

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.08.2026 11:51:25
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc63e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол от «27» февраля 2026 г. № 6

Зав. кафедрой

 /Антипов А.В./

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине (модулю)

Пилатес (стретчинг, колланетика)

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Москва
2026

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	4
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	8
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	13

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Реферат, устный опрос; письменный опрос. Зачет	Шкала и критерии оценивания устного опроса. Шкала оценки тестирования. Шкала и критерии оценивания письменного опроса. Критерии оценивания реферата. Критерии оценивания практической подготовки. Шкала оценивания зачета.
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;	Реферат, устный опрос; письменный опрос. Тестирование. Практическая подготовка. Зачет	Шкала и критерии оценивания устного опроса. Шкала оценки тестирования. Шкала и критерии оценивания письменного опроса. Критерии оценивания реферата. Критерии оценивания практической подготовки. Шкала оценивания зачета.

Шкала и критерии оценивания устного опроса

Баллы	Требования к критерию
8-10	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно.
5	допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
2	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно.
0-1	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Шкала и критерии оценивания письменного опроса

Баллы	Критерии оценивания
12-15	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно.
10	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
5	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
0-2	Не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о

	поверхностном знании материала, без выводов и обобщений.
--	--

Критерии оценивания реферата

Критерии	Показатели
Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
Степень раскрытия сущности проблемы. Макс. - 15 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
Обоснованность выбора источников. Макс. - 10 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
Соблюдение требований к оформлению. Макс. – 5 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
Грамотность. Макс. – 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Шкала оценивания плана-конспекта

Оценка	Критерии
5 баллов	Задание выполнено в полном объеме. Построение плана-конспекта логично, соблюдены основные требования. Используются различные методы и технологии.
4 балла	Задание выполнено в полном объеме. Построение плана-конспекта логично, соблюдены основные методические требования. Используются несколько методов и технологий. При разработке плана-конспекта допущены ошибки.
3 балла	Задание выполнено в частично. Нарушена логика построения плана-конспекта, соблюдены основные методические требования. Преобладал 1-2 методических приема.
2 балла	Задание не выполнено. Не был предоставлен вовремя план-конспект, при разработке плана-конспекта студент не продемонстрировал владение материалом, методологией.

Критерии оценивания практической подготовки (измерения физических качеств)

Физические качества оцениваются по следующей таблице

Баллы	Пресс	Приседания	Отжимания	Гибкость
0-1	Меньше 21	Меньше 55	0	Больше 5
2-3	21-52 раза	55 - 89	2	4 - 5 см
4-5	53 - 84	90 - 121	3 - 8	3 - 4 см
6-8	85 - 115	122 - 154	9	1 - 2 см
9-10	Больше 115	Больше 154	Больше 14	Полная складка

Критерии оценивания практической подготовки (выполнения специальных контрольных упражнений)

№ п/п	Содержание	Оценка		
		9-10	7-8	4-6
1	Осанка (положение тазобедренного сустава, грудного отдела)	Правильная осанка: прямая спина, слегка приподнятая голова, плечи отведены назад, мышцы ног, ягодиц и живота подтянуты, руки свободно	Слегка опущенная голова, недостаточно прямая спина, туловище слегка наклонно вперед или прогнуто назад.	Плечи поданы вперед, значительно опущена голова, ноги слегка согнуты в коленях, мышцы ног не напряжены.

		расположены вдоль тела.		
2	Координация (Стойка на одной ноге с различным положением рук, равновесия с отклонением корпуса назад, в сторону)	Подтянутые мышцы спины, живота, пластичность движений. Правильное согласование движений рук и ног.	Незначительные ошибки в координации движений рук и ног.	Грубо выраженные ошибки в координации движений рук и ног.
3	Упражнения на согласование движений с музыкой (Ролл-даун, ролл-ап, собака мордой вниз и др.)	Упражнения выполняются легко, непринужденно на каждую долю такта.	Незначительные ошибки в согласовании движений с музыкой.	Значительные ошибки в согласовании движений с музыкой.
4	Техника выполнения слитных композиции (4 усложнения)	Упражнения выполняются с хорошей осанкой и большой амплитудой, согласованность движений рук и ног.	Незначительные ошибки в постановке спины, амплитуде исполнения и согласованности движений рук и ног.	Значительные ошибки в постановке спины, амплитуде исполнения и согласованности движений рук и ног.

Критерии оценки тестирования

количество правильных ответов	количество баллов
20	10
15-19	7
11-14	4
меньше 10	0

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Примерная тематика письменного опроса

1. Обучение базовой технике пилатеса.
2. Методика обучения техническим приемам пилатеса 1,2,3 уровня сложности.
3. Профессионально-педагогическая подготовка для обучения пилатесу.
4. Составление программ для различных групп населения по пилатесу.

5. Проведение групповых занятий по пилатесу с различным контингентом занимающихся.
6. Методические особенности организации и проведения занятий по методу пилатес.
7. Обучение упражнениям по системе пилатес.
8. Удерживание поз в статике, применение принципов центрирования, дыхания, расслабления. Устранение ошибок при выполнении упражнений.
9. Физические качества занимающихся стретчингом и морфофункциональные особенности.
10. Ознакомление и обучение технике растягивания.
11. Упражнения стретчинга для мышц шеи и затылка.
12. Упражнения стретчинга для мышц участвующих в боковых наклонах туловища.
13. Упражнения стретчинга для растягивания мышц плеча и предплечья.
14. Упражнения стретчинга для растягивания мышц спины.
15. Упражнения стретчинга для растягивания передней стенки туловища.
16. Упражнения стретчинга для растягивания мышц разгибателей бедра.
17. Упражнения стретчинга для растягивания мышц-сгибателей бедра и разгибателей голени.
18. Упражнения для растягивания приводящих мышц бедра.
19. Упражнения для икроножных мышц и ахиллова сухожилия.
20. Доступность упражнений колланетики.
21. Акцент упражнений колланетики на растяжение.
22. Развитие колланетики в России и за рубежом.
23. Физические качества и морфофункциональные особенности занимающихся колланетикой.
24. Освоение комплекса физических упражнений, входящих в состав колланетики.

Примерная тематика устного опроса

1. Основные принципы и понятия пилатеса.
2. Метод Пилатеса в системе профессионального физкультурного образования.
3. Цели, задачи, содержание организации занятий Пилатесом (стретчингом, колланетикой).
4. История возникновения и развития метода Пилатес в мире.
5. Философская основа пилатеса.
6. Структура и содержание занятий по методу Пилатес.
7. Направленность и основные принципы метода Пилатес.
8. Техника Пилатес и особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся.
9. Показания и противопоказания занятий пилатесом.
10. Характеристика стретчинга, как комплекса поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп.
11. Требования к выполнению упражнений стретчинга.
12. «Легкий стретчинг».
13. Значение стретчинга как эффективного средства физического воспитания.
14. Возникновение и развитие стретчинга в России и за рубежом.
15. Техника выполнения упражнений стретчинга.
16. Классификация и анализ упражнений стретчинга.
17. Характеристика популярного гимнастического комплекса колланетики, родившегося в Америке.
18. Программа колланетики из 30 упражнений для женщин.
19. Характеристика упражнений колланетики по их направленности.
20. Использование изгибов, подтягиваний, прогибов, полушпагатов, качаний в колланетике.

Примерная тематика рефератов

1. Методика обучения и правила составления комбинаций в пилатесе.
2. Методика обучения и составления комплексов упражнений колланетики.
3. Методика обучения и составления комплексов упражнений стретчинга.
4. Методика обучения и составления комплексов упражнений пилатеса.
5. История возникновения и первого упоминания о системе Пилатеса.
6. Методика обучения составлению комплексов упражнений из стрейчинга.
7. Воспитание выносливости в процессе обучения элементам пилатеса.
8. Воспитание силы при занятиях нетрадиционными видами гимнастики.
9. Воспитание гибкости при занятиях стретчингом.
10. Философия пилатеса.

Примерные задания по практической подготовке.

1. Составление комплексов общеразвивающих упражнений в пилатесе
2. Составление комплексов специально-подготовительных упражнений стретчинга.
3. Составление комплексов специально-подводящих упражнений колланетики.
4. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении стоя
5. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении стоя на коленях
6. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении упора стоя на коленях
7. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении сидя
8. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении лежа на боку
9. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении лежа на животе
10. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении лежа на спине
11. Разработка плана-конспекта части урока по колланетике в положении стоя
12. Разработка плана-конспекта части урока по колланетике в положении стоя на коленях
13. Разработка плана-конспекта части урока по колланетике в положении сидя
14. Разработка плана-конспекта части урока по колланетике в положении лежа на боку
15. Разработка плана-конспекта части урока по колланетике в положении лежа на животе
16. Разработка плана-конспекта части урока по колланетике в положении лежа на спине
17. Разработка плана-конспекта части урока по стретчингу в положении стоя
18. Разработка плана-конспекта части урока по стретчингу в положении стоя на коленях
19. Разработка плана-конспекта части урока по стретчингу в положении сидя
20. Разработка плана-конспекта части урока по стретчингу в положении лежа на боку
21. Разработка плана-конспекта части урока по стретчингу в положении лежа на животе
22. Разработка плана-конспекта части урока по стретчингу в положении лежа на спине

Контрольные упражнения для измерения физических качеств

1. **На измерение гибкости** – и.п. сед на полу. Выполняется наклон вперед, руки вытянуты вверх. Измеряется расстояние между кончиками пальцев рук и носками ног.
2. **На силу мышц ног** – и.п. основная стойка. Выполняются приседания, руки вперед. Подсчитывается количество приседаний в течение 4 минут.
3. **На силу мышц рук** – и.п. упор лежа, руки вдоль туловища. Выполняются отжимания. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.

4. На силу мышц брюшного пресса – и.п. лежа на спине. Выполняется поднятие и опускание ног на 90. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.

Примерные вопросы тестирования

1. Серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации

А.) Калланетика

Б.) Пилатес

В.) Стретчинг

2. Осанка - это:

А.) пропорциональное соотношение всех частей тела;

Б.) привычное положение тела непринужденно стоящего человека;

В.) соотношение длины туловища и ног человека.

3. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:

А.) Алгоритм

Б.) Комплекс.

В.) Группа

4. Пилатес это- ...

А.) Силовая тренировка на поверхностные крупные мышцы

Б.) Тренировка на растяжку

В.) Тренировка мелких глубоких мышц стабилизаторов, гибкость подвижность опорно-двигательного аппарата

5. Особенности Пилатеса

А.) Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение

Б.) Скорость выполнения упражнений

В.) Выполнение упражнений не количественно, а качественно.

6. Преимущества Пилатес

А.) Упражнения выравнивают и стабилизируют позвоночник, уменьшает дискомфорт и болевые ощущения в спине.

Б.) повысят вашу гибкость и подвижность суставов.

В.) Верны оба ответа.

7. Что не входит в принципы Пилатеса.

А.) Скорость

Б.) Концентрация

В.) Центрирование.

8. Какой вариант принципа Дыхания не верный.

А.) Готовясь к движению делаем вдох.

Б.) Выдыхая, подтягиваем пупок к позвоночнику, создавая мощный центр и выполняем упражнение

В.) Делая выдох, расслабьтесь и возвращайтесь в исходное положение.

9. Как звали разработчика системы пилатес?

А.) Джон Пилатес

Б.) Джосли Пилатес

В.) Джозеф Пилатес

10. Выберите упражнение для укрепления мышц спины

А.) Подъем ног ромбиком

Б.) Супермен

В.) Сотня

Примерные вопросы зачета

1. Понятие «пилатес (колланетика, стретчинг)».
2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий пилатесом (колланетикой, стретчингом).
3. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
4. История развития пилатеса (колланетики, стретчинга).
5. Классификация пилатеса. Требования и средства пилатеса.
6. Общая структура занятия по пилатесу (формы конструирования программ, части урока).
7. Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).
8. Основная часть урока (строение, содержание, задачи).
9. Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).
10. Классификация колланетики. Требования и средства колланетики.
11. Методы построения комбинаций в пилатесе (колланетике, стретчинге)
12. Методы разучивания основных, базовых упражнений пилатеса (колланетики, стретчинга).

13. Основные исходные положения в пилатесе (колланетике, стретчинге)
14. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам.
15. Музыкальное сопровождение занятия по пилатесу. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке для занятия по пилатесу
16. Оздоровительный эффект занятий по пилатесу (колланетике, стретчингу) и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.
17. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
18. Интенсивность занятий по пилатесу (колланетике, стретчингу)
19. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
20. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в пилатесе (колланетике, стретчингу)
21. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
22. Стретчинг. Принципы правильной тренировки.
23. Виды стретчинга, их характеристика.
24. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.
25. Колланетика. Особенности программы.
26. Основы питания. Принципы рационального питания.
27. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
Текущий и итоговый контроль (5 семестр-зачет).

Устный опрос (20 баллов); письменный опрос (20 баллов); реферат (20 баллов); проведение урока (20 баллов).

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся очной формы в течение 8 семестра, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся очной формы в течение 9 семестра, равняется 80 баллам.

Формами промежуточной аттестации является зачет (20 баллов), который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по 5-балльной системе
81 – 100	5 «отлично»
61 - 80	4 «хорошо»
41 - 60	3 «удовлетворительно»
0 - 40	2 «неудовлетворительно»