



ФГОС ВО
(версия 3++)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС»

ЧЕЛЯБИНСК 2026

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»**

Кафедра физической культуры

**Фонд оценочных средств
по дисциплине
«Оздоровительный фитнес»**

**программа бакалавриата
«Менеджмент социально-культурной деятельности»
по направлению подготовки
51.03.03 Социально-культурная деятельность
квалификация: бакалавр**

Челябинск 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине «Оздоровительный фитнес» составлен в соответствии с требованиями ФГОСВО по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность.

Авторы-составители: Власова И. А., доцент кафедры физической культуры, Ерёмина Л. В., доцент кафедры физической культуры, Мартынова Г. Я., ст. преподаватель кафедры физической культуры

Автор-составитель: А. Б. Кузнецов, доцент кафедры дизайна и компьютерных технологий, к.п.н., доцент.

Фонд оценочных средств по дисциплине «Оздоровительный фитнес» как составная часть ОПОП на заседании совета культурологического факультета рекомендована к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 8 от 22.04.2023.

Экспертиза проведена 15.05.2023, акт № 2023 / СМД Мд.

Фонд оценочных средств по дисциплине «Оздоровительный фитнес» как составная часть ОПОП утверждена на заседании Ученого совета института протокол № 8 от 29.05.2023.

Срок действия фонда оценочных средств по дисциплине «Оздоровительный фитнес» продлен на заседании Ученого совета института:

Учебный год	№ протокола, дата утверждения
2024/25	Протокол № 11 от 27.05.2024
2025/26	Протокол № 8 от 26.05.2025
2026/27	Протокол № 10 от 25.05.2026
2027/28	
2028/29	

1. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) представлен:

- ФОС в составе рабочей программы дисциплины;
- базой тестовых заданий, позволяющих оценить сформированность компетенций по дисциплине.
- материалами, необходимыми для оценки умений и владений (практико-ориентированные задания, используемые в период проведения промежуточной аттестации).

2. ФОС В СОСТАВЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ФОС в соответствии с Положением «О порядке разработки и утверждении основных профессиональных образовательных программ – программ бакалавриата, специалитета и магистратуры» (утв. Ученым советом, протокол № 7 от 22.04.2019, приказ 83-п от 24.04.2019) входит в состав рабочей программы дисциплины (раздел № 6) и включает следующие пункты и подпункты:

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Таблица 6, 7.

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

6.2.1. *Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования* Таблицы 8, 9

6.2.2. *Описание шкал оценивания.*

6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете Таблица 10.

6.2.2.2. Описание шкалы оценивания Таблица 11.

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

6.3.1. *Материалы для подготовки к зачету.* Таблица 12, 13.

6.3.2. *Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине.*

6.3.3. *Методические указания по выполнению курсовой работы.*

6.3.4. *Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций.*

6.3.4.1. Планы семинарских занятий.

6.3.4.2. Задания для практических занятий.

6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий.

6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока).

6.3.4.5. Тестовые задания.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций.

3. БАЗА ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ОЦЕНИТЬ

СФОРМИРОВАННОСТЬ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

УК-7

1. *Фитнес – это:*

- а) здоровый образ жизни;
- б) здоровый образ жизни и правильное питание;
- в) **система физических упражнений, направленная на достижение спортивной формы, улучшение фигуры.**

2. *Под осанкой человека подразумевают:*

- а) поза человека;
- б) **привычное положение тела в покое и при движении;**
- в) непринужденное положение тела человека.

3. *Стретчинг – это упражнения:*

- а) направленные на развитие и совершенствование ловкости;
- б) **направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах;**
- в) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств;
- г) направленные на совершенствование вестибулярных функций.

4. *Выберите описание травмобезопасной техники приседаний:*

- а) **спина прямая, колено сонаправлено с носком, угол в колене не менее 90°;**
- б) спина прямая, колени направлены в стороны, носки прямо, угол в колене не менее 90°;
- в) спина округлая, колено сонаправлено с носком;
- г) спина прямая, колени направлены внутрь.

4. МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ И ВЛАДЕНИЙ (ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ)

№ п/п	Темы примерных практико-ориентированных заданий	Код компетенций
1.	«Поза планки»	УК-7
2.	Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, удержание туловища под углом 25–30° «Кобра»	УК-7
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены.	УК-7
4.	Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.)	УК-7
5.	«Склепка» лежа на спине	УК-7
6.	Удержание прямого угла в приседании стоя у стены	УК-7
7.	Отжимания: на брусьях (муж.); в упоре лежа (жен.)	УК-7
8.	Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев – упор лежа – упор присев – встать	УК-7
9.	Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре	УК-7
10.	Жим штанги от груди лежа	УК-7
11.	Приседание со штангой на плечах	УК-7

12.	Становая тяга	УК-7
-----	---------------	------

Материалы для выполнения практико-ориентированных заданий

Задание № 1. «Поза планки»

Исходное положение – упор лежа с опорой на кисти рук или предплечья. Голова, спина и таз находятся на одной линии (прогиб в пояснице исключен).

Учитывается время удержания позы.

Задание № 2. Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, удержание туловища под углом 25–30° «Кобра»

Исходное положение: лежа на животе, руки закреплены за головой.

Поднять верхнюю часть корпуса и удерживать.

Учитывается время удержания позы.

Задание № 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены

Исходное положение – лежа на спине, ноги закреплены, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой.

Выполнять подъем корпуса до касания локтями колен, вернуться в исходное положение.

Учитывается количество раз, выполненное за 1 минуту.

Задание № 4. Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.)

Женщины выполняют в висе лежа.

Исходное положение: руками хват за перекладину, ноги прямые, в упоре на полу.

Согнуть руки. Выполнить подъем корпуса, коснуться грудью перекладины.

Вернуться в исходное положение.

Учитывается количество раз.

Мужчины выполняют в висе на перекладине.

Исходное положение: в висе на перекладине.

Согнуть руки, подтянуться подбородком к перекладине, вернуться в исходное положение.

Учитывается количество раз.

Задание № 5. «Склепка» лежа на спине

Исходное положение – лежа на спине. Выпрямить руки вверх, ноги прямые.

Одновременно поднять руки, лопатки, поясницу и ноги. Вверху коснуться руками стоп.

Учитывается количество раз.

Задание № 6. Удержание прямого угла в приседании стоя у стены

Исходное положение: сидя у стены с опорой спиной. Прямой угол в коленных и тазобедренных суставах. Руки у стены вдоль тела.

Учитывается время удержания позы.

Задание № 7. Отжимания: на брусьях (муж.); в упоре лежа (жен.)

Женщины выполняют в упоре лежа.

Исходное положение – стоя в упоре лежа. Сгибать локти минимально до прямого угла (приветствуется касание пола грудью). Таз опускается и поднимается вместе с лопатками (прогиб в пояснице исключен). Вернуться в исходное положение.

Учитывается количество раз.

Мужчины. Выполняют на параллельных брусьях

Исходное положение: упор руками на параллельные брусья. Ноги не касаются пола.

Сгибать локти до прямого угла, вернуться в исходное положение.

Учитывается количество раз.

Задание № 8. Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев – упор лежа – упор присев – встать

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу

– выполнить присед, ладони поставить на пол

– ноги толчком выпрямить назад (выполнить упор лежа)

– ноги толчком вернуть в положение присед

– принять исходное положение.

Учитывается количество раз за 30 секунд.

Задание № 9. Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре

Исходное положение: стоя на опоре.

Выполнить наклон вниз, руками тянуться вниз.

Задание № 10. Жим штанги от груди лежа

Жим штанги от груди выполняется в положении лежа. Кроме рук, все части тела в момент жима должны быть неподвижны, при этом голова, плечи и ягодичные мышцы касаются скамейки.

Жим состоит из четырех взаимосвязанных и последовательно выполняемых частей:

– старт;

– опускание штанги до касания груди;

– жим;

– фиксация.

На старте тело фиксируется в горизонтальном положении на скамейке. Ноги устанавливаются произвольно с естественным разворотом носков, стопы максимально пододвигаются к проекции центра тяжести.

Вес считается зафиксированным, если руки выпрямлены в локтевых суставах.

Запрещен отбив штанги от груди, а требуется остановка до видимой паузы.

На выполнение упражнения дается 3 попытки.

В зачет идет лучший результат.

Задание № 11. Приседание со штангой на плечах

Исходное положение: стоя лицом к стойке со штангой.

Сделать шаг под гриф, поставить штангу на плечи.

Приседание состоит из четырех последовательно выполняемых и связанных между собой частей:

– старт;

– подсед;

– вставание;

– фиксация.

Стопы на старте ставятся врозь пошире, с естественным разворотом носков.

При выполнении приседания необходимо держать голову отклоненной слегка назад, спина прямая.

При выполнении приседа колени не выходят за линию стоп и всегда сонаправлены с носком.

Вес считается зафиксированным, если присед выполнен технически правильно и тазобедренные суставы опустились ниже коленных.

На выполнение упражнения дается 3 попытки.

В зачет идет лучший результат.

Задание № 12. Становая тяга

Силовое упражнение, при выполнении которого штанга одним непрерывным движением должна быть поднята с помоста до полного выпрямления ног и туловища.

Тяга состоит из трех взаимосвязанных и последовательно выполняемых частей:

– старт;

– подъем штанги;

– фиксация.

Расстояние между ступнями может быть различным и зависит от анатомических особенностей и физической подготовленности.

При выполнении тяги гриф движется строго вертикально, проекция центра тяжести расположена на середине ступней,

Вес считается зафиксированным, когда полностью выпрямлены туловище, ноги и развернуты плечи.

На выполнение упражнения дается 3 попытки.

В зачет идет лучший результат.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ В ФОС ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В ФОС по дисциплине внесены следующие изменения:

Учебный год	Реквизиты протокола Ученого со- вета	Номер раз- дела, подраздела	Содержание изменений и дополнений
2024/25	Протокол № 11 от 27.05.2024		Без изменений
2025/26	Протокол № 8 от 26.05.2025		
2026/27	Протокол № 10 от 25.05.2026		
2027/28	Протокол № дд.мм.гггг		