

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Васильевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.09.2025 09:42:25
Уникальный программный идентификатор:
04c19ed8bfb98f3b6c077a486b9a8788b8922329



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока
Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) "Оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 1 из 14	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

**Фонд оценочных средств
для промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)
Оздоровительная физическая культура
Направление подготовки (специальность)
41.03.01 Зарубежное регионоведение
Направленность (профиль)
Комплексные региональные исследования и страны
Востока**

Присваиваемая квалификация
бакалавр

Форма обучения
очная

Челябинск 2025 г.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока
Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) "Оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 14

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 41.03.01 Зарубежное регионоведение

Направленность (профиль) Комплексные региональные исследования и страны Востока

Дисциплина: Оздоровительная физическая культура

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

Форма (формы) промежуточной аттестации: зачёт 1, 2, 3, 4, 5 семестры.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Оздоровительная физическая культура» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции согласно ФГОС (ОПОП ВО)	Содержание компетенций согласно ФГОС (ОПОП ВО)	Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения поддисциплине
1	2	3	4
УК-7:	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: поддерживать должный уровень физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: навыками поддержания	Знает: научно-практические основы прикладной и оздоровительной физической культуры, и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений оздоровительно-прикладной направленности, композиции гигиенической гимнастики, системы упражнений



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока
Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) "Оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 14

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; применять простейшие приёмы самомассажа; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры. Владеет: владения средствами и методами прикладной и оздоровительной физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности, для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	---	--

3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1 Виды оценочных средств

№ п/п	Код компетенции/ планируемые результаты обучения	Контролируемые темы/ разделы	Наименование оценочного средства для текущего контроля	Наименование оценочного средства на промежуточной аттестации/№ задания
-------	---	---------------------------------	--	--



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока
Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) "Оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 14

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1	<p>УК-7; УК-8</p> <p>Знает: научно-практические основы прикладной и оздоровительной физической культуры, и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений оздоровительно-прикладной направленности, композиции гигиенической гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; применять простейшие приёмы самомассажа; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры.</p>	<p>Раздел 1.1. Теоретический курс</p>		Устный опрос
2	<p>Владеет: владения средствами и методами прикладной и оздоровительной физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности, для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	Общие основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры (ОФК) /Лек/		
3		Контроль состояния здоровья в ОФК /Лек/		
4		Физкультурно-оздоровительные методы и системы ОФК /Лек/		
5		Виды оздоровительных методик с использованием естественно-природных факторов и технологии их применения /Лек/		



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока
Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) "Оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 14

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

6	Различные виды оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью (западные и восточные направления) /Лек/		
7	Биологические основы ОФК /Лек/		
8	Социально-психологические факторы воздействия на организм человека /Лек/		
9	Образ жизни как биологическая и социальная проблема. /Лек/		
10	Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий /Лек/		
11	Формы и средства оздоровительной физической культуры для профилактики заболеваний /Лек/		
12	Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата /Лек/		



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока
Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) "Оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 14

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

13	Различные методики массажа и самомассажа и техники их применения в оздоровительных целях /Лек/		
14	Теория и методика адаптивной физической культуры /Лек/		
15	Общие основы теории, методики и организации ОФК /ИКР/	тест	
16	Контроль состояния здоровья в ОФК /Ср/		
17	Физкультурно-оздоровительные методы и системы ОФК /Ср/		
18	Виды оздоровительных методик с использованием естественно-природных факторов и технологии их применения /Ср/		



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока
Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) "Оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 14

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

19	Различные виды оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью (западные и восточные направления) /Ср/		
20	Биологические основы ОФК /Ср/		
21	Социально-психологические факторы воздействия на организм человека /Ср/		

Типовые задания, критерии и показатели оценивания в рамках текущего контроля представлены в рабочей программе дисциплины (модуля). Полные комплекты оценочных средств и контрольно-измерительных материалов хранятся на кафедре.

3.2 Содержание оценочных средств

Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры.

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.

Показ двигательных умений и навыков.

Письменная работа (реферат) для студентов, освобождённых от практических занятий

Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечённость в ФО и/или СМ среду во всех семестрах и/или письменная работа в области оздоровительной физической культуры для студентов временно освобождённых от практических занятий оздоровительной физической культурой в I - II семестрах, и/или показ двигательных умений и навыков в III - IV семестрах:

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) " Оздоровительная физическая культура " по направлению подготовки(специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 1 из 14	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

В конце 1, 2, 3, 4, 5 семестра студенту выставляется зачёт по дисциплине Оздоровительная физическая культура автоматически, если общее количество баллов, заработанное им за систематическую работу на занятиях в течение семестра, составляет 61 и больше по 100-балльной шкале.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств.

4.2.1 Критерии оценивания ответа на зачете

31-40 баллов	21-30 баллов	11-20 баллов	0-10 баллов
Высокий уровень освоения проверяемых компетенций	Средний уровень освоения проверяемых компетенций	Базовый уровень освоения проверяемых компетенций	Недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций
<p>Обучающийся отлично знает материал, умеет анализировать проблему и аргументировано изложить свою точку зрения, владеет достаточным для высказывания лексическим запасом, грамотно изъясняется с использованием точных терминов и названий. Обучающийся может поддержать диалог</p>	<p>Обучающийся хорошо знает материал, умеет анализировать проблему и аргументировано изложить свою точку зрения, владеет достаточным для высказывания лексическим запасом, грамотно изъясняется с использованием точных терминов и названий. Обучающийся допускает незначительные ошибки.</p>	<p>Обучающийся знаком с материалом, владеет достаточным для высказывания лексическим запасом. Обучающийся допускает теоретические и фактические ошибки. Обучающийся дополняет ответ другого обучающегося существенной информацией, вносит весомые поправки</p>	<p>Обучающийся не знает основных положений вопроса, не ориентируется в основных понятиях, излагает материал с трудом, с грубыми фактическими ошибками, либо отказывается от ответов на вопросы. Обучающийся дополняет ответ другого обучающегося несущественной информацией</p>

4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации.

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) " Оздоровительная физическая культура " по направлению подготовки(специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 1 из 14	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Полученные за текущую аттестацию баллы суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

70 – 100 баллов – зачтено

69 - менее баллов - незачтено

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

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично:
 - предполагает формирование компетенций на высоком уровне, готовность к самостоятельной профессиональной деятельности: формируются навыки Способен оценивать, моделировать и прогнозировать глобальные, макро-региональные, национально-государственные, региональные и локальные политико-культурные, социально-экономические и общественно-политические процессы на основе применения методов теоретического и эмпирического исследования и прикладного анализа
 - студент способен аргументировать собственную точку зрения по дискуссионным вопросам дисциплины, решать ситуационные задачи, критически оценивать информацию связанную с вопросами Оздоровительная физическая культура
2. Средний уровень соответствует оценке хорошо:
 - предполагает формирование компетенций на относительно высоком уровне: формируется комплексное знание особенностей применения и понимания макро-региональных, национально-государственных, региональные и локальных политико-культурных, социально-экономических и общественно-политических процессов;
 - студент способен давать развернутые ответы на теоретические вопросы дисциплины на уровне не ниже оценки «удовлетворительно».
3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно:
 - предполагает формирование компетенций на начальном уровне: знание основных положений и концептов вопросами Оздоровительная физическая культура
 - студент способен отвечать на вопросы. Количество правильных ответов – не менее 50%.
4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно.