

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.07.2026 10:35:16
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bf098f3b6cb77a486b9a8788b8322317



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1	стр. 1 из 32	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

Год набора 2026

Челябинск, 2026 г.

Структура рабочей программы 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 Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 3 из 32	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 Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 4 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

1. Паспорт фонда оценочных средств

Направление подготовки (специальности): 41.03.01 Зарубежное регионоведение

Направленность (профиль): Комплексные региональные исследования и страны Востока

Дисциплина: Оздоровительная физическая культура

Семестр(ы) изучения: 3, 4, 6, 7

Форма (ы) промежуточной аттестации: зачёты

2. Перечень формируемых компетенций

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Оздоровительная физическая культура» 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	УК-7.1. Обладает знаниями здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.3. Имеет навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Для достижения индикатора УК-7.1: знать здоровьесберегающие технологии и нормы здорового образа жизни. Для достижения индикатора УК-7.2: знать методы и средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья. Для достижения индикатора УК-7.3: знать принципы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности, процессов саморазвития и самообразования. Уметь: Для достижения индикатора УК-7.1: уметь осознанно выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности. Для достижения индикатора УК-7.2: уметь применять методы и средства физической культуры и спорта для профессионально-личностного

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 5 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

	развития, физического самосовершенствования. Для достижения индикатора УК-7.3: уметь планировать свое рабочее время и время для саморазвития, формулировать цели личного и профессионального развития, а также условия их достижения. Владеть: Для достижения индикатора УК-7.1: владеть навыками соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Для достижения индикатора УК-7.2: владеть навыками соблюдения физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Для достижения индикатора УК-7.3: владеть навыками саморазвития и управления своим временем для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--

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)	Семестр	Номер задания	Наименование оценочного средства
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: научно-практические основы прикладной физической культуры, и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической	Раздел 1. 1. Теоретический курс Общие основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры (ОФК) /Лек/ Контроль состояния здоровья в ОФК /Лек/ Физкультурно-оздоровительные методы и системы	3, 4, 6, 7	1,2,3,4	Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду. Тестовый опрос уровня теоретических и



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

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

Версия документа - 1

стр. 6 из 32

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	подготовленности. Уметь: 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. Владеть: владения средствами и методами прикладной и оздоровительной физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности, для укрепления индивидуального	ОФК /Лек/ Виды оздоровительных методик с использованием естественно-природных факторов и технологии их применения /Лек/ Различные виды оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью (западные и восточные направления) /Лек/ Биологические основы ОФК /Лек/ Социально-психологические факторы воздействия на организм человека /Лек/ Образ жизни как биологическая и социальная проблема. /Лек/ Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий /Лек/ Формы и средства оздоровительной физической культуры для профилактики заболеваний /Лек/ Теория и методика адаптивной физической культуры /Лек/ Общие основы теории, методики и организации ОФК /ИКР/ Контроль состояния здоровья в ОФК /Ср/ Физкультурно-оздоровительные методы и системы ОФК /Ср/			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 и
--	--	---	--	--	---



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

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

Версия документа - 1

стр. 7 из 32

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Виды оздоровительных методик с использованием естественно-природных факторов и технологии их применения /Ср/ Различные виды оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью (западные и восточные направления) /Ср/ Биологические основы ОФК /Ср/ Социально-психологические факторы воздействия на организм человека /Ср/ Образ жизни как биологическая и социальная проблема /Ср/ Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий /Ср/ Формы и средства ОФК для профилактики заболеваний /Ср/ Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата /Ср/ Различные методики массажа и самомассажа и техники их применения в оздоровительных целях /Ср/ Теория и методика адаптивной физической культуры /Ср/ Проектная деятельность			
--	---	--	--	--	--



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

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

Версия документа - 1

стр. 8 из 32

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		студентов /Лек/ Проектная деятельность студентов /Ср/ Раздел 2. 2. Оздоровительный бег Обучение технике оздоровительного бега. /Пр/ Обучение технике оздоровительного бега. /Ср/ Обучение методике построения занятий оздоровительным бегом. /Пр/ Обучение методике построения занятий оздоровительным бегом. /Ср/ Обучение технике и методике применения оздоровительной ходьбы. /Пр/ Обучение технике и методике применения оздоровительной ходьбы. /Ср/ Индивидуальные консультации, текущий контроль /ИКР/			
--	--	---	--	--	--



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

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

Версия документа - 1

стр. 9 из 32

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		Раздел 3. 3. Спортивные игры Формирование умений и навыков игры в волейбол /Пр/ Совершенствование техники игры в волейбол /Пр/ Формирование умений и навыков игры в волейбол /Ср/ Совершенствование техники игры в волейбол /Ср/ Совершенствование техники игры в волейбол /Пр/ Совершенствование тактики игры в волейбол /Пр/ Индивидуальные консультации, текущий контроль /ИКР/ Совершенствование техники игры в волейбол /Ср/ Совершенствование тактики игры в волейбол /Пр/			
		Раздел 4. 4. Гимнастика Оздоровительная и корректирующая гимнастика /Пр/ Атлетическая гимнастика: ознакомление с разделом «Атлетическая гимнастика» и видами упражнений /Пр/ Обучение технике выполнения упражнений на спортивных тренажёрах /Пр/			



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

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

Версия документа - 1

стр. 10 из 32

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		Обучение технике выполнения упражнений с гантелями на различные группы мышц /Пр/ Оздоровительная и корригирующая гимнастика /Ср/ Атлетическая гимнастика: ознакомление с разделом «Атлетическая гимнастика» и видами упражнений /ИКР/ Обучение технике выполнения упражнений на спортивных тренажёрах /Ср/ Обучение технике выполнения упражнений с гантелями на различные группы мышц /Ср/ Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями /Пр/ Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата /Пр/ Комплексы упражнений при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой систем /Пр/ Комплексы упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, и других систем /Пр/			
--	--	--	--	--	--



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

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

Версия документа - 1

стр. 11 из 32

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		Комплексы упражнений при нарушениях зрения: методика пальминга, сокращённого комплекса упражнений для тренировки глазных мышц и для утомлённых глаз. /Пр/ АФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. /Пр/ Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями /Ср/ Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата /Ср/ Комплексы упражнений при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой систем /Ср/ Комплексы упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, и других систем /Ср/ Комплексы упражнений при нарушениях зрения: методика пальминга, сокращённого комплекса упражнений для тренировки глазных мышц и для утомлённых глаз. /Ср/ АФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. /Ср/			
--	--	---	--	--	--

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 12 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

3.2 Содержание оценочных средств

1. Вовлеченность в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую среду. Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов.

2. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культурой и спортом

1. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в г. Челябинске и Челябинской области.
2. Оздоровительные системы К. Купера, К. Динейки, Н.М. Амосова и других.
3. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
4. Оздоровительные системы аэробной направленности.
5. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
6. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
7. Методика адаптивной физической культуры с нарушением зрения.
8. Лечебная физическая культура (ЛФК). Цель и задачи ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.
9. Методика адаптивной физической культуры с нарушением слуха.
10. Методика адаптивной физической культуры с нарушением опорно-двигательного аппарата. Комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики при поражении опорно-двигательного аппарата.
11. Методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни.
12. Международные физкультурно-оздоровительные организации.
13. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности – аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.).
14. Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно- половых группах – в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах.
15. Системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики.

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 13 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

16. Особенности оздоровительной ФК у людей с плоскостопием
17. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением). Комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики при ожирении.
18. Оздоровительные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики при остеохондрозе.
19. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
20. Становление и развитие АФК в нашей стране. Основные этапы.
21. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм
22. Биоритмы и работоспособность, процессы активизации, суперкомпенсации
23. Предмет изучения, цель, задачи оздоровительной физической культуры. Доверительные партнёрские отношения во время занятий оздоровительной физической культуры.

3. Показ двигательных умений и навыков:

Оздоровительный бег:

Показать выполнение комплекса беговых упражнений . Показать технику оздоровительного бега .

Показать технику выполнения высокого старта. Показать технику выполнения стартового разгона.

Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на длительные дистанции. Показать технику выполнения:

- финиширования;
- бега по виражу;
- бега по прямой.

Спортивные игры:

Волейбол

Показать технику выполнения: перемещений, нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи, верхней боковой подачи, планирующей подачи, силовой подачи, передачи двумя руками сверху, передачи двумя руками снизу, передачи одной рукой сверху, нападающего удара по ходу, нападающего удара с переводом, одиночного блокирования, двойного блокирования, группового блокирования.

Продемонстрировать тактические действия при: подаче, блокировании (одиночные), групповом блокировании, защите (индивидуальные), защите (групповые), защите (командные).

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 14 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Гимнастика:

Показать корригирующие упражнения:

- для мышц спины,
- брюшного пресса,
- плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами. Показать комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.

Показать упражнения с мячом.

Показать технику выполнения:

- статических упражнений;
- упражнений с использованием скакалки;
- упражнений с использованием обруча
- упражнений с использованием гантелей;
- упражнений с использованием тренажёров. Показать упражнения на мелкие группы мышц. Показать упражнения на средние группы мышц. Показать упражнения для укрепления мышц спины. Показать упражнения для осанки сидя на стуле. Показать упражнения для осанки сидя на полу. Показать упражнения для расслабления спины.

Показать комплексы упражнений на профилактику плоскостопия. Показать комплексы упражнений на развитие равновесия.

Показать комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания:

- упражнения с медленным полноценным и удлиненным выдохом;
- упражнения дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой. Показать упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Показать упражнения для тренировки глазных мышц.

Показать упражнения для утомлённых глаз.

Показать комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения. Показать упражнения для улучшения подвижности суставов.

Показать корригирующие упражнения:

- для мышц спины,
- брюшного пресса,
- плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами. Показать комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.

Показать упражнения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Показать гимнастические упражнения с применением шведской стенки. Показать упражнения с мячом.

Показать технику выполнения:

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

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 15 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

- упражнений с использованием гантелей;
- упражнений с использованием тренажеров.

Д1. Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности
 Разработать и показать комплекс упражнений:

- утренней гигиенической гимнастики (УГГ);
- в течение учебного дня;
- способствующий формированию правильной осанки и для развития гибкости позвоночника;
- для поддержания, восстановления и улучшения зрения;
- дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания;
- для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы
- Комплекс упражнений УГГ (15–30 мин) включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Схема составления комплексов гигиенической гимнастики:

Группа упражнений Воздействие упражнений на организм

1. Ходьба, легкий бег Умеренное разогревание организма
 2. Упражнения в потягивании Улучшение кровообращения, выпрямление позвоночника
 3. Упражнения для ног (приседания, выпады) Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов и улучшение кровообращения
 4. Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед-назад, в стороны, круговые движения) Развитие гибкости, подвижности позвоночника, укрепление мышц, улучшение деятельности внутренних органов
 5. Упражнения для рук и плечевого пояса Увеличение подвижности, укрепление мышц
 6. Маховые упражнения для ног и рук Развитие гибкости, подвижности в суставах, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания
 7. Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц Укрепление мышц
 8. Бег, прыжки, подскоки Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ
 9. Заключительные упражнения Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму. При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.
- Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 16 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5–7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Комплекс упражнений в течение учебного дня:

Упражнения в течение учебного времени нацелены на концентрацию внимания, восприятие учебного материала, предупреждение и снятие умственного утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 10 мин после каждой пары занятий. Небольшие (3–5 упражнений) комплексы, в виде напряжений мышц ног, вращений в голеностопе, «борьба» двух рук, их массаж, проводимые незаметно для окружающих, сидя и бесшумно, помогут «протиснуться», снять усталость с кисти пишущей руки, а закрыв и широко открыв, зажмурившись – снять усталость и напряжение с глаз.

– Комплекс упражнений для поддержания, восстановления и улучшения зрения:

Упражнение 1. «Шторки»

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. Смотрим в окно

Делаем точку из пластилина, и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. Большие глаза

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. Массаж

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 5. Гидромассаж

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

Упражнение 6. Рисуем картинку

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение 7. «Стреляем глазами»

Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой. Чертим круг по часовой стрелке и обратно.

Рисуем глазами диагонали.

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 17 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Рисуем взглядом квадрат.

Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой. Обводим взглядом ромб.

Рисуем глазами бантики.

Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.

Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.

Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.

Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.

Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.

При работе за компьютером нужно помнить следующее:

1. после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;
2. зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;
3. следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;
4. при постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.

– Комплекс упражнений дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания:

- Вдох носом, выдох носом. 10 раз. Глубоко вдохнуть носом в течение 2 секунд, затем на 2 секунды задержать дыхание и выдохнуть носом в течение 4 секунд.
- Вдох носом, выдох ртом. 10 раз. То же самое, что и в предыдущем упражнении, но выдохнуть не носом, а ртом.
- Вдох животом. 15 раз. Глубоко вдохнуть носом, напрягая не грудную клетку, а брюшные мышцы. Задержать на 4 секунды и выдохнуть носом.
- Тройной вдох. 10 раз. Сделайте 3 коротких вдоха, затем глубоко выдохните. Неважно, сколько секунд это займет, главное — не набирать слишком много воздуха за эти 3 «глотка». Всего в легкие должно попасть незначительно больше воздуха, чем обычно.
- Глубокий вдох с задержкой дыхания. 3 раза. Сделайте глубокий вдох, набрав в легкие максимально много воздуха. Задержитесь на 3—5 секунд, затем сложите губы узкой «трубочкой» и постепенно выпустите воздух из легких.

4. Зачёты.

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены анализом вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, тестовым опросом уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов), и темами письменных работ для I - II семестров. В III- IV семестрах: анализ вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно- массовую (ФО и/или СМ) среду, контрольные нормативы уровня

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 18 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

физической подготовленности, контрольный показ двигательных умений и навыков и/или тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов) для студентов заочного обучения и временно освобождённых по состоянию здоровья от практических занятий. В 1,2 и 9 разделах для овладения навыками при реализации компетенций студенты должны разработать и показать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (УГГ); в течение учебного дня; способствующий формированию правильной осанки и для развития гибкости позвоночника; для поддержания, восстановления и улучшения зрения; дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания; для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы или комплексы упражнений общеразвивающего характера.

А. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

Б.1. ТЕСТОВЫЙ ОПРОС УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

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

2. Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:

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

3. Физическое упражнение – это:

А) Средства тренировки В) Формы занятий спортом Б) Способы физического развития 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. Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 19 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это:

А) Физические упражнения Б) Двигательная активность В) Физическая культура Г) Дыхательная гимнастика

6. Выносливость – это:

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

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

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

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

В) Гиподинамия 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
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) Физическая работа мышц

В) Динамическая работа мышц Г) Сокращение мышц

12. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это: А) Физические качества В) Выносливость

Б) Силовые способности Г) Возможности организма 13. Способность противостоять утомлению – это:

А) Сила В) Выносливость

Б) Терпение 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

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 20 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

подготовка

Г) Общая физическая подготовка 15. Физическая сила – это:

А) Степень выносливости В) Физическое качество Б) Поднятие тяжести

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°C Б) +15-18°C

В) +13-14°C Г) +20°C

Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 3 баллам.

Б.2. ТЕСТОВЫЙ ОПРОС УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Средства лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин:

а. оздоровительно-реабилитационная физическая культура; б. спортивно-реабилитационная физическая культура;

в. гигиеническая физическая культура;

г. оздоровительно-рекреативная физическая культура.

2. Назовите два центральных положения теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре: а. создание оптимальных условий

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 21 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся людей:

- б. определение правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения;
- в. создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств; определение «эталонной» техники действия;
- г. создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий, компенсирующих недостаточную подготовленность занимающихся.

3. Как называется система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем: а. ритмическая гимнастика б. шейпинг

в. калланетика г. аэробика.

4. Роль, каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре: а. принцип постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы;

б. принцип индивидуализации и постепенного повышения нагрузок; в. принцип наглядности и индивидуализации;

г. принцип оздоровления и укрепления здоровья.

5. Занятия, в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности, противодействовать появлению преждевременных признаков старения:

а. в спортивных секциях;

б. группах общей физической подготовки; в. группах здоровья;

г. специальных медицинских группах.

6. Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию:

а. принцип достижения хорошей физической формы; б. оздоровительной направленности;

в. достижения здорового образа жизни; г. принцип укрепления здоровья.

7. На сколько, по данным научных исследований, в настоящее время зависит здоровье человека от деятельности медицинских учреждений:

а. на 50–55% б. 20–25%

в. 15–20% г. 10–15%

8. Какая разновидность производственной гимнастики выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальный период рабочего дня:

а. физкультурная минутка б. вводная гимнастика в. физкультурная пауза г. все ответы верны



9. Какое направление системы оздоровительной физической культуры представляет собой отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания:

- а. гигиеническая физическая культура;
 - б. спортивно-реабилитационная физическая культура; в. оздоровительно-рекреативная физическая культура;
 - г. оздоровительно-реабилитационная физическая культура
10. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий – это:

- 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. Основными источниками энергии для организма являются:

- а. белки и минеральные вещества
- в. жиры и витамины
- б. углеводы и жиры
- г. углеводы и белки

12. Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, или связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно-трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корректирующей целью:

- а. физкультурная пауза
- в. физкультурная минутка
- б. вводная гимнастика
- г. производственная гимнастика

13. Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию:

- а. принцип достижения здорового образа жизни;
- б. принцип оздоровительной направленности;
- в. принцип достижения хорошей физической формы;
- г. принцип укрепления и сохранения здоровья

14. Какое направление оздоровительной физической культуры применяется для восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов, напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм:

- а. оздоровительно-рекреативная физическая культура;
- б. спортивно-реабилитационная физическая культура;
- в. гигиеническая физическая культура;
- г. оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

15. Что собой представляет изометрическая физкультминутка:

- а. динамические упражнения, выполнение которых предполагает чередование

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 23 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук;
 б. упражнения, которые состоят из движений головой и дыхательных упражнений;
 в. физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении сидя;
 г. физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении стоя.

16. К. Купер создал систему, согласно которой существует три основные потребности человека: а. аэробная физическая нагрузка; б. силовая физическая нагрузка;

в. рациональное питание; г. голодание;

д. закаливание; е. эмоциональная гармония

17. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

а. контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе.

б. обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби. в. прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной.

г. воздушные ванны, обтирание, обливание

18. Максимальная частота сердечных сокращений для данного человека:

(написать формулу) $чс_{max} =$

19. Фактор, от которого зависит максимальная мощность аэробного процесса энергообеспечения физической работы: а. вес б. рост

в. тренированность г. экскурсия грудной клетки

20. Период работоспособности, обеспечивающий компенсацию первоначальных признаков утомления за счет волевых усилий:

а. вработывание б. оптимальная

в. полная компенсация г. неустойчивая компенсация В.1. Письменная работа (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. Внешняя среда. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.

5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность 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.



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

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

Версия документа - 1

стр. 24 из 32

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

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. Типы телосложения. Оценка физического развития.
17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
18. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
19. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в г. Челябинске и Челябинской области.
20. Оздоровительные системы К. Купера, К. Динейки, Н.М. Амосова и других.
21. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
22. Оздоровительные системы аэробной направленности.
23. Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.
24. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
25. Методика адаптивной физической культуры с нарушением зрения.
26. Использование средств физической культуры в целях рекреации.
27. Методика адаптивной физической культуры с нарушением слуха.
28. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности – аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.).
29. Особенности оздоровительной ФК у людей с остеохондрозом.
30. История развития оздоровительной физической культуры в России. Роль и значение оздоровительной физической культуры в современном обществе.
31. Сущность и содержание понятий «здоровье», «образ жизни» «здоровый образ жизни». Их основные компоненты.
32. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
33. Оценочная характеристика оздоровительной значимости видов физических упражнений, широко практикуемых в качестве средств физического воспитания (гимнастических, игровых, спортивных; силовых, скоростных, сложно-координационных упражнений; упражнений, требующих выносливости различного типа; упражнений «на осанку», в растягивании, расслаблении и т.д.).
34. Двигательная активность и двигательная рекреация в студенческие годы.

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 25 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

35. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья студента. Массаж и релаксация для снятия утомления.

36. Методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни.

Г. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Тесты

Баллы

8 6 4 3 2

1 Бег 1000 м (мин, сек)

≤5,00 5,01–5,20 5,21–5,40 5,41–6,0 6,01– 6,20

2 Бег 60 м (сек)

до 9,4 9,5–9,6 9,7–9,9 10,0–10,3 10,4– 10,7

3 Прыжки в длину с места (см)

³190 189–180 179–168 167–160 159–150

4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз) ³ 60 59–50
49–40 39–30 29–20

5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз) ³ 25
24–20 19–15 14–10 5–1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины) Тесты

Баллы

8 6 4 3 2

1 Бег 1000 м (мин, сек)

≤3,40 3,41–4,00 4,01–4,20 4,21–4,40 4,41–5,00

2 Бег 60 м (сек)

до 7,9 8,0–8,2 8,3–8,4 8,5–8,7 8,8–9,2

3 Прыжки в длину с места (см)

³ 250 249–240 239–230 229–220 219–210

4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 11–9 8–6 5

5 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ³ 10 9–6 5–3 2
1

4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 26 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Зачёт ставится на основе сдачи заданий в семестре и прохождения итогового теста. 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

1. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду:

Максимальный балл за вовлеченность в ФО и/или СМ среду – 40 баллов.

36-40 баллов (отлично) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтера); либо участие во всероссийских и/или окружных соревнованиях;

28-35 баллов (хорошо) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): 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.); 16-27 баллов (удовлетворительно)

(уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.); Менее 16 баллов (неудовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

2. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 60 баллов.

Уровень освоения проверяемых компетенций

54–60 баллов – Отлично (зачтено) высокий

42–53 балла – Хорошо (зачтено) средний 30–41 балл –

Удовлетворительно (зачтено) базовый

0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) низкий

3. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов,

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 27 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

временно освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом
 Максимальный балл за письменную работу – 40 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 отвечать на вопросы.

36–40 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): 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.

28–35 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): 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.

16–27 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): 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

0–16 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): 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 видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины) Тесты

Баллы

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 28 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

8	6	4	3	2
1	Бег 1000 м (мин, сек)			
≤5,00	5,01–5,20	5,21–5,40	5,41–6,0	6,01–6,20
2	Бег 60 м (сек)			
до 9,4	9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3	10,4–10,7
3	Прыжки в длину с места (см)			
³ 190	189–180	179–168	167–160	159–150
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)			
	49–40	39–30	29–20	³ 60 59–50
5	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)			
24–20	19–15	14–10	5–1	³ 25
Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины) Тесты				
Баллы				
8	6	4	3	2
1	Бег 1000 м (мин, сек)			
≤3,40	3,41–4,00	4,01–4,20	4,21–4,40	4,41–5,00
2	Бег 60 м (сек)			
до 7,9	8,0–8,2	8,3–8,4	8,5–8,7	8,8–9,2
3	Прыжки в длину с места (см)			
³ 250	249–240	239–230	229–220	219–210
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			
³ 15	14–12	11–9	8–6	5
5	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)			
9–6	5–3	2	1	³ 10

Максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов.

5. Показ двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Показ техники заданного движения оценивается по 20-балльной шкале.

18-20 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

15-17 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

10- 14 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

0- 9 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): двигательное

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 29 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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).

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 готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:

- знание в полном объеме научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- отличные знания способов контроля и оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;
- умение использования методов и средств прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- умение выполнения индивидуально подобранных комплексов прикладной и оздоровительной физической культуры, композиций корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- умение применения простейших приёмов массажа и самомассажа;
- умение осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;
- свободное и уверенное владение навыками нравственного и физического самосовершенствования в области прикладной и оздоровительной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 30 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

– участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или Окружных соревнованиях.

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:

– неполные, но достаточные знания научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– неполные знания основных принципов составления комплексов физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;

– недостаточное умение использования методов и средств прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

– умение с незначительными ошибками выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– недостаточное умение применения простейших приёмов массажа и самомассажа и осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;

– владение недостаточными навыками использования нравственного и физического самосовершенствования в области прикладной и оздоровительной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– 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.).

3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне:

– знание фрагментарного характера научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, физической и функциональной

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 31 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

подготовленности, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- ошибочные знания основных принципов составления комплексов физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;

- опосредованное умение и владение использованием методов и средств прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

- ограниченное умение выполнения индивидуально подобранных комплексов прикладной и оздоровительной физической культуры, композиций корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- владение некоторыми простейшими приёмами массажа и самомассажа;

- ограниченное умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры, и осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;

- участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:

- незнание научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- незнание основных принципов составления комплексов физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;

- неумение использования методов и средств прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

- неумение выполнения индивидуально подобранных комплексов прикладной и оздоровительной физической культуры, композиций корригирующей

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Оздоровительная физическая культура по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 32 из 32	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- неумение применения простейших приёмов массажа и самомассажа и осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;
- отсутствие навыков выполнения базовых физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

- 1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично и предполагает формирование компетенций на высоком уровне: обучающийся уверенно владеет изученным материалом, способен анализировать, способен аргументировать собственную точку зрения по дискуссионным вопросам дисциплины.*
- 2. Средний уровень соответствует оценке хорошо и предполагает формирование компетенций на среднем уровне: обучающийся способен дать общее понимание вопроса и продемонстрировать умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала.*
- 3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно и предполагает формирование компетенций на начальном уровне: обучающийся способен отвечать на вопросы в форме закрытого теста. Количество правильных ответов – не менее 50%.*
- 4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно обучающийся не способен продемонстрировать умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала, демонстрирует крайне фрагментарные знания, не способен анализировать материал.*