

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки

ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич (специальности) "Международные отношения" направленности (профилю) Глобальные цивилизаци-

Должность: Ректор онные вызовы и национальная безопасность ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Дата подписания: 15.09.2025 10:18:16

Уникальный программный ключ:

04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323

стр. 1

**Фонд оценочных средств
для промежуточной аттестации**

по дисциплине (модулю)
Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность)
41.03.05 Международные отношения

Направленность (профиль)
Глобальные цивилизационные вызовы и национальная безопасность

Присваиваемая квалификация
бакалавр

Форма обучения
очная

Челябинск, 2025 г.

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: *41.03.05 Международные отношения*

Направленность (профиль): *Глобальные цивилизационные вызовы и национальная безопасность*

Дисциплина: *Физическая культура и спорт*

Семестр (семестры) изучения: 1,2

Форма (формы) промежуточной аттестации:

1 семестр – зачет

2 семестр – зачет

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	
1	2	3	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Обладает знаниями здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает принципы здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
		Умеет использовать знаниям здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
		Владеет методиками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
	УК-7.2. Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает принципы здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			Умеет использовать знаниям здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
			Владеет методиками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-7.3. Имеет навыки	УК-7.3. Имеет навыки	Знает принципы здоровьесберегающих техно-	

	поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	логий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Умеет использовать знаниям здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		Владеет методиками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности 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
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Легкая атлетика	Показ двигательных умений и навыков Письменная работа	Контрольные нормативы
		2. Спортивные игры	Показ двигательных умений и навыков Письменная работа	Контрольные нормативы
		3. Гимнастика	Показ двигательных умений и навыков Письменная работа	Контрольные нормативы

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

1. Темы для оценочного средства «Реферат»

1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.
3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).
4. Формы социального взаимодействия на занятиях прикладной физической культуры. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.
5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнь

недеятельность человека.

6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
9. Скоростные способности и методика их развития.
10. Основные виды выносливости и методика их развития.
11. Гибкость и методика ее развития.
12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
13. Самоконтроль и контроль за интенсивностью физических нагрузок.
14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика.
16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
18. Возрастные особенности занятий физической культурой. Особенности занятий для женщин.
19. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
20. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
21. Характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.
22. Влияние физической культуры на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов в экзаменационный период.
23. Современные системы физических упражнений (оздоровительные двигательные системы Н. Амосова, А. Купера, А. Микулина; бодифлекс, стретчинг и т. д).
24. Виды нарушений зрения. Профилактика нарушения зрения с использованием средств физической культуры.
25. История возникновения и развития игровых видов спорта (по выбору).
26. Лечебная физическая культура (ЛФК). Цель и задачи ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.
27. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
28. Методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни.

2. Темы для оценочного средства «Тест»

Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

Вариант I

№ п/п Тестовый вопрос

Ответы (верные варианты – полужирным шрифтом)

1. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:

- А) Спортивное воспитание
- Б) Физическая подготовка
- В) Физическое воспитание
- Г) Физическое развитие

2. Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нрав-

ственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:

- А) Физическая подготовка
- Б) Физическая подготовленность
- В) Физическое воспитание
- Г) Спорт

3. Физическое упражнение – это:

- А) Средство тренировки
- Б) Способы физического развития
- В) Формы занятий спортом
- Г) Методы оздоровления

4. Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые – это:

- А) Физический, соматический, психологический
- Б) Соматический, психологический, духовный
- В) Соматический, психологический, социальный
- Г) Физический, психологический, духовный

5. Вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов — это:

- А) Трудовая деятельность.
- Б) Физический труд
- В) Умственный труд.
- Г) Умственная работа.

6. Выносливость – это:

- А) Противостояние утомлению
- Б) Особенность организма
- В) Длительность упражнений
- Г) Свойство личности

7. Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это:

- А) Утомление
- Б) Перенапряжение
- В) Истощение организма
- Г) Физическое напряжение

8. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это: А) Гипокинезия

- Б) Гиподинамия
- В) Дефицит движений
- Г) Гиперкинезия

9. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:

- А) Отдых
- Б) Урегулирование физиологических процессов
- В) Устранение изменений и нарушений в нервной системе
- Г) Восстановление

10. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:

А) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности

Б) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности

В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности

Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности

11. Усилия мышц, связанные с перемещением тела или его звеньев в пространстве – это:

А) Статическая работа мышц

Б) Динамическая работа мышц

В) Физическая работа мышц

Г) Сокращение мышц

12. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:

А) Физические качества

Б) Силовые способности

В) Выносливость

Г) Возможности организма

13. Способность противостоять утомлению – это:

А) Сила

Б) Терпение

В) Выносливость

Г) Упорство

14. Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:

А) Специальная физическая подготовка

Б) Профессионально-прикладная физическая подготовка

В) Начальная физическая подготовка

Г) Общая физическая подготовка

15. Физическая сила – это:

А) Степень выносливости

Б) Поднятие тяжести

В) Физическое качество

Г) Тяжелая атлетика

16. Основное средство физической культуры и спорта – это:

А) Тренажеры

Б) Спортивный инвентарь

В) Физические упражнения

Г) Методические принципы

17. Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой – это:

А) Ритмическая гимнастика.

Б) Ходьба.

В) Плавание.

Г) Атлетическая гимнастика.

18. При различном состоянии здоровья людей можно выделить четыре двигательных режима: А) Психологический, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.

Б) Поддержания спортивного долголетия, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.

В) Щадящий, психологический, оздоровительный, тренировочный.

Г) Развивающий, щадящий, тренировочный, реабилитационный.

19. Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов – это: А) Бег.

- Б) Прыжки.
- В) Ходьба.
- Г) Плавание.

20.Какая температура воздуха должна поддерживаться в помещении, где занимаются спортом: А) +22°С

- Б) +15-18°С
- В) +13-14°С
- Г) +20°С

Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 1 баллу.

3. Контрольные нормативы

Лёгкая атлетика:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Показать технику выполнения прыжка в длину с места.

Показать технику выполнения прыжка в длину с разбега.

Показать технику бега на короткие дистанции.

Показать технику бега в эстафете.

Показать технику передачи эстафетной палочки.

Показать технику выполнения низкого старта.

Показать технику выполнения высокого старта.

Показать технику выполнения стартового разгона.

Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на короткие дистанции.

Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту в эстафете.

Показать технику выполнения:

- финиширования;
- бега по виражу;
- отталкивания в прыжке в длину с разбега;
- приземления в прыжке в длину с разбега;
- прыжка в длину способом «согнув ноги»;
- прыжка в длину способом «прогнувшись»;
- прыжка в длину способом «ножницы»;
- отталкивания в прыжке в длину с места;
- бега по прямой.

Спортивные игры:

Настольный теннис

Показать технику верхней и нижней подачи в настольном теннисе.

Показать способы держания ракетки европейской школы и азиатской.

Показать исходное положение игрока и технику перемещений.

Показать технику ударов «толчком», подставкой.

Показать технику удара наката слева и технику удара наката справа.

Показать технику удара «подрезка слева» и удара «подрезка справа».

Показать технику удара «стоп» и технику удара крученая «свеча».

Показать технику подачи мяча.

Правила подачи мяча в н/теннис.

Основные правила игры в н/теннис.

Приемы и средства в игре игроков нападающего стиля и защитного стиля игры.

Тактические приемы и средства, используемые в н/теннисе

Гимнастика

Показать выполнение:

- строевых упражнений на месте;
- строевых упражнений в движении;
- комплекса утренней гигиенической гимнастики;
- гимнастических упражнений с применением шведской стенки.

Показать технику:

- подтягивания на перекладине хватом сверху;
- подъема к перекладине из положения в висе;
- отжимания в упоре лежа от гимнастической скамейки;
- отжимания в упоре сзади от гимнастической скамейки;
- подъема туловища из положения лежа;
- приседания на одной ноге с опорой на стену;
- отжимания на брусьях.

Показать технику выполнения:

- статических упражнений;
- упражнений с использованием скакалки;
- упражнений с использованием обруча

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Зачет в 1-2 семестрах выставляется с учетом текущей успеваемости студента и с учетом выполнения всех практических работ в течение семестра.

4.2. Критерии оценивания текущей аттестации по видам оценочных средств.

4.2.1. Критерии оценивания реферата

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворит.
<i>Высокий уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Средний уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Базовый уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций</i>
Содержание реферата полностью соответствует заявленной теме	Реферат в целом соответствует заявленной теме, но текст обладает свойством информационной избыточности / недостаточности	Содержание реферата соответствует заявленной теме на минимально допустимом уровне	Реферат не соответствует теме
Деление реферата на главы и параграфы логически обосновано	Деление реферата на главы и параграфы в целом соответствует ходу рассуждений автора, но не лишено 1–2 логических недочетов	Деление реферата на главы и параграфы осуществлено с ошибками, но является приемлемым	Деление реферата на главы и параграфы логически не оправдано
Оформление реферата, включая титульный лист, содержание, текст, примечания / ссылки, список литера-	В целом реферат оформлен верно, но есть некоторые погрешности	Оформление реферата соответствует требованиям на минимально допустимом уровне	В оформлении реферата допущено много ошибок

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) "Международные отношения" направленности (профилю) Глобальные цивилизационные вызовы и национальная безопасность ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 9
---	--------

туры, верно и соответствует действующим нормативным документам			
Текст соответствует языковым и стилевым нормам	Текст в целом соответствует языковым и стилевым нормам, но в нем допущены 1-2 синтаксические и/или стилевые погрешности	Текст соответствует языковым и стилевым нормам на минимально допустимом уровне	В тексте допущено большое количество стилистических и/или орфографических, пунктуационных ошибок
Количество привлеченных источников достаточно для раскрытия темы; автор проявил самостоятельность при подборе литературы	Количество привлеченных источников достаточно для раскрытия темы, автор не проявил самостоятельности в подборе источников	Количество источников является минимально допустимым для раскрытия темы	Количество источников не достаточно для раскрытия темы

4.3. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств.

4.3.1. Критерии оценивания теста

Отлично /зачтено	Хорошо /зачтено	Удовлетворительно /зачтено	Неудовлетворительно /не зачтено
<i>Высокий уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Средний уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Базовый уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций</i>
100–86 %	85–70 %	69–51 %	50–0 %

4.3.2. Критерии оценивания контрольных нормативов

Отлично /зачтено	Хорошо /зачтено	Удовлетворительно /зачтено	Неудовлетворительно /незачтено
9-8 баллов	7-5 баллов	4-3 баллов	2-0 баллов
Высокий уровень освоения проверяемых компетенций	Средний уровень освоения проверяемых компетенций	Базовый уровень освоения проверяемых компетенций	Недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций
Задание выполнено в полном объеме и не содержит ошибок.	Задание выполнено в полном объеме, но допущены неточности.	Задание выполнено не в полном объеме ИЛИ допущены ошибки.	Задание выполнено не в полном объеме, содержит большое количество ошибок.

4.4. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

В 1-2 семестрах при подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации.

Оценка «зачтено» выставляется, если средний балл текущей успеваемости в семестре составляет от 3 до 5 баллов. Оценка «зачтено» соответствует следующим уровням сформированности компетенций: высокий, средний, базовый.

Оценка «не зачтено» выставляется, если средний балл текущей успеваемости в семестре составляет менее 3 баллов. Оценка «не зачтено» соответствует недостаточному уровню сформированности компетенций.

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 составления информационных обзоров по национальной и международной практике аудита, навыки систематизации данных, необходимых для решения экономических задач
 - студент способен аргументировать собственную точку зрения по дискуссионным вопросам дисциплины, решать ситуационные задачи, критически оценивать информацию о состоянии и проблемах развития аудиторской деятельности, формулировать собственные выводы.
2. **Средний уровень** соответствует оценке хорошо:
 - предполагает формирование компетенций на более высоком уровне: формируется комплексное знание особенностей применения и понимания национальных и международных стандартов аудита, умение сбора, анализа и обработки данных, необходимых для решения ситуаций в процессе аудиторских проверок;
 - 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 национальных и международных стандартов аудиторской деятельности;
 - студент способен отвечать на вопросы в форме закрытого теста. Количество правильных ответов – не менее 50%.
4. **Низкий уровень** соответствует оценке неудовлетворительно.

