



ФГОС ВО
(версия 3++)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС»**

**ЧЕЛЯБИНСК
ЧГИК
2026**

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

**Кафедра физической культуры и хореографической
педагогике в спорте**

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

**программа бакалавриата
«Графический дизайн»
по направлению подготовки
54.03.01 Дизайн
квалификация: бакалавр**

**ЧЕЛЯБИНСК
ЧГИК
2026**

Фонд оценочных средств по дисциплине «Оздоровительный фитнес» составлен в соответствии с требованиями ФГОСВО по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн.

Авторы-составители С. С. Рыков, доцент кафедры физической культуры и хореографической педагогики в спорте, кандидат культурологии

Фонд оценочных средств по дисциплине «Оздоровительный фитнес» как составная часть ОПОП на заседании совета факультета декоративно-прикладного творчества рекомендована к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 7 от 19.04. 2023.

Экспертиза проведена 15.05.2023, акт № 2023/ГД

Фонд оценочных средств дисциплины 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 25.05.2026
2027/28	

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 зачет.* 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. КОМПЛЕКТ АТТЕСТАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Спецификация АПИМ

Цель АПИМ	Оценка учебных достижений
Функция АПИМ	Контроль, диагностика
Вид контроля	Текущий контроль знаний обучающихся. Возможно применение в рамках промежуточной аттестации и проверки остаточных знаний
Модель АПИМ	Уровневая модель представлена в трех взаимосвязанных блоках заданий: – Блок 1. Задания на уровне «знать» в форме «выбор одного, двух и более правильных ответов из предложенных» выявляют в основном знаниевый компонент по дисциплине и оцениваются по бинарной шкале «правильно-неправильно»; – Блок 2. Задания на уровне «знать» и «уметь» в форме «установление соответствия (последовательности)», в которых нет явного указания на способ выполнения, для их решения обучающийся самостоятельно выбирает один из изученных способов. Задания данного блока позволяют оценить не только знания по дисциплине, но и умения пользоваться ими при решении стандартных, типовых задач. – Блок 3. Задания на уровне «знать», «уметь», «владеть» представлены в форме кейс-задания, содержание которого предполагает использование комплекса умений и навыков, для того чтобы обучающийся мог самостоятельно сконструировать способ решения, комбинируя известные ему способы и привлекая междисциплинарные знания. Кейс-задание представляет собой учебное задание, состоящее из описания реальной ситуации и совокупности сформулированных к ней вопросов. Выполнение обучающимся кейс-заданий требует решения поставленной проблемы (ситуации) в целом и проявления умения анализировать конкретную информацию, проследивать причинно-следственные связи, выделять ключевые проблемы и методы их решения. – Блок 4. Задания на уровне «знать», «уметь», «владеть» представлены в форме открытых вопросов, предполагающих краткий свободный ответ.
Количество тестовых заданий	Не каждую компетенцию должно быть разработано 40 задний, в т. ч. Блок 1 – 10 тестовых заданий; Блок 2 – 10 тестовых заданий; Блок 3 – 4 кейса Блок 4 – 16 открытых вопросов
Время тестирования (мин)	90 мин.
Планируемые результаты освоения	УК-7
Перечень документов, используемых при планировании содержания теста	ФГОС ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн», «Дизайн среды», рабочая программа дисциплины
Разработчики	С. С. Рыков, доцент кафедры физической культуры и хореографической педагогики в спорте, кандидат культурологии
Экспертиза тестовых заданий	Проведена в рамках общей экспертизы ОПОП

Банк заданий с ответами

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код задания	Задание	Ключ правильного ответа
Блок 1	Выберите правильный ответ(ы)	
1.1	<i>Основные задачи учебно-тренировочного процесса по развитию умений и навыков:</i> 1) укрепление здоровья; 2) совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков; 3) развитие специальных способностей и качеств; 4) воспитание морально-волевых качеств.	2
1.2	<i>Сколько длится основное время баскетбольного матча:</i> 1) 2 тайма по 45 мин.; 2) 2 периода по 30 мин.; 3) 3 периода по 20 мин.; 4) 4 периода по 10 мин.	4
1.3	<i>Определите правильный размер волейбольной площадки:</i> 1) 9×18 м; 2) 10×18 м; 3) 12×18 м; 4) 6×18 м.	1
1.4	<i>Определите правильный размер хоккейной площадки:</i> 1) 9×18 м; 2) 60×30 м; 3) 12×18 м; 4) 6×18 м.	2
1.5	<i>Определите правильный размер футбольной площадки:</i> 1) 9×18 м; 2) 60×30 м; 3) 90×45 м; 4) 6×18 м.	3
1.6	<i>Выберите правильный способ подачи мяча в волейболе:</i> 1) верхняя прямая подача; 2) подача снизу двумя руками; 3) подача ногой; 4) подача сверху двумя руками.	1
1.7	<i>Компонентами здорового образа жизни являются:</i> 1) Прием энергетических коктейлей 2) Походы в ночной клуб 3) Физические нагрузки и отказ от вредных	3

	привычек, Правильное питание и режим дня							
1.8	Как двигательная активность влияет на организм? 1) Повышает жизненные силы и функциональные возможности; 2) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса; 3) Понижает выносливость и работоспособность; 4) Уменьшает количество лет	1						
1.9	Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений? 1) 4 часа; 2) 2 часа; 3) 1 час; 4) 10 минут	2						
1.10	Что является древнейшей формой организации физической культуры? 1) Бега; 2) Единоборство; 3) Соревнования на колесницах; 4) Игры	4						
1.11	Что входит в содержание интеллектуальных ценностей физической культуры? 1) Знание о методах и средствах развития физического потенциала человека; 2) Комплекс методических руководств, практических рекомендаций, пособий; 3) Способность к рациональной организации времени, собранность; 4) Развитие мышления, логики	1						
Блок 2	Установите соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого. Учтите, что один из элементов правого столбца лишний. Ответ к заданиям запишите в виде сочетания цифр и букв, соблюдая последовательность левого столбца, без пробелов и знаков препинания. Например, 1А2Б3В							
2.2	Установите соответствие между моделями видами спорта и их описанием	1Б2А3Г						
	<table><tr><th>Вид спорта</th><th>Описание</th></tr><tr><td>1) Воздушная гимнастика</td><td>А) вид конькобежного спорта, основу которого составляют движения спортсмена на льду под музыку, на одной или обеих ногах</td></tr><tr><td>2) Фигурное катание</td><td>Б) это вид спорта, сочетающий эле-</td></tr></table>	Вид спорта	Описание	1) Воздушная гимнастика	А) вид конькобежного спорта, основу которого составляют движения спортсмена на льду под музыку, на одной или обеих ногах	2) Фигурное катание	Б) это вид спорта, сочетающий эле-	
Вид спорта	Описание							
1) Воздушная гимнастика	А) вид конькобежного спорта, основу которого составляют движения спортсмена на льду под музыку, на одной или обеих ногах							
2) Фигурное катание	Б) это вид спорта, сочетающий эле-							

		менты акробатики, танца и театрального искусства.	
	3) Плавание	В) это боевой вид спорта, в котором два спортсмена используют клинковое оружие для нанесения и отражения ударов.	
		Г) вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций	
	Расположите следующие события (явления, процессы и т.п.) в правильной последовательности. Ответ к заданиям запишите в виде сочетания цифр, которыми обозначены события (явления, процессы и т.п.) в правильной последовательности, без пробелов и знаков препинания. Например, 3421		
2.3	<i>Установите последовательность прыжка в длину с разбега</i> 1) Отталкивание; 2) Разбег; 3) Приземление; 4) Полет		2143
2.4	<i>Установите последовательность прыжка в высоту с разбега</i> 1) подготовку к отталкиванию; 2) разбег для набора скорости; 3) полет над планкой и приземление; 4) отталкивание от опоры одной ногой.		2143
2.5	<i>Установите последовательность прыжка через козла</i> 1) толчок ногами; 2) наскок на мостик; 3) разбег; 4) отталкивание руками от снаряда и приземление.		3214
2.6	<i>Установите последовательность упражнений на растяжку спины</i> 1) выполнение плавных движений с удержанием позы 20–30 секунд; 2) разминку; 3) правильное дыхание и отсутствие боли.		213
Блок 3	Кейс-задания предполагают работу с предложен-		

	ным текстом. После его прочтения необходимо ответить на поставленные вопросы или выполнить задания	
3.1	<i>Прочитайте фрагмент текста вставьте пропущенное...</i> Основные правила _____ 1. В _____ играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых одновременно находятся на площадке, а остальные располагаются на скамейке запасных и во время паузы в игре могут выйти на замену 2. Ведение мяча в _____. Спортсмены, которые владеют мячом, должны ударять им в пол. Без удара в пол разрешается сделать только два шага. В противном случае фиксируется нарушение — «пронос мяча», мяч отдается другой команде. 3. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком запрещено. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением....	баскетбола ; баскетбол; баскетболе;
3.2	<i>Прочитайте фрагмент текста вставьте пропущенное...</i> Играют две команды, каждая состоит из 6-и человек (3 – атакующая линия, 3 – линия защиты). За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием). Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч. Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается). Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переходить (изменять позиции) команда должна после того, как вначале очко набрал соперник, а затем ваша сторона. В _____ 3 партии, каждая играется до 25 очков (для победы в партии должна быть разница в 2 очка, если счёт 24:24, то матч продолжается до тех пор, пока не будет необходимая двух очковая разница). Каждая команда в каждой партии имеет право взять 2 тайм-аута длительностью 30 секунд каждый. Игрокам задней линии запрещается атаковать из зоны атаки (3-х метровая линия). Если _____ задней линии хотят выполнить нападающий удар, то они должны совершить прыжок до 3-х метровой линий, не заступив за неё). Допускается контакт мяча с любой частью тела игрока (ответ для многих интересующихся – ногой в иг-	волейболе ; волейболисты; волейболе

	рать _____ можно).	
3.3	<i>Прочитайте фрагмент текста вставьте пропущенное...</i> – это система тренировок, направленная на улучшение общего самочувствия, поддержание здоровья, укрепление мышц и развитие гибкости, выносливости и координации. Он включает в себя сочетание физических упражнений, правильного питания и соблюдение режима дня для достижения целостного здоровья, а не профессиональных спортивных результатов.	Оздоровительный фитнес
Блок 4	<i>Какое основное средство физического воспитания?</i>	физические упражнения
4.1	<i>Какими показателями характеризуется физическое развитие?</i>	Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья
4.2	<i>Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...</i>	физической подготовленности человека к жизни
4.3	<i>Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется ...</i>	Техникой физического упражнения
4.4	<i>Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...</i>	Физическую культуру личности
4.5	<i>Назовите основные показатели развития физической культуры личности.</i>	Уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима;
4.6	<i>Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?</i>	Способы организации учебно-воспитательного процесса;
4.7	<i>В каких разновидностях представлены «фоновые» виды физической культуры?</i>	Гигиеническая и рекреативная физическая культура;
4.8	<i>Общей физической подготовкой называется...</i>	Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств

		человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется
4.9	<i>Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?</i>	Метод повторного упражнения с использованием не-предельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа.
4.10	<i>Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки?</i>	Положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта;
4.11	<i>Какие задачи решаются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки?</i>	Обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности;
4.14	<i>Какое положение рук должно быть при передаче двумя сверху в волейболе?</i>	Чуть выше уровня плеч;
4.15	<i>Положение рук при ловле мяча двумя руками в баскетболе?</i>	руки вытянуты навстречу мячу, кисти в «воронкообразном» положении
4.16	<i>На какие фазы условно делится прыжок в длину с разбега?</i>	разбег, отталкивание, полет, приземление;

**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.	Передача мяча у стены (верхняя и нижняя)	УК-7
2.	Передача мяча в парах	УК-7

3.	Подача мяча через сетку	УК-7
4.	Прием мяча любым способом с подачи	УК-7
5.	Штрафные броски в кольцо	УК-7
6.	Бросок в кольцо с 2-х шагов после ведения мяча	УК-7
7.	Ведение мяча с 2-мя бросками в оба кольца	УК-7

Материалы для выполнения практико-ориентированных заданий

Задание № 1. Передача мяча у стены (верхняя и нижняя).

Верхняя передача: упражнение выполняется лицом к стене, ноги слегка согнуты. Волейбольный мяч двумя руками над головой посылается в стену вверх на высоту 3–6 метров. При приеме, когда мяч возвращается обратно, кисти повернуты ладонями вверх, пальцами друг к другу.

Нижняя передача: упражнение выполняется стоя лицом к стене, вес тела перенесен на впереди стоящую ногу, кисти сомкнуты, большие пальцы плотно прижаты друг к другу. Мяч отбивается вверх в стену основанием больших пальцев, ближе к запястью.

В обоих случаях оценивается количество выполненных передач в стену, выполненных подряд.

Задание № 2. Передача мяча в парах.

Участники стоят лицом друг к другу на расстоянии примерно 3 метров. Волейбольный мяч передается друг другу при помощи верхней передачи: руки вверх, кисти повернуты ладонями вверх, пальцами друг к другу, ноги чуть согнуты. Мяч отбивается напряженными пальцами.

Оценивается количество передач, выполненных подряд.

Задание № 3. Подача мяча через сетку.

Участник стоит перед линией подачи. Подбрасывает мяч вверх и замахивается ударной рукой, далее наносится удар по мячу напряженной ладонью. Мяч должен перелететь сетку и попасть на сторону соперника.

Оценивается количество поданных подач подряд.

Задание № 4. Прием мяча любым способом с подачи.

Участник находится в центре волейбольной площадки. Ноги чуть согнуты. Партнер выполняет подачу со стороны соперника. При приеме сверху кисти повернуты ладонями вверх, пальцами друг к другу, мяч отбивается напряженными пальцами вверх. При нижнем приеме кисти сомкнуты, большие пальцы плотно прижаты друг к другу, мяч отбивается вверх основаниями больших пальцев.

Оценивается количество приемов подряд.

Задание № 5. Штрафные броски в кольцо.

Участник встает, не заступая линию штрафного броска, ноги чуть согнуты, баскетбольный мяч в руках. Бросок выполняется с разгибания ног и выпрямления бросающей руки в локте, выталкивание мяча происходит кончиками пальцев. Мяч должен попасть в кольцо либо сразу, либо с отскоком от щита.

Оценивается количество попаданий из 10 бросков.

Задание № 6. Бросок в кольцо с 2-х шагов после ведения мяча.

Участник встает на 3-очковую линию и начинает движение к кольцу, ведя мяч с отскоком от пола одной рукой. За 2–3 шага до щита мяч берется в руки, и игрок, не

снижая скорости, делает два шага с мячом в руках и выполняет бросок в кольцо с отскоком от щита до того, как нога на третьем шаге коснется пола.

Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Задание № 7. Ведение мяча с 2-мя бросками в оба кольца.

Выполнение данного норматива фиксируется секундомером. Участник с баскетбольным мячом начинает движение от лицевой линии к противоположному кольцу, ведя мяч одной рукой с отскоком от пола. За два шага до щита мяч берется в руки и после двух шагов выполняется бросок в кольцо. Если попадания нет, то бросок повторяется вновь до успешного результата. После попадания мяча в кольцо начинается движение в обратную сторону и так же выполняется бросок. После попадания мяча во второе кольцо время останавливается.

Оценивается время прохождения норматива.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ В ФОС ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В ФОС по дисциплине внесены следующие изменения:

Учебный год	Реквизиты протокола Ученого совета	Номер раздела, подраздела	Содержание изменений и дополнений
2024/25	Протокол №11 от 27.05.2024	3.2	Профессиональные базы данных и информационные справочные системы
2025/26	Протокол № 8 от 26.05.2025	7.1	Актуализация списка печатных и (или) электронных образовательных ресурсов
2026/27	Протокол № 10 25.05.2026	7.1	Актуализация списка печатных и (или) электронных образовательных ресурсов
2027/28	Протокол № дд.мм.гггг		