ФГОС ВО

(версия3+

+)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС»

Челябинск 2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

1

Сертификат: 45880B7BBB8A2AEBAD39360286A0AA3C
Владелец: Синецкий Сергей Борисович
Действителен: с 29.09.2025 до 23.12.2026

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
«Документационное обеспечение управления»
по направлению подготовки
46.03.02 Документоведение и архивоведение
квалификация: бакалавр

Челябинск 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине «Оздоровительный фитнес» составлен в соответствии с требованиями ФГОСВО по направлению подготовки 46.03.02 Документоведение и архивоведение.

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

Фонд оценочных средств по дисциплине «Оздоровительный фитнес» как составная часть ОПОП на заседании совета факультета документальных коммуникаций и туризма рекомендован к рассмотрению экспертной комиссией, протокол протокол № 7 от 17.04.2023.

Экспертиза проведена 15.05.2023, акт № 2023/ДОУ .

Рабочая программа 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**
2024/2025	Протокол № 11 от 27.05.2024
2025/2026	Протокол № 8 от 26.05.2025
2026/2027	Протокол № 10 от 25.05.2026

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. 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 90º**;

б) спина прямая, колени направлены в стороны, носки прямо, угол в колене не менее 90º;

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 совета	Номер раздела, подраздела	Содержание изменений и дополнений
2024/2025	Протокол № 11 от 27.05.2024		Без изменений
2025/2026	Протокол № 8 от 26.05.2025		Без изменений
2026/2027	Протокол № 10 от 25.05.2026		Доработаны тестовые задания