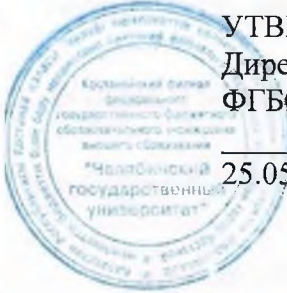


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нализко Наталья Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 13.05.2024 16:55:45  
Уникальный программный ключ:  
25467908655d9e0abdc452e51cab90116a11ce

|  |             |                        |               |
|--|-------------|------------------------|---------------|
| МИНОБРНАУКИ РОССИИ<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Костанайский филиал<br>Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин  |             |                        |               |
| Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Бизнес логистика» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент |             |                        |               |
| Версия документа - 1   | стр. 1 из 9 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |



УТВЕРЖДАЮ  
Директор Костанайского филиала  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»  
*Р.А. Тюлегенова*  
Р.А. Тюлегенова  
25.05.2023 г.

**Фонд оценочных средств  
для текущего контроля  
по дисциплине (модулю)  
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика**

Направление подготовки (специальность)  
**38.03.02 Менеджмент**

Направленность (профиль)  
**Бизнес логистика**

Присваиваемая квалификация (степень)  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Год набора  
**2023, 2024**

Костанай, 2023 г.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Бизнес логистика» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 2 из 9

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### **Фонд оценочных средств принят**

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 25 мая 2023 г.

Председатель учёного совета  
филиала

Р.А. Тюлегенова

Секретарь учёного совета  
филиала

Н.А. Кравченко

### **Фонд оценочных средств рекомендован**

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 18 мая 2023 г.

Председатель  
Учебно-методического совета

Н.А. Нализко

### **Фонд оценочных средств разработан и рекомендован кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин**

Протокол заседания № 10 от 16 мая 2023г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Т.К. Нуртаzenов

Автор (составитель) \_\_\_\_\_  
преподаватель кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Селезнёв С.Г., старший

преподаватель кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Богатырев А.М. старший



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Бизнес логистика» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 3 из 9

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль): Бизнес логистика

Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту: Фитнес гимнастика

Семестр (семестры) изучения: 1,2,3,4,5 семестр

Форма рубежной аттестации: Контрольные упражнения

Оценивание результатов учебной деятельности обучающихся при изучении дисциплины осуществляется по балльно-рейтинговой системе.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

### 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту «Фитнес гимнастика» направлено на формирование следующих компетенций:

| Коды компетенции (по ФГОС) | Содержание компетенций согласно ФГОС   | Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП   | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |   |
|----------------------------|--|---|---|---|
| 1                          | 2  | 3   | 4   |   |
| УК 7                       | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.1</b> Применяет знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <i>Пороговый уровень</i>                                | <i>Знать:</i> знает основное содержание здоровьесберегающих технологий.<br><i>Уметь:</i> использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.<br><i>Владеть:</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья. |
|                            |  |   | <i>Продвинутый уровень</i>                              | <i>Знать:</i> требования к уровню физической подготовленности.<br><i>Уметь:</i> использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей.<br><i>Владеть:</i> средствами и методами физического самосовершенствования.                               |
|                            |  |   | <i>Высокий уровень</i>                                  | <i>Знать:</i> требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему  |



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Бизнес логистика» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 4 из 9

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|  |  |  |                                   |  |
|--|--|--|-----------------------------------|--|
|  |  |  |                                   | <p>полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p> <p><i>Уметь:</i> использовать методы и средства физической культуры, знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><i>Владеть:</i> методами и средствами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>          |
|  |  | <p><b>УК-7.2</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> | <p><i>Пороговый уровень</i></p>   | <p><i>Знать</i> понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой.</p> <p><i>Уметь</i> проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья.</p> <p><i>Владеть</i> навыками планирования рабочего и свободного времени.</p> |
|  |  |  | <p><i>Продвинутый уровень</i></p> | <p><i>Знать</i> и понимать роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности</p> <p><i>Уметь</i> формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности</p> <p><i>Владеть</i> методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности.</p>   |
|  |  |  | <p><i>Высокий уровень</i></p>     | <p><i>Знать</i> требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности.</p> <p><i>Уметь</i> планировать свое</p>   |



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Бизнес логистика» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 5 из 9

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|  |  |   |                                   |  |
|--|--|---|-----------------------------------|--|
|  |  |   |                                   | <p>рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> <p><i>Владеть</i> способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p>   |
|  |  | <p><b>УК-7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> | <p><i>Пороговый уровень</i></p>   | <p><i>Знать</i> основные нормы здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь</i> поддерживать достаточный для различных жизненных ситуаций уровень физической подготовленности.</p> <p><i>Владеть</i> методиками и методами самодиагностики и самооценки собственной физической подготовленности.</p>  |
|  |  |   | <p><i>Продвинутый уровень</i></p> | <p><i>Знать</i> влияние условий и характера труда работника на физическое состояние человека.</p> <p><i>Уметь</i> поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><i>Владеть</i> средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.</p>                         |
|  |  |   | <p><i>Высокий уровень</i></p>     | <p><i>Знать</i> особенности выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь</i> выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств, использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей в</p> |



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Бизнес логистика» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 6 из 9

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.<br><i>Владеть</i> средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной активности и пропаганды здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |
|--|--|--|--|---|

### 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

#### 3.1 Структура оценочных средств

| № п/п | Контролируемые компетенции /планируемые результаты обучения | Контролируемые разделы  | Наименование оценочного средства |
|-------|---|---|----------------------------------|
| 1.    | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3                                     | Вводное занятие по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика".             | Контрольные упражнения           |
| 2.    | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3                                     | Упражнения на развитие силовой выносливости.  | Контрольные упражнения           |
| 3.    | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3                                     | Упражнения на растяжку верхнего отдела туловища.  | Контрольные упражнения           |
| 4.    | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3                                     | Упражнения на растяжку мышц верхних и нижних конечностей.   | Контрольные упражнения           |
| 5.    | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3                                     | Гимнастика с отягощением для мышц рук.  | Контрольные упражнения           |
| 6.    | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3                                     | Гимнастика с отягощением для мышц корпуса.  | Контрольные упражнения           |
| 7.    | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3                                     | Гимнастика с отягощением для мышц ног.  | Контрольные упражнения           |
| 8.    | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3                                     | Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц. | Контрольные упражнения           |
| 9.    | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3                                     | Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с набивным мячом.                   | Контрольные упражнения           |
| 10.   | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3                                     | Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с гимнастической палкой.            | Контрольные упражнения           |
| 11.   | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3                                     | Методика организации и проведения общеразвивающих упражнения по фитнес гимнастике в парах.                            | Контрольные упражнения           |
| 12.   | УК -7.1, УК-7.2,  | Методика организации и проведения   | Контрольные упражнения           |



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Бизнес логистика» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 7 из 9

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|     |                         |   |                        |
|-----|-------------------------|---|------------------------|
|     | УК-7.3                  | общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье.                                      |                        |
| 13. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Практический комплекс упражнений стретчинга на полу.                                      | Контрольные упражнения |
| 14. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Практический комплекс упражнений стретчинга для разных групп мышц.                        | Контрольные упражнения |
| 15. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Практический комплекс упражнений пропреоцептивного стретчинга.                            | Контрольные упражнения |
| 16. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Практический комплекс стретчинга в парах и для завершения занятия.                        | Контрольные упражнения |
| 17. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Статика мышц верхних конечностей.   | Контрольные упражнения |
| 18. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Статика мышц нижних конечностей.  | Контрольные упражнения |
| 19. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Статистические упражнения для мышц пресса.  | Контрольные упражнения |
| 20. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Статистические упражнения для мышц спины.   | Контрольные упражнения |
| 21. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: ходьба и бег.                                  | Контрольные упражнения |
| 22. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: упражнения на равновесие.                      | Контрольные упражнения |
| 23. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: метание и ловля мяча (набивные, малые).        | Контрольные упражнения |
| 24. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: поднимание и переноска грузов, простые прыжки. | Контрольные упражнения |
| 25. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Упражнения на развитие гибкости задних мышц голени, передних и задних мышц бедра.         | Контрольные упражнения |
| 26. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Упражнения на повышение гибкости мышц спины, живота, мышц тазовой области.                | Контрольные упражнения |
| 27. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Упражнения на повышение гибкости боковых мышц туловища.                                   | Контрольные упражнения |
| 28. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Упражнения на повышение гибкости ягодичных мышц, трицепса, бицепса, мышц шеи.             | Контрольные упражнения |

### 3.2 Содержание оценочных средств

Оценочные средства представлены в виде базы контрольных упражнений. Для текущей проверки все представленные контрольные упражнения выполняются без учета времени и количества выполненных повторений, оценивается техническое владение двигательными умениями и навыками.

#### 3.2.1 База контрольных упражнений.

- девушки/юноши, оценка выносливости по тесту К. Купера.
- юноши, отжимания в упоре лежа на полу.
- девушки, отжимания от гимнастической скамейки.
- юноши, подтягивание на перекладине.
- девушки, подтягивание из вися лежа под перекладиной.
- девушки/юноши, прыжки на скакалке.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Бизнес логистика» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 8 из 9

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

- девушки/юноши, поднимание и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине).
- девушки/юноши, прыжки в длину с места (расстояние в см.).
- девушки/юноши, приседания на одной ноге с опорой рукой о стену.
- девушки/юноши, наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.).
- девушки/юноши, определение гибкости плечевого пояса (расстояние см).
- девушки/юноши, удержание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°».
- девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля».
- девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка».
- девушки/юноши, метание мяча на цель.
- девушки/юноши, прогибание назад до вертикального положения лежа на животе.
- девушки/юноши, бег 100 метров.

### 3.3 Критерии оценивания

#### 3.3.1 Критерии оценивания по уровням освоения компетенций

| Виды текущего контроля  | Высокий уровень<br>90-100%  | Продвинутый<br>уровень<br>75-89%   | Пороговый уровень<br>50-74%  | Недопустимый<br>0-49%   |
|---|---|--|--|---|
|   | 27-30   | 23-26  | 15-22  | 0-14  |
| Контрольные упражнения (оценка техники владения двигательными умениями и навыками упражнений, которые входят в базу содержания оценочных средств) | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, в надлежащем ритме.<br>Обучающийся понимает сущность упражнений, их назначение, может объяснить, как они выполняются, и продемонстрировать. Уверенно выполняет весь учебный план. | При выполнении упражнения обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. Уверенно выполняет не весь комплекс упражнений учебного плана. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности в выполнении упражнения. Частично выполняет учебный план. | Упражнение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Либо полный отказ от выполнения упражнения. Не выполняет учебный план |

В соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов посещение оценивается следующим образом:

- менее 50% занятий – 0 баллов;





МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Бизнес логистика» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 9 из 9

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

- 50 – 74% занятий – 15 баллов;

- 75 – 89% занятий – 18 баллов;

- 90 – 100% занятий – 20 баллов

Критерии оценивания контрольных упражнений: текущий контроль проводится с целью оценки систематичности учебной работы обучающегося, включает в себя технику владения двигательными умениями и навыками упражнений, функциональных возможностей организма, реализуемых в рамках аудиторной работы обучающегося.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов, и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи. К текущей успеваемости относятся: проверка знаний, умений и навыков, обучающихся на занятиях посредством выполнения контрольных упражнений. Контроль за выполнением студентами каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для рубежного контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

## Отметки о продлении срока действия

Фонд оценочных средств пролонгирован на 2024 / 2025 учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «29» февраля 2024 г. Протокол № 7

Фонд оценочных средств пролонгирован на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Протокол № \_\_\_\_

Фонд оценочных средств пролонгирован на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Протокол № \_\_\_\_