

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Усынин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.06.2026 15:49:54  
Уникальный идентификатор документа:  
f498e59e83f65dd7c7ce7bb8a25cbbabb33ebc58

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»  
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ  
УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ. ФИТНЕС.**

Направление подготовки: 54.03.01 Дизайн  
Направленность (профиль):  
Веб-дизайн и проектирование цифровых продуктов  
Квалификация выпускника: Бакалавр

Автор-составитель: Абрамовских Н. А.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |   |
|--|---|
| 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....  | 3 |
| 2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....  | 4 |
| 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 ..... | 4 |
| 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....               | 8 |

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Фитнес» направлен на формирование следующих компетенций:

| Код и наименование компетенций выпускника  | Код и наименование индикатора достижения компетенций   |
|--|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни  |
|  | УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
|  | УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |

| № п/п | Код компетенции | Наименование компетенции   | Этапы формирования компетенций   |
|-------|-----------------|--|--|
| 1.    | УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><i>1 Этап — Знать:</i><br/>УК-7.1. Виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p><i>2 Этап — Уметь:</i><br/>УК-7.2. Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><i>3 Этап — Владеть:</i><br/>УК-7.3. Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |

## 2. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

| № п/п | Код компетенции | Наименование компетенции   | Критерии оценивания компетенций на различных этапах формирования   | Шкала оценивания                       |
|-------|-----------------|--|--|--|
| 1.    | УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><i>1 Этап — Знать:</i><br/>УК-7.1. Виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p><i>2 Этап — Уметь:</i><br/>УК-7.2. Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><i>3 Этап — Владеть:</i><br/>УК-7.3. Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | Шкала оценивания приведена в Разделе 4 |

## 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

### 1 ЭТАП – ЗНАТЬ

**Задание (я): Составить комплекс упражнений для подготовительной или основной части занятия по направлению фитнес**

**Тема 1.** Виды фитнеса и их особенности.

Комплекс упражнений силовой направленности оформляется в виде таблицы. Принципы составления комплекса:

- Учет возраста, пола, состояния здоровья, уровень подготовленности занимающихся.

- Тип занятия, его направленность.
- Упражнения с предметом и без.
- Анатомический признак.

Таблица 3. Комплекс упражнений основной части занятия по фитнесу

| №    | Содержание упражнения                  | Дозировка | Методические указания   |
|------|--|-----------|---|
| п/п. |  |           |   |
| 1.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 10 раз    | Упор лежа: ноги вместе, тело прямое. Упражнение выполняется без остановки |
| 2.   |  |           |   |

**Задание (я): Составить программу занятий фитнесом с правильным дозированием объема и интенсивности нагрузки в ходе самостоятельных занятий**

**Тема 4.** Практический фитнес и его разновидности.

Комплекс упражнений, расписанный по количеству повторений и дням, называется программой. В зависимости от целей, который преследует человек, подбираются упражнения. Программа, направленная на повышение выносливости и развитие силы, включает в себя упражнения с использованием спортивных снарядов: штанг, гантелей, утяжелителей, тренажеров. Новичкам следует выполнять по 12-15 подходов, беря небольшой вес. С каждым последующим занятием наращивается сначала количество повторений, а уже потом большие веса снаряда. Комплекс упражнений оформляется в виде таблицы.

## 2 ЭТАП – УМЕТЬ

**Задание (я): Выполнение контрольных упражнений (тестов)**

**Тема 2.** Значение занятий фитнесом для физического воспитания и оздоровления

**Тема 3.** Гибкость. Виды растягиваний.

Таблица 4. Контрольные упражнения (тесты) для студентов

| Контрольные упражнения (тесты) ЮНОШИ                                       |
|--|
| Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)                                  |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)  |
| Поднимание ног в висячем положении до касания перекладины (количество раз) |
| Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)                                |
| Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)              |
| Наклон туловища вперед (см)  |
| Контрольные упражнения (тесты) ДЕВУШКИ                                     |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)                                  |

|   |
|---|
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                   |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                                   |
| Пресс: поднятие (сед) и опускание туловища из и.п. лежа на спине (кол-во раз) |
| Наклон туловища вперед (см)   |

### 3 ЭТАП – ВЛАДЕТЬ

#### Контрольные упражнения (тесты)

(для основного учебного отделения)

1. Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) девушки; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) юноши;
2. Бег 100 м девушки и юноши
3. Бег 2000 м девушки, бег 3000 м юноши;
4. Прыжок в длину с места (см) девушки и юноши;
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши; поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) девушки;
6. Наклон туловища вперед (см) девушки и юноши;
7. Защита реферата (для специального медицинского отделения)

#### Задание на реферативное изложение материала по следующим темам

(для студентов специальной медицинской группы):

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Физическая реабилитация при данном заболевании (диагнозе).
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Составление для себя и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
7. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
8. Средства и методы физического воспитания.
9. Основы обучения движениям, этапы обучения.
10. Общая характеристика физических качеств и их взаимосвязь.
11. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
12. Физическая нагрузка, оценка и величина, энергозатраты.
13. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
14. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение.
16. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм.
17. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Атлетическая гимнастика.

19. Коррекция массы тела средствами физического воспитания.
20. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
21. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки.
22. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).
24. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
25. Здоровый образ жизни и его составляющие.
26. Критерии эффективности здорового образа жизни студента.
27. Психофизические особенности человека занимающегося физической культурой и спортом.
28. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
29. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
30. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
31. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
32. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
33. Особенности физической подготовленности и физического развития лиц молодого и зрелого возраста.
34. Современные популярные системы физических упражнений.
35. организация массовых оздоровительных мероприятий.
36. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
37. Основные формы занятий физическими упражнениями.
38. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
39. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
40. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.
41. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
42. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Написание реферата является обязательным элементом самостоятельной работы студентов специального медицинского отделения в рамках освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Фитнес». Темы №1 по 6 представляют собой описательно-аналитическое эссе. Однако, если студент отказывается от самоанализа, ему предлагается нейтральная тема из перечисленных по списку.

Реферат (от лат. «refero» - докладываю, сообщаю) - это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

*Цель написания реферата:*

- продемонстрировать необходимые универсальные компетенции по дисциплине.
- продемонстрировать общий уровень владения основами научной методологии;
- продемонстрировать наличие самостоятельного исследовательского мышления;

*Структура реферата:*

1) Введение (не более 2 страниц). Во введении необходимо обосновать актуальность темы, очертить область исследования, объект исследования, основные цели и задачи исследования.

2) Основная часть состоит из 2-3 разделов. В них раскрывается суть исследуемой проблемы, проводится обзор мировой литературы по предмету исследования, в котором дается характеристика степени разработанности проблемы и авторская аналитическая оценка основных теоретических подходов к ее решению. Изложение материала не должно ограничиваться лишь описательным подходом к раскрытию выбранной темы. Оно также должно содержать собственное видение рассматриваемой проблемы.

3) Заключение (1-2 страницы). В заключении кратко излагаются выводы, а также предполагаемые научные результаты и прогнозы.

4) Библиографический список (от 5 до 10 источников) в алфавитном порядке. В данный список рекомендуется включать работы отечественных и зарубежных авторов, в том числе статьи, опубликованные в научных журналах в течение последних 3-х лет. Библиографический список содержит только те произведения, на которые есть сноски в тексте.

5) Приложение (при необходимости).

**Реферативное изложение материала по теме для студентов медицинского учебного отделения**

*Требования к оформлению реферата:*

- текст на формате А4, с одной стороны листа;
- шрифт Times New Roman;
- кегль шрифта 14;
- межстрочное расстояние 1,5;
- поля: сверху 2 см, снизу - 2 см, слева - 3 см, справа 1,5 см;
- реферат должен быть представлен в сброшюрованном виде;
- формат абзаца текста должен быть выровнен «по ширине» положения на странице.

Абзацный отступ первой строки каждого абзаца должен быть равен 1,25 см;

- номер страницы проставляется арабскими цифрами в центре верхней части листа без точки, начиная с введения (3 страница). На титульном листе и на Содержании страница не ставится;

- титульный лист оформляется в соответствии с образцом оформления реферата, курсовой работы, выпускной квалификационной работы, принятым в ЧОУВО МИДиС.

**4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**1 ЭТАП – ЗНАТЬ**

**Задание на составление комплекса упражнений для подготовительной или основной части занятия по направлению фитнес; программы занятий фитнесом с правильным дозированием объема и интенсивности нагрузки в ходе самостоятельных занятий**

Таблица 5. Критерии оценивания работы по составлению комплекса упражнений

| Оценка       | Правильность (ошибочность) выполнения задания   |
|--------------|---|
| «зачтено»    | Заполнены все поля таблицы (4 столбца)<br>Представлены методические указания.<br>Содержание всех разделов соответствует типу занятий, направленности.<br>Комплекс упражнений содержит не менее 10-12 упражнений |
| «не зачтено» | Заполнены не все поля таблицы.<br>Имеются существенные ошибки в методических указаниях.<br>В содержании упражнений, их дозировки имеются не точности.<br>Комплекс состоит из менее 10 упражнений.               |

## 2 ЭТАП – УМЕТЬ

### Задание на выполнение контрольных упражнений (тестов)

Таблица 6. Контрольные упражнения (тесты) для студентов

| Контрольные упражнения (тесты) ЮНОШИ  | Оценка в баллах |        |        |          |
|---|-----------------|--------|--------|----------|
|   | отлично         | хорошо | удовл. | неудовл. |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)                                       | 140             | 130    | 120    | < 120    |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)       | 10              | 8      | 5      | < 5      |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)                   | 7               | 5      | 3      | < 3      |
| Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)                                     | 9.5             | 7.5    | 6.5    | < 6.5    |
| Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                            | 13              | 11     | 8      | < 8      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)                   | 12              | 9      | 7      | < 7      |
| Наклон туловища вперед (см)   | 13              | 8      | 6      | < 6      |
| Контрольные упражнения (тесты) ДЕВУШКИ  | Оценка в баллах |        |        |          |
|   | отлично         | хорошо | удовл. | неудовл. |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)                                       | 140             | 120    | 110    | < 110    |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)       | 8               | 6      | 4      | < 4      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                     | 12              | 10     | 8      | < 8      |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                                     | 10.5            | 6.5    | 5.0    | < 5.0    |
| Пресс: поднимание (сед) и опускание туловища из и.п. лежа на спине (кол-во раз) | 60              | 50     | 40     | < 40     |
| Наклон туловища вперед (см)   | 16              | 9      | 7      | < 7      |

**3 ЭТАП – ВЛАДЕТЬ****Зачет по элективной дисциплине по физической культуре и спорту. Фитнес.**

Таблица 7. Тесты для зачета студентов основного учебного отделения

| Тест   | Оценка в баллах |        |        |               |
|--|-----------------|--------|--------|---------------|
|  | «Зачтено»       |        |        | «Незачтено»   |
|  | отлично         | хорошо | удовл. | неудовл.      |
| Девушки бег 100 м (сек)  | 16,5            | 17,0   | 17,5   | 17,6 и более  |
| Юноши бег 100 м (сек)  | 13,5            | 14,8   | 15,1   | 15,2 и более  |
| Девушки бег 2000 м (мин, сек)  | 10,30           | 11,15  | 12,00  | 12,10 и более |
| Юноши бег 3000 м (мин, сек)  | 12,30           | 13,30  | 14,30  | 14,35 и более |
| Девушки прыжок в длину с места (см)                                    | 195             | 180    | 170    | 150 и менее   |
| Юноши прыжок в длину с места (см)                                      | 240             | 230    | 215    | 214 и менее   |
| Девушки отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 12              | 10     | 8      | 7 и менее     |
| Юноши сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)        | 12              | 9      | 7      | 6 и менее     |
| Девушки поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)    | 60              | 50     | 40     | 39 и менее    |
| Юноши подтягивание из виса на высокой на перекладине (кол-во раз)      | 13              | 11     | 8      | 7 и менее     |
| Девушки наклон туловища вперед (см)                                    | 16              | 9      | 7      | 6 и менее     |
| Юноши наклон туловища вперед (см)                                      | 13              | 8      | 6      | 5 и менее     |
| Штрафные броски в баскетболе (10 раз)                                  | 10-9            | 7-8    | 6-7    | 5 и менее     |
| Подачи в волейболе (10 раз)  | 10-9            | 7-8    | 6-7    | 5 и менее     |

Таблица 8. Критерии оценивания работы реферата

| Оценка       | Правильность (ошибочность) выполнения задания  |
|--------------|--|
| «зачтено»    | <p>Содержание реферата соответствует теме;<br/> Правильное использования источников литературы;<br/> Соответствие оформления реферата стандартом;<br/> Знание обучающимися изложенного в реферате материала (для ответа на устные вопросы);<br/> Умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы в тексте и устно;<br/> Тезисы и предположения аргументированы, сделаны выводы и умозаключения;<br/> В тексте отражено умение анализировать фактический материал и исторические и культурные факты.</p> |
| «не зачтено» | <p>Тема реферата раскрыта недостаточно полно;<br/> Отсутствует библиографический список;<br/> Тезисы и предположения не аргументированы, не сделаны выводы и умозаключения;<br/> В тексте отсутствует фактологический анализ;<br/> Ответы на устные вопросы не отражают умение грамотно и аргументировано изложить суть реферата.</p>  |