулю.

## 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК, ПК <sup>1</sup>	Код результата обучения <sup>1</sup>	Наименование результата обучения <sup>1</sup>
ПК 3.1-3.6	У1	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
	У2	устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения
	У3	подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик
	У4	подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы
	У5	использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков
	У6	использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков
	У7	вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность
	У8	координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий
	У9	рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине)
	У10	подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине)
	У11	разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине)
	У12	инструктировать занимающихся перед проведением занятий
	У13	демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений
	У14	пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки
	У15	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
	У16	мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность
	У17	соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма
	У18	подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с

Код ОК, ПК <sup>1</sup>	Код результата обучения <sup>1</sup>	Наименование результата обучения <sup>1</sup>
		учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы
	У19	выявлять первые признаки утомления занимающихся
	У20	осуществлять контроль за двигательной активностью
	У21	использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся
	У22	анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения
	У23	интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся
	У24	обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок
	У25	давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировке техники выполнения двигательных действий
	У26	использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек
	У27	подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик
	У28	анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности
	У29	прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях
	У30	вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде
	У31	виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению
	У32	выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения
	У33	подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения
	У34	применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния
	У35	формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации
	У36	пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия
	У37	применять методы и технологию фитнес-тестирования населения
	У38	применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ
	У39	подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека
	У40	использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей
	У41	использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия
	У42	выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря
	31	теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта
	32	формы организации занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы

Код ОК, ПК <sup>1</sup>	Код результата обучения <sup>1</sup>	Наименование результата обучения <sup>1</sup>
	33	структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы
	34	специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик
	35	физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы
	36	физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека
	37	программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы
	38	средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков
	39	комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга
	310	общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе
	311	показания и противопоказания для занятий детским и подростковом фитнесом
	312	структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки
	313	типовые программы детского, подросткового фитнеса
	314	основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине)
	315	структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)
	316	комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине)
	317	правила вида спорта (спортивной дисциплины)
	318	требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий
	319	нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся
	320	методика планирования физических нагрузок для различных групп населения
	321	техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий
	322	условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни
	323	техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий
	324	методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся
	325	объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся
	326	основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся
	327	направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок
	328	формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок
	329	технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек
	330	способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях

Код ОК, ПК <sup>1</sup>	Код результата обучения <sup>1</sup>	Наименование результата обучения <sup>1</sup>
	331	принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия
	332	физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия
	333	формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия
	334	система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий
	335	противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/ видам фитнеса
	336	техники самопрезентации в фитнесе
	337	особенности организации фитнеса для лиц различного возраста
	338	структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста
	339	система фитнеса, ее компоненты
	340	фитнес-программы различной целевой направленности
	341	методы и принципы
	342	классификация фитнес–технологий и их применение для разработки индивидуальных программ
	343	общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий
	344	программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности
	345	классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе
	346	методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга
	347	методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения
	348	методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов
	349	тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия
	Н1	анализа планов занятий
	Н2	планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп
	Н3	наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию
	Н4	проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик
	Н5	проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы
	Н6	проведения группового занятия с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса
	Н7	проведения занятия по виду спорта (спортивной дисциплине)
	Н8	осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий
	Н9	разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам
	Н10	проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения
	Н11	проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на

Код ОК, ПК <sup>1</sup>	Код результата обучения <sup>1</sup>	Наименование результата обучения <sup>1</sup>
		воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объёма двигательной активности
	Н12	оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях
	Н13	ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий
	Н14	подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»
	Н15	самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу
	Н16	составления индивидуальных программ населению по фитнесу

### 3. Описание процедуры оценивания

Результаты обучения по дисциплине, уровень сформированности компетенций оцениваются по четырём бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительное», «неудовлетворительно».

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Оценка выставляется по результатам экзамена.

#### Критерии выставления оценки студенту на экзамене

(оценочные средства: *вопросы к экзамену*)

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенций
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на продвинутом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на пороговом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы.
--------------------------------------	--

#### 4. Примерные оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по модулю

##### 4.1 Примерные вопросы к экзамену

##### Примерные экзаменационные билеты

Экзамен является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно.

Экзамен проходит в устной форме и представляет собой ответы на вопросы билета по курсу лекций в устной форме и выполнение практического задания.

Билет состоит из двух частей.

Первая часть – устная часть. Внимательно прочитайте вопрос и дать развернутый ответ.

Вторая часть – практическая, содержит одно практическое задание. Общее время подготовки к ответу и выполнения заданий – 40 минут.

Этапы выполнения:

1. Изучение вопросов билета.
3. Выполнение практического задания

При работе обучающийся не имеет права использовать источники информации: профессиональную литературу, конспекты занятий и т.д.

##### Билет 1

1. Структура и методика проведения физкультурно-оздоровительного занятия для взрослых. Основные этапы, их задачи и содержание.
2. Разработать и защитить план-конспект подготовительной, основной и заключительной частей занятия по фитнесу для группы 25–35 лет.
3. Провести фрагмент занятия (10 минут) с демонстрацией техники выполнения упражнений и инструктажем занимающихся.

##### Билет 2

1. Особенности организации и методики проведения занятий по детскому и подростковому фитнесу. Показания и противопоказания.
2. Разработать комплекс упражнений (10–12) для профилактики нарушений осанки у подростков с использованием фитбола и степ-платформы.
3. Провести фрагмент занятия с детьми (10 минут), направленный на развитие координации и интереса к физической культуре.

##### Билет 3

1. Методика контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе занятия.
2. Провести тестирование мышечной силы и выносливости (3 упражнения) для одного из студентов, интерпретировать результаты.
3. Провести инструктаж по технике безопасности перед началом занятия по избранному виду спорта.

##### Билет 4

1. Понятие «здоровый образ жизни». Основные компоненты ЗОЖ и роль физической культуры в его формировании.
2. Провести самопрезентацию тренера/инструктора перед группой «новичков» с целью формирования мотивации к занятиям.
3. Разработать сценарий мотивирующего мероприятия (например, «День здоровья» в образовательном учреждении).

Билет 5

1. Классификация фитнес-программ. Методы и принципы планирования индивидуальных программ занятий.
2. Провести тестирование аэробной выносливости (например, тест Купера) для одного из студентов, дать оценку результата.
3. Провести фрагмент занятия с использованием тренажёров, демонстрируя правильную технику выполнения упражнений и методы страховки.

Билет 6

1. Методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). Структура занятия, основные требования.
2. Провести фрагмент занятия по избранному виду спорта с применением общеразвивающих и специальных упражнений.
3. Составить план-конспект занятия по виду спорта для определённой возрастной группы.

Билет 7

1. Требования к технике безопасности, оборудованию и инвентарю при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.
2. Провести инструктаж по технике безопасности при работе со спортивным инвентарём (гири, гантели, мячи).
3. Продемонстрировать рациональные и безопасные техники выполнения базовых упражнений (приседания, отжимания, планка).

Билет 8

1. Методы вовлечения населения в систематические занятия физической культурой. Работа с трудовыми коллективами, семьями.
2. Подготовить выступление для трудового коллектива о пользе производственной гимнастики.
3. Разработать анкету для выявления потребностей населения в физкультурно-оздоровительных услугах.

Билет 9

1. Методика планирования физических нагрузок для различных возрастных групп населения.
2. Подобрать и обосновать физические упражнения для восстановления работоспособности офисных работников в режиме рабочего дня.
3. Разработать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики для лиц пожилого возраста.

Билет 10

1. Ведение учётно-отчётной документации при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Виды документов, требования к оформлению.
2. Заполнить журнал учёта посещаемости и результатов тестирования занимающихся.
3. Составить отчёт по итогам проведения открытого урока или мероприятия.

Билет 11

1. Методика проведения занятий по фитнесу для лиц пожилого возраста (активное долголетие).
2. Разработать комплекс упражнений для развития гибкости и равновесия для лиц пожилого возраста.

3. Провести консультацию по выбору оптимального вида фитнеса с учётом противопоказаний у «занимающегося».

Билет 12

1. Основы техники и методики обучения в избранном виде спорта.
2. Продемонстрировать технику выполнения основного элемента (приём, удар, бросок) в избранном виде спорта.
3. Объяснить правила проведения соревнований по избранному виду спорта.

Билет 13

1. Методика применения тренажёрных устройств и специализированного инвентаря на занятиях фитнесом.
2. Провести фрагмент занятия с использованием тренажёров, демонстрируя правильную технику выполнения упражнений и методы страховки.
3. Объяснить методические аспекты использования оборудования на занятии.

Билет 14

1. Методика проведения фитнес-тестирования: виды тестов, технология интерпретации результатов.
2. Провести антропометрические замеры тела человека (рост, вес, ОГК).
3. Измерить ЧСС и АД в покое у «занимающегося», интерпретировать результаты.

Билет 15

1. Методы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой у детей и подростков.
2. Разработать комплекс увлекательных упражнений с музыкальным сопровождением для повышения интереса к занятиям у детей.
3. Продемонстрировать упражнение игрового стретчинга для детей.

Билет 16

1. Организация продвижения фитнес-услуг: методы коммуникации, подготовка контента для социальных сетей.
2. Подготовить пост для социальных сетей (текст + идея изображения), пропагандирующий ЗОЖ среди молодёжи.
3. Составить сценарий самопрезентации для привлечения новых клиентов на фитнес-услуги.

Билет 17

1. Методика проведения занятий по восстановлению работоспособности занимающихся на рабочем месте (производственная гимнастика).
2. Разработать комплекс производственной гимнастики для офисных работников (5–7 упражнений).
3. Продемонстрировать проведение комплекса производственной гимнастики.

Билет 18

1. Виды учётно-отчётной документации при проведении физкультурно-оздоровительных занятий: журналы, протоколы, планы.
2. Заполнить протокол тестирования физической подготовленности группы занимающихся.
3. Составить индивидуальный план работы студента-практиканта на период практики.

Билет 19

1. Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу: структура, подбор упражнений, дозирование нагрузки.
2. Составить индивидуальную фитнес-программу для мужчины 40 лет (цель — снижение массы тела).
3. Объяснить структуру индивидуального занятия по фитнесу при проведении ознакомительного урока.

Билет 20

1. Методика проведения групповых занятий с детьми по программам детского фитнеса: структура, средства, методы мотивации.
2. Разработать план-конспект группового занятия по детскому фитнесу (для детей 7–9 лет).
3. Продемонстрировать проведение фрагмента занятия с детьми (игровой стретчинг или аэробика подражательного характера).

Билет 21

1. Методика контроля за признаками утомления занимающихся во время занятия: объективные и субъективные показатели.
2. Продемонстрировать выявление первых признаков утомления у «занимающегося» во время выполнения упражнения.
3. Объяснить способы варьирования нагрузки при появлении признаков утомления.

Билет 22

1. Принципы здорового образа жизни (ЗОЖ) и активного долголетия: составляющие, физкультурно-оздоровительные технологии.
2. Разработать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики для лиц пожилого возраста.
3. Провести консультацию по вопросам сочетания физических нагрузок и активного отдыха для определения минимального объёма двигательной активности.

Билет 23

1. Методика планирования физических нагрузок: нормы и типы нагрузок при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.
2. Подобрать физические упражнения для развития определённого физического качества (по заданию экзаменатора) для конкретной возрастной группы.
3. Объяснить методику дозирования нагрузки в зависимости от цели занятия и состояния занимающихся.

Билет 24

1. Методика проведения занятий по виду спорта: структура занятия, подбор общеразвивающих и специальных упражнений.
2. Разработать план-конспект занятия по избранному виду спорта для начинающих спортсменов.
3. Продемонстрировать проведение фрагмента тренировки по избранному виду спорта с акцентом на технику выполнения двигательных действий.

Билет 25

1. Методика применения круговой тренировки в фитнесе: принципы организации станций, подбор упражнений, дозирование нагрузки.
2. Разработать схему круговой тренировки (6 станций) для развития силовой выносливости у женщин 30–40 лет.
3. Объяснить правила перехода между станциями и методы контроля ЧСС во время круговой тренировки.

Билет 26

1. Методика интервальной тренировки: виды интервалов, расчёт времени работы и отдыха, контроль интенсивности.
2. Разработать план интервальной тренировки на беговой дорожке или велотренажёре (5–6 интервалов).
3. Объяснить методику определения интенсивности нагрузки по ЧСС во время интервальной тренировки.

Билет 27

1. Методика функционального тренинга: принципы подбора упражнений, развитие основных физических качеств (ловкость, равновесие, координация).
2. Продемонстрировать выполнение комплекса функциональной тренировки (5–7 упражнений) с использованием собственного веса тела.

3. Объяснить преимущества функционального тренинга перед изолированными упражнениями.

Билет 28

1. Методика составления индивидуальных программ по фитнесу: этапы фитнес-тестирования, анализ результатов, подбор упражнений.
2. Составить индивидуальную программу силовых тренировок для мужчины 25 лет (цель — набор мышечной массы).
3. Объяснить клиенту структуру его индивидуальной программы и ожидаемые результаты через определённый срок.

Билет 29

1. Методика проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий: организация, привлечение участников, проведение праздника спорта или фестиваля ГТО.
2. Разработать положение о проведении школьного спортивного праздника «Весёлые старты».
3. Объяснить обязанности волонтеров при организации массового спортивного мероприятия.

Билет 30

1. Методика ведения дневника практики студента: содержание записей, анализ проведённых занятий, самоанализ деятельности.
2. Заполнить дневник практики за один день учебной/производственной практики с описанием проведённых мероприятий и их анализом.
3. Составить отчёт по итогам производственной практики с анализом приобретённых знаний, умений и навыков.

## Ключи к ПМ.03. ЭК Экзамен по модулю

### 5.1 Ответы на экзаменационные вопросы (устного опроса):

**Билет №1**

1. Теоретический вопрос

Структура и методика проведения физкультурно-оздоровительного занятия для взрослых. Основные этапы, их задачи и содержание.

Ответ: структура физкультурно-оздоровительного занятия является классической и включает три последовательных этапа, каждый из которых решает свои специфические задачи.

1. Подготовительная часть (разминка).

○ Задачи: подготовить организм к предстоящей физической нагрузке, повысить температуру тела, активизировать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, «разогреть» мышцы и суставы, настроить занимающихся психологически.

○ Содержание: обычно начинается с ходьбы, переходящей в лёгкий бег. Далее следует суставная гимнастика (вращения в основных суставах) и динамические упражнения на растяжку для тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части.

2. Основная часть.

○ Задачи: решение главных задач занятия в соответствии с его направленностью (развитие силы, выносливости, гибкости, координации; обучение технике движений; снижение массы тела).

○ Содержание: включает в себя выполнение основного комплекса упражнений. Это могут быть силовые упражнения (с собственным весом или отягощениями), кардионагрузка (аэробные упражнения), упражнения на развитие гибкости или функциональный тренинг. Методика требует строгого соответствия упражнений целям занятия, а также учёту возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся.

### 3. Заключительная часть (заминка).

○ Задачи: Постепенное снижение нагрузки, восстановление нормального ритма дыхания и частоты сердечных сокращений (ЧСС), снятие мышечного и эмоционального напряжения.

○ Содержание: включает медленную ходьбу, упражнения на расслабление и глубокую статическую растяжку для основных мышечных групп. В этой части также подводятся итоги занятия.

Методика проведения занятия подразумевает логическую связь между частями: нагрузка в основной части должна быть адекватной разминке, а заминка — способствовать эффективному восстановлению.

## 2. Практический вопрос 1

Разработать и защитить план-конспект подготовительной, основной и заключительной частей занятия по фитнесу для группы 25–35 лет.

Ответ: *(Защита плана-конспекта предполагает его устное представление экзаменатору с обоснованием выбора упражнений)*

План-конспект занятия: «Функциональный тренинг для укрепления мышечного корсета»

- Целевая аудитория: Взрослые 25–35 лет.
  - Цель: Укрепление мышц спины и пресса, развитие силовой выносливости.
  - Инвентарь: Коврики.
1. Подготовительная часть (10 минут):
    - Разновидности ходьбы и лёгкий бег на месте (3 мин).
    - Суставная гимнастика: вращения головой, плечами, тазом, голеностопом (4 мин).
    - Динамическая растяжка: наклоны в стороны, выпады с поворотом корпуса (3 мин).
  2. Основная часть (30 минут):
    - Блок 1 (Силовой):
      - Планка (классическая) — 3 подхода по 45 секунд.
      - Ягодичный мостик — 3 подхода по 20 раз.
      - Отжимания (с колен или классические) — 3 подхода по 10–15 раз.
    - Блок 2 (Кардио-интервал):
      - Прыжки «Jumping Jacks» — 2 минуты в быстром темпе.
    - Блок 3 (Функциональный):
      - Выпады назад с махом ногой — по 15 раз на каждую ногу.
      - Скручивания на пресс — 3 подхода по 20 раз.
  3. Заключительная часть (5 минут):
    - Медленная ходьба на месте для восстановления дыхания (1 мин).
    - Статическая растяжка: поза «собака мордой вниз», растяжка квадрицепса стоя, скручивания лёжа на спине для расслабления поясницы (4 мин).

## 3. Практический вопрос 2

Провести фрагмент занятия (10 минут) с демонстрацией техники выполнения упражнений и инструктажем занимающихся.

Ответ: *(Демонстрация проводится перед экзаменатором или группой)*

*Инструктор встаёт лицом к «занимающимся» (экзаменаторам).*

«Добрый день! Сегодня мы выполним фрагмент основной части нашего занятия. Встаньте удобно, ноги на ширине плеч. Сейчас мы выполним базовое упражнение для укрепления мышц ног и ягодиц — приседания.

Техника выполнения:

1. Исходное положение: спина прямая, лопатки сведены, взгляд направлен вперёд.

2. На вдохе мы начинаем движение тазом назад и вниз, как будто садимся на невидимый стул. Важно не отрывать пятки от пола.
  3. Колени движутся строго в направлении носков стоп, не заваливаясь внутрь.
  4. Опускаемся до параллели бёдер с полом или чуть ниже, если позволяет ваша растяжка.
  5. На выдохе мощным движением таза возвращаемся в исходное положение.
- Повторим медленно 2 раза вместе со мной под счёт. Раз... два... Вдох... Выдох...
- Теперь выполним один рабочий подход на 15 повторений в среднем темпе. Следим за спиной! Отлично!»
- (Инструктор показывает упражнение сам или вместе с группой, контролируя технику и подбадривая).*

### Критерии выставления оценки студенту на экзамене

«отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на продвинутом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на пороговом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
«неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы.