

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Владимирович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.06.2026 08:43:19  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bf98f3b6cb77a486b9a8788b8322323



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма  
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1	стр. 1 из 28	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

**Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации  
по дисциплине (модулю)**

**Б1.О.03.03 Фитнес-технологии**

Направление подготовки (специальность)  
**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Направленность (профиль)  
**Менеджмент индустрии спорта и туризма**

Присваиваемая квалификация  
**бакалавр**

Форма обучения  
**заочная**

**Год набора 2026**

Челябинск, 2026 г.



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 2 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм,  
направленность (профиль) Менеджмент индустрии спорта и туризма,  
фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине  
«Б1.О.03.03 Фитнес-технологии»,  
2026 год набора, форма обучения: заочная**

Утвержден:

Проректор по учебной работе утверждено «25» февраля 2026 г А.А. Саламатов

Согласован:

Ученым советом факультета  
индустрии спорта и туризма

Протокол заседания от «27» января 2026 г. № 01.

Председатель Ученого совета факультета  
индустрии спорта и туризма

согласовано

С.Н. Талызов

Заседанием кафедры индустрии спорта

Протокол заседания от «26» января 2026 г. № 05.

Заведующий кафедрой


согласовано

В.Д. Иванов

Автор (составитель)

Е.В. Косцова

**Структура фонда оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 27.09.2022 г. № 573-1 «Об утверждении шаблонов документов».**

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет индустрии спорта и туризма		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 3 из 28	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

## Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Перечень формируемых компетенций
  - 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной
3. Содержание оценочных средств по дисциплине
  - 3.1. Виды оценочных средств
  - 3.2. Содержание оценочных средств
4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации
  - 4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации
  - 4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств
  - 4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций.



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 4 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Направление подготовки (специальности) **49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Направленность (профиль) **Менеджмент индустрии спорта и туризма**

Дисциплина **Б1.О.03.03 Фитнес-технологии**

Семестр(ы) изучения: 2

Форма (ы) промежуточной аттестации: экзамен

## 2. Перечень формируемых компетенций

### 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Б1.О.03.03 Фитнес-технологии»  
направлено на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции согласно ФГОС	Индикаторы достижения компетенций согласно ОПОП ВО	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7.1. Обладает знаниями</b> здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>УК-7.2. Демонстрирует умения</b> поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>УК-7.3. Имеет навыки</b> поддержания должного уровня физической и функциональной</p>	<p><b>Знать:</b> здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для</p>



	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>ОПК-4:</b> Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	<b>ОПК-4.1. Демонстрирует знания</b> особенностей проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта, особенности построения соревновательной деятельности. Воспитания у занимающихся социально-значимые личностные качества, проведение профилактики негативного социального поведения  <b>ОПК-4.2. Осуществляет разработку</b> программ тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта; применять методы организации, контроля и оценки деятельности занимающихся на занятиях, для коррекции процесса подготовки по избранному виду спорта  <b>ОПК-4.3. Демонстрирует способности</b> проведения тренировочных занятий различной направленности и воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	<b>Знать:</b> особенности проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта, особенности построения соревновательной деятельности. Воспитания у занимающихся социально-значимые личностные качества, проведение профилактики негативного социального поведения  <b>Уметь:</b> разработать программы тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта; применять методы организации, контроля и оценки деятельности занимающихся на занятиях, для коррекции процесса подготовки по избранному виду спорта  <b>Владеть:</b> формами, средствами и методами проведения тренировочных занятий различной направленности и воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.
<b>ОПК-6:</b> Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать	<b>ОПК-6.1. Демонстрирует знание</b> основ безопасности жизнедеятельности, профилактики травматизма при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью,	<b>Знать:</b> основы безопасности жизнедеятельности, профилактики травматизма при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, правил оказания первой



<p>соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>правил оказания первой доврачебной помощи.</p> <p><b>ОПК-6.2. Осуществляет</b> соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>ОПК-6.3. Обеспечивает</b> создание и поддержание безопасных условий жизнедеятельности, соблюдение техники безопасности, оказания первой помощи в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>доврачебной помощи.</p> <p><b>Уметь:</b> Соблюдать технику безопасности, осуществлять профилактику травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b> Способностью обеспечивать создание и поддержание безопасных условий жизнедеятельности, соблюдать технику безопасности, оказывать первую помощь в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<p><b>ПК-4:</b> Способен организовать проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта</p>	<p><b>ПК-4.1.</b> Знает теорию и практику организации системы отбора спортсменов в основной и резервный составы команды субъекта</p> <p><b>ПК-4.2.</b> Умеет проводить анализ данных профильной информационной системы по виду спорта, базы протоколов официальных соревнований для формирования базы перспективных спортсменов для зачисления в состав команды субъекта</p> <p><b>ПК-4.3.</b> Владеет методами проведения отбора спортсменов в основной и резервный составы команды субъекта</p>	<p><b>Знать:</b> теорию и практику организации системы отбора спортсменов в основной и резервный составы команды субъекта</p> <p><b>Уметь:</b> проводить анализ данных профильной информационной системы по виду спорта, базы протоколов официальных соревнований для формирования базы перспективных спортсменов для зачисления в состав команды субъекта</p> <p><b>Владеть:</b> методами проведения отбора спортсменов в основной и резервный составы команды субъекта</p>
<p><b>ПК-3:</b> Способен проводить планирование и методическое сопровождение физической подготовки и</p>	<p><b>ПК-3.1. Знает</b> особенности планирования и методического сопровождения физической подготовки и физического развития населения</p> <p><b>ПК-3.2. Умеет</b> проводить</p>	<p><b>Знать:</b> особенности планирования и методического сопровождения физической подготовки и физического развития населения</p> <p><b>Уметь:</b> проводить планирование</p>



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 7 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

физического развития населения	планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения  <b>ПК-3.3. Владеет</b> методами планирования и методического сопровождения физической подготовки и физического развития населения	и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения  <b>Владеть:</b> методами планирования и методического сопровождения физической подготовки и физического развития населения.
--------------------------------	---	--

### 3. Содержание оценочных средств по дисциплине

#### 3.1 Виды оценочных средств

Код, наименование компетенции согласно ФГОС	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Контролируемые темы/ разделы (номер и название раздела из РПД п.2.2)	Се мес тр	Но ме р зад ания	Наименование оценочного средства
<b>УК-7:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает</b> средства и методы физической подготовки в спортивном ориентировании. <b>Умеет</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности и функциональной подготовленности средствами спортивного ориентирования <b>Владеет</b> навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами спортивного ориентирования	Раздел 1. Теоретические основы фитнеса Введение в теорию и методику фитнеса Классификация видов и направлений фитнеса Стратегическая роль фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях РФ Фитнес-аэробика Аква-аэробика Силовой тренинг в фитнесе Характеристика стретчинга как одного из направлений фитнеса Характеристика пилатеса как одного из направлений фитнеса Организация фитнес-тренировки в тренажерном зале Организация фитнес-тренировки в тренажерном зале.	<b>2</b>		Собеседование, письменная работа (реферат), прохождение тестирования, темы курсовых работ, вопросы к экзамену



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 8 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>Раздел 2. Интеграция фитнес-технологий в систему дошкольного физического воспитания Роль детского фитнеса в модернизации дошкольного физического воспитания Характеристика ритмической гимнастики как разновидности детского фитнеса Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Аэробная гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Степ-аэробика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Игровой стретчинг в физическом воспитании детей дошкольного возраста Фитнес-йога в физическом воспитании детей дошкольного возраста Хореографический фитнес в физическом воспитании детей дошкольного возраста Фитнес коррекционно-профилактической направленности в физическом воспитании детей дошкольного возраста</p> <p>Раздел 3. Интеграция фитнес-технологий в систему школьного физического воспитания Роль детского фитнеса в модернизации физического воспитания в</p>			
--	--	---	--	--	--



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 9 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>образовательных организациях общего образования Фитнес-технологии в уроках физической культуры разной направленности Фитнес-технологии во внеклассной работе Фитнес-технологии как средство развития двигательных способностей учащихся Фитнес-технологии танцевальной направленности Фитнес-технологии креативно-игровой направленности Outdoor-тренировка Фитнес для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья Характеристика программ по физической культуре для учащихся 1-11 классов, основанных на использовании фитнес-технологий Раздел 4. Интеграция фитнес-технологий в систему физического воспитания студенческой молодежи Роль фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях среднего и высшего профессионального образования Dynamic fitness training Основы велотренировки BOSU Bellydance Club Dance Бодибилдинг</p>			
--	--	---	--	--	--



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 10 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		Tai-bo Zumba Fitness Раздел 5. Интеграция фитнес-технологий в систему оздоровительной физической культуры взрослого населения Роль фитнеса в модернизации системы оздоровительной физической культуры взрослого населения Система силовой оздоровительной тренировки «ИЗОТОН» Калланетика Шейпинг Боди-балет Faceforming Бодифлекс Фитнес для лиц пожилого возраста			
<b>ОПК-4:</b> Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику у негативного социального поведения	<b>Знает</b> особенности проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в спортивном ориентировании, особенности построения соревновательной деятельности. <b>Умеет</b> разрабатывать программы тренировочных занятий различной направленности в спортивном ориентировании; применять методы организации, контроля и оценки деятельности занимающихся на занятиях по спортивному ориентированию <b>Владет</b> формами, средствами и методами проведения тренировочных занятий различной направленности и воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств на основе занятий спортивным ориентированием	Раздел 1. Теоретические основы фитнеса Введение в теорию и методику фитнеса Классификация видов и направлений фитнеса Стратегическая роль фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях РФ Фитнес-аэробика Аква-аэробика Силовой тренинг в фитнесе Характеристика стретчинга как одного из направлений фитнеса Характеристика пилатеса как одного из направлений фитнеса Организация фитнес-тренировки в тренажерном зале Организация фитнес-тренировки в тренажерном зале.	<b>2</b>		Собеседование, письменная работа (реферат), прохождение тестирования, темы курсовых работ, вопросы к экзамену



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 11 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>Раздел 2. Интеграция фитнес-технологий в систему дошкольного физического воспитания Роль детского фитнеса в модернизации дошкольного физического воспитания Характеристика ритмической гимнастики как разновидности детского фитнеса Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Аэробная гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Степ-аэробика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Игровой стретчинг в физическом воспитании детей дошкольного возраста Фитнес-йога в физическом воспитании детей дошкольного возраста Хореографический фитнес в физическом воспитании детей дошкольного возраста Фитнес коррекционно-профилактической направленности в физическом воспитании детей дошкольного возраста</p> <p>Раздел 3. Интеграция фитнес-технологий в систему школьного физического воспитания Роль детского фитнеса в модернизации физического воспитания в</p>			
--	--	---	--	--	--



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 12 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		образовательных организациях общего образования Фитнес-технологии в уроках физической культуры разной направленности Фитнес-технологии во внеклассной работе Фитнес-технологии как средство развития двигательных способностей учащихся Фитнес-технологии танцевальной направленности Фитнес-технологии креативно-игровой направленности Outdoor-тренировка Фитнес для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья Характеристика программ по физической культуре для учащихся 1-11 классов, основанных на использовании фитнес-технологий Раздел 4. Интеграция фитнес-технологий в систему физического воспитания студенческой молодежи Роль фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях среднего и высшего профессионального образования Dynamic fitness training Основы велотренировки BOSU Bellydance Club Dance Бодибилдинг			
--	--	--	--	--	--



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 13 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		Tai-bo Zumba Fitness Раздел 5. Интеграция фитнес-технологий в систему оздоровительной физической культуры взрослого населения Роль фитнеса в модернизации системы оздоровительной физической культуры взрослого населения Система силовой оздоровительной тренировки «ИЗОТОН» Калланетика Шейпинг Боди-балет Faceforming Бодифлекс Фитнес для лиц пожилого возраста			
<b>ОПК-6:</b> Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<b>Знает</b> Технику безопасности на занятиях спортивным ориентированием, основы методики планирования дистанций для безопасного прохождения участниками разных возрастных групп, требования к местам тренировок и соревнований <b>Умеет</b> Обеспечивать безопасность участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). <b>Владеет</b> опытом профилактики травматизма на тренировочных занятиях по спортивному ориентированию	Раздел 1. Теоретические основы фитнеса Введение в теорию и методику фитнеса Классификация видов и направлений фитнеса Стратегическая роль фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях РФ Фитнес-аэробика Аква-аэробика Силовой тренинг в фитнесе Характеристика стретчинга как одного из направлений фитнеса Характеристика пилатеса как одного из направлений фитнеса Организация фитнес-тренировки в тренажерном зале Организация фитнес-тренировки в тренажерном зале.	<b>2</b>		Собеседование, письменная работа (реферат), прохождение тестирования, темы курсовых работ, вопросы к экзамену



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 14 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>Раздел 2. Интеграция фитнес-технологий в систему дошкольного физического воспитания Роль детского фитнеса в модернизации дошкольного физического воспитания Характеристика ритмической гимнастики как разновидности детского фитнеса Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Аэробная гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Степ-аэробика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Игровой стретчинг в физическом воспитании детей дошкольного возраста Фитнес-йога в физическом воспитании детей дошкольного возраста Хореографический фитнес в физическом воспитании детей дошкольного возраста Фитнес коррекционно-профилактической направленности в физическом воспитании детей дошкольного возраста</p> <p>Раздел 3. Интеграция фитнес-технологий в систему школьного физического воспитания Роль детского фитнеса в модернизации физического воспитания в</p>			
--	--	---	--	--	--



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 15 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>образовательных организациях общего образования Фитнес-технологии в уроках физической культуры разной направленности Фитнес-технологии во внеклассной работе Фитнес-технологии как средство развития двигательных способностей учащихся Фитнес-технологии танцевальной направленности Фитнес-технологии креативно-игровой направленности Outdoor-тренировка Фитнес для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья Характеристика программ по физической культуре для учащихся 1-11 классов, основанных на использовании фитнес-технологий Раздел 4. Интеграция фитнес-технологий в систему физического воспитания студенческой молодежи Роль фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях среднего и высшего профессионального образования Dynamic fitness training Основы велотренировки BOSU Bellydance Club Dance Бодибилдинг</p>			
--	--	---	--	--	--



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 16 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		Tai-bo Zumba Fitness Раздел 5. Интеграция фитнес-технологий в систему оздоровительной физической культуры взрослого населения Роль фитнеса в модернизации системы оздоровительной физической культуры взрослого населения Система силовой оздоровительной тренировки «ИЗОТОН» Калланетика Шейпинг Боди-балет Faceforming Бодифлекс Фитнес для лиц пожилого возраста			
<b>ПК-4:</b> Способен организовать проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами и команды субъекта	<b>Знает</b> значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов, организацию системы отбора спортсменов в спортивном ориентировании <b>Умеет</b> оценивать уровень физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов в спортивном ориентировании <b>Владеет</b> методами проведения отбора спортсменов в спортивном ориентировании	Раздел 1. Теоретические основы фитнеса Введение в теорию и методику фитнеса Классификация видов и направлений фитнеса Стратегическая роль фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях РФ Фитнес-аэробика Аква-аэробика Силовой тренинг в фитнесе Характеристика стретчинга как одного из направлений фитнеса Характеристика пилатеса как одного из направлений фитнеса Организация фитнес-тренировки в тренажерном зале Организация фитнес-тренировки в тренажерном зале.	<b>2</b>		Собеседование, письменная работа (реферат), прохождение тестирования, темы курсовых работ, вопросы к экзамену



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 17 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>Раздел 2. Интеграция фитнес-технологий в систему дошкольного физического воспитания Роль детского фитнеса в модернизации дошкольного физического воспитания Характеристика ритмической гимнастики как разновидности детского фитнеса Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Аэробная гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Степ-аэробика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Игровой стретчинг в физическом воспитании детей дошкольного возраста Фитнес-йога в физическом воспитании детей дошкольного возраста Хореографический фитнес в физическом воспитании детей дошкольного возраста Фитнес коррекционно-профилактической направленности в физическом воспитании детей дошкольного возраста</p> <p>Раздел 3. Интеграция фитнес-технологий в систему школьного физического воспитания Роль детского фитнеса в модернизации физического воспитания в</p>			
--	--	---	--	--	--



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 18 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>образовательных организациях общего образования Фитнес-технологии в уроках физической культуры разной направленности Фитнес-технологии во внеклассной работе Фитнес-технологии как средство развития двигательных способностей учащихся Фитнес-технологии танцевальной направленности Фитнес-технологии креативно-игровой направленности Outdoor-тренировка Фитнес для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья Характеристика программ по физической культуре для учащихся 1-11 классов, основанных на использовании фитнес-технологий Раздел 4. Интеграция фитнес-технологий в систему физического воспитания студенческой молодежи Роль фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях среднего и высшего профессионального образования Dynamic fitness training Основы велотренировки BOSU Bellydance Club Dance Бодибилдинг</p>			
--	--	---	--	--	--



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 19 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		Tai-bo Zumba Fitness Раздел 5. Интеграция фитнес-технологий в систему оздоровительной физической культуры взрослого населения Роль фитнеса в модернизации системы оздоровительной физической культуры взрослого населения Система силовой оздоровительной тренировки «ИЗОТОН» Калланетика Шейпинг Боди-балет Faceforming Бодифлекс Фитнес для лиц пожилого возраста			
<b>ПК-3:</b> Способен проводить планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения	<b>Знает</b> периоды и этапы годового цикла тренировки, их задачи и содержание в спортивном ориентировании, тренировочных нагрузках различной интенсивности, содержание программ по развитию физических качеств и средств контроля их развития <b>Умеет</b> проводить перспективное, текущее и оперативное планирование круглогодичной подготовки в спортивном ориентировании для разных возрастных групп <b>Владеет</b> навыками методического сопровождения спортивной подготовки в спортивном ориентировании	Раздел 1. Теоретические основы фитнеса Введение в теорию и методику фитнеса Классификация видов и направлений фитнеса Стратегическая роль фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях РФ Фитнес-аэробика Аква-аэробика Силовой тренинг в фитнесе Характеристика стретчинга как одного из направлений фитнеса Характеристика пилатеса как одного из направлений фитнеса Организация фитнес-тренировки в тренажерном зале Организация фитнес-тренировки в тренажерном зале.	<b>2</b>		Собеседование, письменная работа (реферат), прохождение тестирования, темы курсовых работ, вопросы к экзамену



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 20 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>Раздел 2. Интеграция фитнес-технологий в систему дошкольного физического воспитания Роль детского фитнеса в модернизации дошкольного физического воспитания Характеристика ритмической гимнастики как разновидности детского фитнеса Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Аэробная гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Степ-аэробика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Игровой стретчинг в физическом воспитании детей дошкольного возраста Фитнес-йога в физическом воспитании детей дошкольного возраста Хореографический фитнес в физическом воспитании детей дошкольного возраста Фитнес коррекционно-профилактической направленности в физическом воспитании детей дошкольного возраста</p> <p>Раздел 3. Интеграция фитнес-технологий в систему школьного физического воспитания Роль детского фитнеса в модернизации физического воспитания в</p>			
--	--	---	--	--	--



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 21 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>образовательных организациях общего образования Фитнес-технологии в уроках физической культуры разной направленности Фитнес-технологии во внеклассной работе Фитнес-технологии как средство развития двигательных способностей учащихся Фитнес-технологии танцевальной направленности Фитнес-технологии креативно-игровой направленности Outdoor-тренировка Фитнес для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья Характеристика программ по физической культуре для учащихся 1-11 классов, основанных на использовании фитнес-технологий Раздел 4. Интеграция фитнес-технологий в систему физического воспитания студенческой молодежи Роль фитнеса в модернизации физического воспитания в образовательных организациях среднего и высшего профессионального образования Dynamic fitness training Основы велотренировки BOSU Bellydance Club Dance Бодибилдинг</p>			
--	--	---	--	--	--



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 22 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		Tai-bo Zumba Fitness Раздел 5. Интеграция фитнес-технологий в систему оздоровительной физической культуры взрослого населения Роль фитнеса в модернизации системы оздоровительной физической культуры взрослого населения Система силовой оздоровительной тренировки «ИЗОТОН» Калланетика Шейпинг Боди-балет Faceforming Бодифлекс Фитнес для лиц пожилого возраста			
--	--	---	--	--	--

### 3.2 Содержание оценочных средств

Темы для письменной работы (реферат) по дисциплине

1. Основные понятия и категории фитнеса.
2. Исторические аспекты возникновения фитнеса в России и мире.
3. Основные направления фитнеса.
4. Планирование, управление и контроль в фитнесе.
5. Техника выполнения упражнений на различные мышечные группы.
6. Особенности проведения персональной тренировки в фитнесе.
7. Методы диагностики результативности персонального тренинга.
8. Тренировка двигательных качеств в процессе персональной тренировки.
9. Методика тренировки занимающихся с проблемами в здоровье.
10. Технология планирования меню рационального питания при занятиях оздоровительной аэробикой.
11. Расход энергии при занятиях различными видами физических упражнений.
12. Теоретики – методические основы современных видов оздоровительных технологий.
13. Оздоровительная направленность как важнейший принцип технологий физкультурноспортивной деятельности.
14. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
15. Оздоровительный эффект физической тренировки.
16. Механизм действия физической тренировки.
17. Создание анаболического эффекта.
18. Технологии оздоровительной тренировки по улучшению состояния пищеварительной системы.



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 23 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

19. Технологии оздоровительной тренировки по улучшению состояния позвоночника.
  20. Технологии оздоровительной тренировки по улучшению состояния психоэмоционального фона.
  12. Технологии оздоровительной тренировки по нормализации мышечно-жирового баланса тела занимающегося.
  13. Технологии повышения работоспособности при занятиях в жару и холод.
  14. Технология повышения работоспособности сердечно-сосудистой системы.
  15. Технология создания анаболического эффекта в оздоровительной тренировке.
  16. Техника безопасности при проведении занятия по классической аэробике.
  17. Техника безопасности при проведении занятия по степ - аэробике
  18. Техника безопасности при проведении занятия по аэробике с элементами боевых искусств.
  19. Техника безопасности при проведении занятия по фитбол аэробике
  20. Техника безопасности при проведении занятия по аэробике с силовой направленностью
  21. Техника безопасности при проведении занятия с использованием тренажеров
  22. Техника безопасности при проведении занятия по йоге
  23. Техника безопасности при проведении занятия по стретчингу
  24. Техника безопасности при проведении занятия по глайдингу
  25. Техника безопасности при проведении занятия на кор платформах
  26. Техника безопасности при проведении занятия с использованием резины
  27. Техника безопасности при проведении занятия с использованием гантелей и утяжелителей
  28. Техника безопасности при проведении занятия на кор платформах
  29. Техника безопасности при проведении занятия с детьми дошкольного возраста.
  30. Анализ техники запрещенных упражнений в фитнесе.
  31. Методы восстановления, применяемые в спортивной тренировке.
  32. Тренировочный массаж.
  33. Предварительный массаж
  34. Восстанавливающий массаж.
  35. Общие правила профилактики травматизма в спорте
- Вопросы для экзамена
1. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.
  2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
  3. Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц).
  4. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
  5. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
  6. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
  7. Фитнес - технологии в физкультурном образовании.
  8. Классификация фитнес-технологий гимнастической направленности.
  9. Фитнес-технологии, направленные на улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
  10. Фитнес-технологии силовой направленности.
  11. Фитнес-технологии, основанные на циклических видах спорта.
  12. Фитнес-технологии, направленные на развитие координационных способностей.



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».


Версия документа - 1

стр. 24 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

13. Фитнес-технологии, направленные на развитие гибкости.
14. Ментальные виды фитнес-технологий.
15. Фитнес-технологии с использованием фитнес-тренажеров.
16. Аква фитнес-технологии.
17. Особенности использования фитнес-технологий гимнастической направленности с детьми дошкольного возраста.
18. Особенности использования фитнес-технологий гимнастической направленности с детьми школьного возраста.
19. Особенности использования фитнес-технологий гимнастической направленности со студенческой молодежью.
20. Особенности использования фитнес-технологий гимнастической направленности с населением в зрелом и пожилом возрастах.
21. Исторический обзор развития фитнес-технологий гимнастической направленности.
22. Регулирование нагрузки на занятиях фитнес-технологиями гимнастической направленности.
23. Силовая тренировка на занятиях фитнес-технологиями гимнастической направленности.
24. Стретчинг на занятиях фитнес-технологиями гимнастической направленности.
25. Структура и содержание занятий фитнес-технологий гимнастической направленности.
26. Музыкальное сопровождение на занятиях фитнес-технологиями гимнастической направленности
27. Перечислите целевые зоны пульса.
28. Расскажите о формуле, по которой вычисляются целевые зоны пульса
29. Дайте характеристику методики по определению антропометрических особенностей обучающихся.
30. Дайте характеристику методики по определению физических особенностей обучающихся.
31. Перечислите тесты для определения уровня физической подготовленности.
32. Дайте определение термину – физическая подготовленность.
33. Дайте определение термину – физическое развитие.
34. Перечислите тесты, применяемые в шейпинге.
35. Перечислите тесты, применяемые в степ – аэробике.
36. Перечислите средства фитнеса направленные на коррекцию нарушений осанки.
37. Перечислите средства фитнеса направленные на коррекцию форм ягодиц
38. Перечислите средства фитнеса направленные на коррекцию формы живота
39. Перечислите средства фитнеса направленные на коррекцию формы ног
40. Перечислите средства фитнеса направленные на коррекцию формы рук и плечевого пояса
41. Перечислите средства фитнеса направленные на коррекцию лишнего веса.
42. Перечислите средства фитнеса направленные на коррекцию недостатка мышечной массы.
43. Перечислите типы телосложения по типологии У.И. Шелдона. Расскажите о эктоморфном типе телосложения.
44. Перечислите типы телосложения по типологии У.И. Шелдона. Расскажите о мезоморфном типе телосложения.

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет индустрии спорта и туризма		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».		
Версия документа - 1	стр. 25 из 28	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

45. Перечислите типы телосложения по типологии У.И. Шелдона. Расскажите о эндоморфном типе телосложения.

#### **4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

##### **4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации**

Зачёт, (зачёт с оценкой) состоит из 3- частей

1 часть – студент решает 15 тестовых вопросов закрытого типа, выбранных случайным образом. Продолжительность – 30 минут.

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 45 баллов

2 часть – студент решает тесты открытого типа со свободным ответом, которые не предполагают вариантов ответа, правильный ответ требуется написать самостоятельно. Всего 4 тестовых вопросов, выбранных случайным образом. Продолжительность – 15 минут.

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 25 баллов

3 часть – студент решает задачу, выбранную случайным образом. Продолжительность – 30 минут.

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 30 баллов

Всего заданий – 20.

Максимальный балл – 100 баллов:

0-49 баллов - неудовлетворительно (оценка 2);

50-69 баллов - удовлетворительно (оценка 3);

70-90 баллов - хорошо (оценка 4);

91-100 баллов - отлично (оценка 5).

Общее время выполнения работы – 2 часа.

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).

##### **4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств**

###### **А. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую (ФО и/или СМ) среду**

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 20 баллов.

Описание шкалы оценивания:

15–20 баллов (отлично) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или окружных соревнованиях.

10–14 баллов (хорошо) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

10 баллов (удовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 26 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

(опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

Менее 10 баллов (неудовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

## **Б. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов,**

Максимальный балл за письменную работу – 30 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение ответить на вопросы.

<b>Оценка</b>	<b>Отлично/зачтено/</b>	<b>Хорошо/зачтено/</b>	<b>Удовлетворительно/зачтено/</b>	<b>Неудовлетворительно/незачтено/</b>
Баллы	25–30 баллов	20–24 балла	7–19 баллов	0–6 баллов
Уровень освоения проверяемых компетенций	высокий	средний	базовый	низкий

Критерии оценивания:

25–30 баллов - Знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

20–24 баллов - знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.


7–19 баллов - знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы.

При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки.

Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

0–6 баллов - не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы.

Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет индустрии спорта и туризма		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».		
Версия документа - 1	стр. 27 из 28	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

## В. Критерии оценки устного ответа на экзамене

**Оценка «отлично» (зачтено)** — всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполненные все предусмотренные программой задания, глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой. Ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично.

**Оценка «хорошо» (зачтено)** — достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполненные все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой. Показан систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учёбы, а также способность к их самостоятельному пополнению.

**Оценка «удовлетворительно» (зачтено)** — знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, самостоятельно выполненные основные предусмотренные программой задания, однако допустивший погрешности при их выполнении, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя наиболее существенных погрешностей.

**Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено)** — материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определённой системы знаний по дисциплине, не раскрыто его основное содержание. Допущены грубые ошибки в определениях и понятиях, при использовании терминологии, которые не исправлены после наводящих вопросов. Демонстрирует незнание и непонимание существа вопросов. Не даны ответы на дополнительные или наводящие вопросы.

### 4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы, суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

- 0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);
- 50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);
- 70–90 баллов – хорошо (зачтено);
- 91–100 баллов – отлично (зачтено).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. **Высокий уровень** сформированности компетенций соответствует **оценке отлично** и предполагает формирование компетенций на высоком уровне: обучающийся знает фактическое и теоретическое знание в пределах области дисциплины с пониманием границ применимости, умеет решать задачи, требующие развития творческих решений, владеет навыками контроля и совершенствования деятельности.
2. **Средний уровень** соответствует **оценке хорошо** и предполагает формирование компетенций на среднем уровне: обучающийся знает факты, принципы, процессы, общие



МИНОБРНАУКИ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.03.03 Фитнес-технологии, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 28 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

понятия в пределах дисциплины, умеет решать типичные задачи, владеет базовыми навыками.

3. **Базовый уровень** соответствует **оценке удовлетворительно** и предполагает формирование компетенций на начальном уровне: обучающийся воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила, решает учебные задачи по образцу.

4. **Низкий уровень** соответствует **оценке неудовлетворительно** обучающийся не владеет знаниями по дисциплине, допускает грубые ошибки при решении задач, не справляется с решением тестов, отсутствуют базовые навыки

#### **Методы оценки уровня сформированности компетенций по дисциплине:**

Текущий контроль успеваемости — систематическая проверка и оценка образовательных результатов обучающихся по конкретным темам на отдельных занятиях.

Промежуточная аттестация — оценка степени и уровня освоения обучающимися части или всего объёма одной учебной дисциплины по окончании семестра или учебного года.

Метод кейсов — процедура оценивания, при которой используются проблемные ситуации и задачи, касающиеся будущей профессиональной деятельности обучающихся.

Творческие задания — частично регламентированные задания с нестандартным решением, позволяющие диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.

#### **Оценочные средства уровня сформированности компетенций по дисциплине:**

Разноуровневые задачи и задания — репродуктивного уровня, реконструктивного уровня, творческого уровня.

Практические задания — включают одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий, которые следует выполнить, или описания результата, который нужно получить.

Тесты — система стандартизированных заданий, для оценки сформированности одной компетенции целесообразно использовать 16–20 тестовых заданий разного типа и уровней сложности.

Требования к оценочным средствам: они должны быть ориентированы на применение умений и знаний в ситуациях, приближённых к профессиональной деятельности, носить интегративный междисциплинарный характер, обеспечивать взаимосвязь теории и практики.