МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»

Филиал КузГТУ в г. Прокопьевске

Пудов Евгений Юрьевич
я подтверждаю этот
документ своей
удостоверяющей подписью
2026.11.09 11:56:54+07'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Директор филиала
_____ Е. Ю. Пудов
«26» ноября 2026 г.

Фонд оценочных средств по дисциплине

Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес

Специальность 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Специализация Автомобили и тракторы

Присваиваемая квалификация
«Инженер»

Формы обучения
Очная, заочная

Прокопьевск 2026 г.

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры информационных технологий, машиностроения и автотранспорта

Протокол № 10 от «25» июня 2026 г.

И.о. заведующего кафедрой
информационных технологий, машиностроения
и автотранспорта М.С. Мамаева

Согласовано учебно-методической комиссией
Протокол № 11 от «26» июня 2026 г.

Заместитель директора по учебной работе Е.С. Голикова

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес"

1 Паспорт фонда оценочных средств

Форма(ы) текущего контроля	**Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)**	**Индикатор(ы) достижения компетенции**	**Результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Уровень**
Контрольные Упражнени, тестирование	УК - 7	Осуществляет здоровый образ жизни, укрепляет здоровье	**Знать** основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания. **Уметь** использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. **Владеть** методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья	Высокий или средний
Высокий уровень результатов обучения – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: отлично; хорошо; зачтено. **Средний уровень результатов обучения** – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: хорошо; удовлетворительно; зачтено. **Низкий уровень результатов обучения** – знания, умения и навыки не соотносятся с индикаторами достижения компетенции, оценивается неудовлетворительно или не зачтено.				

2 Типовые контрольные задания или иные материалы

Текущий контроль успеваемости и аттестационные испытания обучающихся могут быть организованы с использованием ресурсов ЭИОС филиала КузГТУ https://moodleprk.kuzstu.ru/login/index.php

Текущий контроль успеваемости и аттестационные испытания могут проводиться в письменной и (или) устной, и (или) электронной форме

2.1 Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по темам дисциплины заключается в тестировании, выполнении контрольных упражнений

Тестирование

При проведении тестирования обучающимся необходимо ответить на 20 тестовых вопросов. За каждый правильно данный ответ обучающийся получает 5 баллов.

Критерии оценивания при ответе на вопросы:

-100 баллов - при правильном и полном ответе на два вопроса;

-75...99 баллов - при правильном и полном ответе на один из вопросов, правильно, но не полном ответе на другой из вопросов;

-50...74 баллов - при правильном и неполном ответе на два вопроса;

-25...49 - при правильном и неполном ответе только на один из вопросов;

-0...24 баллов - при отсутствии ответов или правильных ответов на вопросы.

Шкала оценивания:

Количество баллов	0…64	65…74	75…84	85…100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Содержание вопроса (задания)	Правильный ответ
Основной источник энергии в организме человека, это А) Жиры Б) Белки В) Углеводы Г) Витамины	В) Углеводы
Основная функция белков в организме человека, это А) Иммунная Б) Энергетическая В) Строительная Г) Защитная	В) Строительная
Система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом, это …	Ответ: Аэробика

Оценка результатов выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовки (ОФП) не зависимо от разделов дисциплины.

Гибкость (на выбор): наклон вперед из положения стоя; поднимание туловища вверх из положения лежа на груди.

Ловкость (на выбор): челночный бег 3х10 м.; прыжки через скакалку 1 мин.

Сила (на выбор): подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), из виса на низкой перекладине (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Скорость (на выбор): прыжок в длину с места, бег на 30 м.; бег на 60 м.; бег на 100 м.

Выносливость (на выбор): бег на 3 км – юноши, бег 2 км – девушки; бег на лыжах на 5 км – юноши, бег на лыжах на 3 км девушки; тест Купера бег 12 мин.

Например: при оценке физического качества ловкость обучающемуся нужно будет выполнить, на оценку "зачтено", следующие контрольные упражнения на выбор:

Челночный бег 3х10 м.

Критерии оценивания выполнения контрольного упражнения:

Девушки		Юноши	
Секунды	Баллы	Секунды	Баллы
8.2 и менее	85…100	7.1 и менее	85…100
8.6… 8.3	75…84	7.6… 7.2	75…84
9.1…8.7	60…74	8.1…7.7	60…74

9.2 более	0…59	8.2 более	0…59

Прыжки через скакалку 1 мин.

Критерии оценивания выполнения контрольного упражнения:

Девушки		Юноши	
Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы
100 и более	85…100	110 и более	85…100
90…99	75…84	100…109	75…84
80…99	60…74	90…99	60…74
менее 79	0…59	менее 89	0…59

Критерии оценивания:

Количество баллов	0…64	65…74	75…84	85…100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

Обучающиеся, относящиеся к специальной группе, при освоении каждого раздела подготавливают реферативные работы

Критерии оценивания реферативных работ:

- требования к структуре реферата соблюдены, тема раскрыта полностью или почти полностью, обучающийся смог ответить не менее чем на один дополнительный вопрос по теме реферата – 60…100 баллов;

- требования к структуре реферата не соблюдены, тема раскрыта не полностью или не раскрыта, обучающийся не смог ответить ни на один дополнительный вопрос по теме реферата, реферат не представлен – 0…59 баллов.

Количество баллов	0…64	65…74	75…84	85…100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется сформулированность обозначенных в рабочей программе компетенций. До промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, выполнивший все требования текущего контроля.

Инструментом измерения сформированности компетенций являются: зачтенное тестирование. оценка развития основных физических качеств по средствам выполнения нормативов

Критерии оценивания:

- 95-100 баллов – при правильном и полном ответе на 19-20 вопросов;
- 85...94 баллов – при правильном ответе на 16-18 вопросов;
- 75…84 баллов – при правильном ответе на 13-15 вопросов;
- 65…74 баллов – при правильном ответе на 10-12 вопросов
- 25...64 баллов – при правильном ответе только на 1-9 вопрос(ов);
- 0…24 баллов – при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0…24	24-64	65…74	75…84	85…94	95…100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно		Удовлетворительно		Хорошо	Отлично
	Не зачтено		Зачтено			

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Содержание вопроса (задания)	Правильный ответ
Вид фитнеса, который подразумевает выполнение физических упражнений на все основные группы мышц в воде под музыку, это …	Аквааэробика
Система прогрессивных упражнений с отягощениями для наращивания, контроля и развития своих мышц посредством гипертрофии, называется …	Бодибилдинг
Главный строительный материал для организма и основой его клеток и тканей, это …	Белки
Основной источник энергии для человека, это …	Углеводы
Способность организма оставаться активным в течение продолжительного периода времени, а также противостоять усталости, возникающим в ходе соревнований трудностям и психологическому давлению, называется …	Выносливость
Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему с помощью мышц, это …	Сила
Что необходимо самостоятельно регулировать при занятиях фитнесом для предотвращения травм и переутомления?	Нагрузку

При проведении промежуточной аттестации обучающимся необходимо выполнении контрольные упражнения (на выбор) и показать положительную динамику результатов.

Гибкость (на выбор): наклон вперед из положения стоя; поднимание туловища вверх из положения лежа на груди.

Ловкость (на выбор): челночный бег 3х10 м.; прыжки через скакалку 1 мин.

Сила (на выбор): подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), из виса на низкой перекладине (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Скорость (на выбор): Прыжок в длину с места, бег на 30 м.; бег на 60 м.; бег на 100 м.

Выносливость (на выбор): бег на 3 км – юноши, бег 2 км – девушки; бег на лыжах на 5 км – юноши, бег на лыжах на 3 км девушки; тест Купера бег 12 мин.

Критерии оценивания:

За контрольное упражнение, выполненное с оценкой «зачтено» в соответствии с критериями, установленными при текущем контроле, обучающийся получает 20 баллов.

Количество баллов	0…64	65…74	75…84	85…100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

2.3 Методические материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении текущего контроля в форме выполнения контрольных упражнений, обучающиеся должны соблюдать все требования техники безопасности, методики организации занятия, использовать все необходимые средства физической культуры для подготовки к выполнению контрольных заданий. Педагогический работник оценивает выполнения контрольного упражнения в количественном и (или) качественном выражении, сравнивает достигнутые показатели с нормативными, сообщает обучающему итоговый результат.

Результаты текущего контроля успеваемости доводятся до сведения обучающихся в течение трех учебных дней, следующих за днем проведения текущего контроля успеваемости, и могут быть учтены педагогическим работником при промежуточной аттестации. Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения обучающихся в день проведения промежуточной аттестации.

При подготовке ответов на вопросы при проведении текущего контроля успеваемости и при прохождении промежуточной аттестации обучающимся запрещается использование любых электронных средств связи, печатных и (или) рукописных источников информации. В случае обнаружения педагогическим работником факта использования обучающимся при подготовке ответов на вопросы указанных источников информации – оценка результатов текущего контроля успеваемости и (или) промежуточной аттестации соответствует 0 баллов.

При прохождении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, допускается присутствие в помещении лиц, оказывающим таким обучающимся соответствующую помощь, а для подготовки ими ответов отводится дополнительное время с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.