

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.09.2025 15:16:25  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8b1b98f3b6cb77a486b9a8788b8322329

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Математический факультет Кафедра физического воспитания и спорта		
Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа – 1	стр. 1	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
\_\_\_\_\_ А. А. Саламатов  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

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

**Прикладная физическая культура**

Направление подготовки (специальность)

**38.03.04 Государственное и муниципальное управление**

Направленность (профили):

Система государственного и муниципального управления

Присваиваемая квалификация  
**бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Челябинск, 2025 г.





Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 2

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки (специальность): **38.03.04 Государственное и муниципальное управление**

Направленность (профили): Система государственного и муниципального управления

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Семестры изучения: 3,4,5, 6, 7 (3–7)

Форма промежуточной аттестации: 3–7 семестры – зачет (балльно-рейтинговая система)

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

### 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

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

Коды компетенции согласно ФГОС (ОПОП ВО)	Содержание компетенций согласно ФГОС (ОПОП ВО)	Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3	4
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. УК-7.2. Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	<b>Знать:</b> – научно-практические основы прикладной и оздоровительной физической культуры; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. <b>Уметь:</b> – использовать методы и средства прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 3

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		профессиональной деятельности. УК-7.3. Имеет навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Владеть:</b> – навыками использования средств и методов прикладной и оздоровительной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования.
--	--	---	--

### 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 <b>Знать:</b> – научно-практические основы прикладной и оздоровительной физической культуры; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. <b>Уметь:</b> – использовать методы и средства прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Владеть:</b> – навыками использования средств и методов прикладной и оздоровительной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья,	Прикладная физическая культура	Вовлеченность в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и СМ) среду  и/или Письменная работа (реферат)	Вовлеченность в ФО и/или СМ среду (разд. 4.2.1)  Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной физической культуры (табл. 1,2)



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 4

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	физического и спортивного совершенствования.			
2	<p>УК-7 <b>Знать:</b> – научно-практические основы прикладной и оздоровительной физической культуры; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. <b>Уметь:</b> – использовать методы и средства прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Владеть:</b> – навыками использования средств и методов прикладной и оздоровительной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования.</p>	Оздоровительная физическая культура	Вовлеченность в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую среду  и/или Письменная работа (реферат)	Вовлеченность в ФО и/или СМ среду (разд. 4.2.1)  Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области оздоровительной физической культуры (табл. 3,4)
3	<p>УК-7 <b>Знать:</b> – научно-практические основы прикладной и оздоровительной физической культуры; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. <b>Уметь:</b> – использовать методы и средства прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и</p>	Лёгкая атлетика III семестр	Вовлеченность в ФО и/или СМ среду.  Показ двигательных умений и навыков и/или  Письменная работа (реферат)	Вовлеченность в ФО и/или СМ среду (разд. 4.2.1)  Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры (вар. I №11,19, вар. II №18) и/или Контрольные



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 5

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	<p>профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>– навыками использования средств и методов прикладной и оздоровительной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования.</p>			<p>нормативы для оценки физической подготовленности разд.3.2 (В)</p> <p>Показ двигательных умений и навыков разд.3.2 (Г)</p>
4	<p>ОК–8</p> <p><b>Знать:</b></p> <p>– научно-практические основы прикладной и оздоровительной физической культуры;</p> <p>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>– использовать методы и средства прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>– навыками использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования.</p>	<p>Спортивные игры III семестр</p>	<p>Вовлеченность в ФО и/или СМ среду</p> <p>Показ двигательных умений и навыков и/или</p> <p>Письменная работа (реферат)</p>	<p>Вовлеченность в ФО и/или СМ среду (разд. 4.2.1)</p> <p>Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры (вар. I №2,16, вар. II №19,20)</p> <p>Показ двигательных умений и навыков разд.3.2 (Г)</p>



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 6

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

5	<p>ОК–8 <b>Знать:</b> – научно-практические основы физической культуры и спорта; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <b>Уметь:</b> – использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Владеть:</b> – навыками использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования.</p>	Гимнастика III семестр	Вовлеченность в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую среду  Показ двигательных умений и навыков и/или Письменная работа (реферат)	Вовлеченность в ФО и/или СМ среду (разд. 4.2.1)  Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры (вар. I №17, вар. II №10,14) и/или  Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности разд.3.2 (В)  Показ двигательных умений и навыков разд.3.2 (Г)
6	<p>ОК–8 <b>Знать:</b> – научно-практические основы физической культуры и спорта; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <b>Уметь:</b> – использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Владеть:</b> – навыками использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования.</p>	Гимнастика IV семестр	Вовлеченность в ФО и/или СМ среду  Показ двигательных умений и навыков и/или  Письменная работа	Вовлеченность в ФО и/или СМ среду (разд. 4.2.1)  Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры (вар. I №17, вар. II №10,14) и/или  Контрольные нормативы для оценки физической



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

				подготовленности разд.3.2 (В)  Показ двигательных умений и навыков разд.3.2 (Г)
7	<p>ОК–8 <b>Знать:</b> – научно-практические основы физической культуры и спорта; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <b>Уметь:</b> – использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Владеть:</b> – навыками использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования.</p>	Спортивные игры IV семестр	<p>Вовлеченность в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую среду</p> <p>Показ двигательных умений и навыков и/или Письменная работа (реферат)</p>	<p>Вовлеченность в ФО и/или СМ среду (разд. 4.2.1)</p> <p>Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры (вар. I №2,16, вар. II №19,20)</p> <p>Показ двигательных умений и навыков разд.3.2 (Г)</p>
8	<p>ОК–8 <b>Знать:</b> – научно-практические основы физической культуры и спорта; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <b>Уметь:</b> – использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Владеть:</b> – навыками использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования.</p>	Лёгкая атлетика IV семестр	<p>Вовлеченность в ФО и/или СМ среду</p> <p>Показ двигательных умений и навыков и/или Письменная работа (реферат)</p>	<p>Вовлеченность в ФО и/или СМ среду (разд. 4.2.1)</p> <p>Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры (вар. I №11,19, вар. II №18) и/или</p> <p>Контрольные нормативы для оценки физической</p>



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

				подготовленности разд.3.2 (В)  Показ двигательных умений и навыков разд.3.2 (Г)
9	<p><b>ОК–8</b> <b>Знать:</b> – научно-практические основы прикладной и оздоровительной физической культуры; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. <b>Уметь:</b> – использовать методы и средства прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Владеть:</b> – навыками использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования.</p>	Проектная деятельность студентов V семестр	Вовлеченность в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую среду и/или Письменная работа (реферат)	Вовлеченность в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую среду (разд.4.2.1)  Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры (вар. I №18, вар. II №17)

*Примечание: 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

Оценочные средства представлены анализом вовлеченности в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, контрольными нормативами уровня физической подготовленности, 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), контрольным показом двигательных умений и навыков и темами письменных работ.



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

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – **40 баллов** (описание в пункте 4.2.1)

### ***Б. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной физической культуры***

Таблица 1. 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 <b>В) Физическое воспитание</b> 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 <b>Г) Спорт</b>
3	Физическое упражнение – это:	<b>А) Средство тренировки</b> 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 <b>В) Соматический, психологический, социальный</b> 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:	<b>А) Трудовая деятельность.</b> Б) Физический труд В) Умственный труд. Г) Умственная работа.
6	Выносливость – это:	<b>А) Противостояние утомлению</b> 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:	<b>А) Утомление</b> Б) Перенапряжение В) Истощение организма Г) Физическое напряжение
8	Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это:	<b>А) Гипокинезия</b> 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 <b>Г) Восстановление</b>
10	Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:	<b>А) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности</b> 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 <b>Б) Динамическая работа мышц</b> В) Физическая работа мышц Г) Сокращение мышц
12	Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:	<b>А) Физические качества</b> Б) Силовые способности В) Выносливость Г) Возможности организма
13	Способность противостоять утомлению – это:	А) Сила Б) Терпение <b>В) Выносливость</b> Г) Упорство
14	Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:	А) Специальная физическая подготовка Б) Профессионально-прикладная физическая подготовка <b>В) Начальная физическая подготовка</b>



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 11

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<b>Г) Общая физическая подготовка</b>
15	Физическая сила – это:	А) Степень выносливости Б) Поднятие тяжести <b>В) Физическое качество</b> Г) Тяжелая атлетика
16	Основное средство физической культуры и спорта – это:	А) Тренажёры Б) Спортивный инвентарь <b>В) Физические упражнения</b> Г) Методические принципы
17	Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой — это:	А) Ритмическая гимнастика. Б) Ходьба. В) Плавание. <b>Г) Атлетическая гимнастика.</b>
18	При различном состоянии здоровья людей можно выделить четыре двигательных режима:	А) Психологический, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный. <b>Б) Поддержания спортивного долголетия, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.</b> 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. <b>В) Ходьба.</b> Г) Плавание.
20	Какая температура воздуха должна поддерживаться в помещении, где занимаются спортом:	А) +22°C <b>Б) +15-18°C</b> 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.

Таблица 2. Вариант II

№ п/п	Тестовый вопрос	Ответы (верные варианты – полужирным шрифтом)
1	Составная часть совокупной культуры общества как компонент социального образа жизни и процесс специфической деятельности, направленный на всестороннее гармоничное развитие человека, совершенствование социального общения и повышения эффективности	А) Физическое воспитание Б) Физическая подготовка <b>В) Физическая культура</b> Г) Социальная адаптация



	общественно-полезной деятельности, в первую очередь, трудовой – это:	
2	Состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды, постоянно меняющимися – это:	<b>А) Здоровье.</b> Б) Уровень здоровья В) Качество здоровья Г) Физическое развитие
3	Основные составляющие здорового образа жизни:	<b>А) Режим труда и отдыха; организация сна; режим питания; личная гигиена и основы закаливания; профилактика вредных привычек.</b> Б) Организация сна; профилактика вредных привычек; работа за компьютером; шопинг. В) Личная гигиена и основы закаливания; режим труда и отдыха; употребление алкоголя; работа на свежем воздухе. Г) Профилактика вредных привычек; работа на свежем воздухе; шопинг; личная гигиена.
4	Адекватная двигательная активность – это физические упражнения, соответствующие:	А) Возрасту, настроению, форме одежды. <b>Б) Полу, возрасту, состоянию здоровья.</b> В) Полу, возрасту, погодным условиям. Г) Возрасту, физической форме, расписанию физкультурных занятий.
5	Развитие организма с момента зачатия и до ухода из жизни называется:	<b>А) Индивидуальным</b> В) Внеутробным Б) Внутриутробным Г) Морфофункциональным
6	Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это:	А) Физические упражнения Б) Физическая культура <b>В) Двигательная активность</b> Г) Дыхательная гимнастика
7	Совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии — это:	А) Гипоксия. Б) Нарушение обмена веществ. В) Ухудшение физической и умственной работоспособности. <b>Г) Гиподинамия.</b>
8	Вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом	<b>А) Трудовая деятельность.</b> Б) Физический труд.



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 13

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов — это:	В) Умственный труд. Г) Умственная работа.
9	Замедленное морфофункциональное развитие организма у детей и подростков — это:	А) Акселерация. <b>Б) Ретардация.</b> В) Ретрансляция Г) Реформация
10	Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой — это:	А) Ритмическая гимнастика. Б) Ходьба В) Плавание <b>Г) Атлетическая гимнастика</b>
11	Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это:	А) Физические упражнения. Б) Физическая культура. <b>В) Двигательная активность</b> Г) Йога.
12	При различном состоянии здоровья людей можно выделить четыре двигательных режима:	А) Психологический, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный. <b>Б) Поддержания спортивного долголетия, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.</b> В) Щадящий, психологический, оздоровительный, тренировочный Г) Развивающий, щадящий, тренировочный, реабилитационный.
13	Факторы, влияющие на продуктивность умственного труда:	<b>А) Перерывы в работе, оптимальная температура воздуха (18-22°), проветривание помещения, отсутствие шума.</b> Б) Температура воздуха (25–27°), перерывы в работе, проветривание помещения, отсутствие шума. В) Наличие шума в помещении 40–50 дБ, оптимальная температура воздуха (18–22°), проветривание помещения, перерывы в работе. Г) Контроль осанки, температура воздуха (25-27°), перерывы в работе, отсутствие шума.
14	Комплексы несложных общеразвивающих	А) Ходьба.



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 14

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой — это:	<b>Б) Ритмическая гимнастика.</b> В) Танцы. Г) Атлетическая гимнастика
15	Научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды — это:	<b>А) Закаливание.</b> Б) Охлаждение. В) Утренняя гимнастика. Г) Дыхательные упражнения
16	Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – это:	<b>А) Основные средства физической культуры и спорта (ФКиС)</b> Б) Дополнительные средства ФКиС В) Экологические средства ФКиС Г) Климатогеографические ФКиС
17	Доступность, постепенность, систематичность – это:	<b>А) Методические принципы ФКиС</b> Б) Методологические принципы ФКиС В) Дополнительные принципы ФКиС Г) Естественные принципы ФКиС
18	Основной метод ФКиС – это:	А) Повторный метод Б) Переменный метод <b>В) Метод упражнения</b> Г) Игровой метод
19	Адекватная двигательная активность – это физические упражнения, соответствующие:	А) Возрасту, настроению, форме одежды. <b>Б) Полу, возрасту, состоянию здоровья.</b> В) Полу, возрасту, погодным условиям. Г) Возрасту, физической форме, расписанию физкультурных занятий.
20	Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом:	А) Выступление на Олимпийских Играх, утренняя гимнастика, йога. Б) Выступление за сборную команду вуза, бег, утренняя гимнастика. <b>В) Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.</b> Г) Занятия в спортивном клубе.

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

## Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области оздоровительной физической культуры



Таблица 3. Вариант I.

№ п/п	Тестовый вопрос	Ответы (верные варианты – полужирным шрифтом)
1	Средства лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин	<b>А. оздоровительно-реабилитационная физическая культура;</b> Б. спортивно-реабилитационная физическая культура; В. гигиеническая физическая культура; Г. оздоровительно-рекреативная физическая культура
2	Назовите центральное положение теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре	А. создание оптимальных условий 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; <b>В. создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств; определение «эталонной» техники действия;</b> 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 <b>Г. аэробика.</b>
4	Роль, каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре	А. принцип постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы; <b>Б. принцип индивидуализации и постепенного повышения нагрузок;</b>



		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; <b>В. группах здоровья;</b> 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; <b>Б. оздоровительной направленности;</b> 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% <b>Г. 10–15%</b>
8	Какая разновидность производственной гимнастики выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня	А. физкультурная минутка <b>Б. вводная гимнастика</b> 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; <b>В. оздоровительно-рекреативная физическая культура;</b> Г. оздоровительно-реабилитационная физическая культура
10	Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий – это	<b>А. сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности;</b> Б. сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности;



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		В. доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности; Г. систематичности; закономерности; достоверности; активности.
11	Основными источниками энергии для организма являются	А. белки и минеральные вещества Б. жиры и витамины <b>В. углеводы и жиры</b> 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 Б. физкультурная минутка В. вводная гимнастика <b>Г. производственная гимнастика</b>
13	Укажите правильное название системы Н.М. Амосова	А. «100 подскоков»; <b>Б. «1000 движений»;</b> В. «1000 приседаний»; Г. «100 наклонов»
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; <b>Б. спортивно-реабилитационная физическая культура;</b> В. гигиеническая физическая культура; Г. оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
15	Что собой представляет изометрическая физкультминутка	А. динамические упражнения, выполнение которых предполагает чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук; Б. упражнения, которые состоят из движений головой и дыхательных упражнений; <b>В. физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных</b>



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<b>мышечных групп в положении сидя;</b> 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	<b>А. аэробная физическая нагрузка;</b> Б. силовая физическая нагрузка; <b>В. рациональное питание;</b> Г. голодание; Д. закаливание; <b>Е. эмоциональная гармония</b>
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. <b>Г. воздушные ванны, обтирание, обливание</b>
18	Максимальная частота сердечных сокращений для данного человека: (написать формулу)	ЧССтах = 220 - возраст
19	Фактор, от которого зависит максимальная мощность аэробного процесса энергообеспечения физической работы	А. вес Б. рост <b>В. тренированность</b> Г. экскурсия грудной клетки
20	Период работоспособности, обеспечивающий компенсацию первоначальных признаков утомления за счет волевых усилий	А. вработывание Б. оптимальная <b>В. полная компенсация</b> Г. неустойчивая компенсация

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

Таблица 4. Вариант II

№ п/п	Тестовый вопрос	Ответы (верные варианты – полужирным шрифтом)
1	Продолжительность биоритма 33 дня – это	А. физический биоритм; Б. эмоциональный биоритм; <b>В. интеллектуальный биоритм;</b> Г. физиологический биоритм
2	Как называется специально направленное использование физических упражнений в	А. гигиеническая физическая культура;



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 19

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	качестве средств лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин	Б. спортивно-реабилитационная физическая культура; <b>В. оздоровительно-реабилитационная физическая культура;</b> Г. оздоровительно-рекреативная физическая культура.
3	Какова основная функция гигиенической физической культуры	<b>А. оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха;</b> Б. активизация деятельности организма; В. достижение хорошей физической формы; Г. пропаганда здорового образа жизни
4	Какой симптом наблюдается при обычной нагрузке II степени переутомления	<b>А. появление ранее отсутствовавшей усталости при умственной нагрузке;</b> Б. эмоциональные сдвиги; В. расстройство сна; Г. вегетативные сдвиги.
5	Что такое гомеостаз	А. последовательное потребление, превращение, использование, накопление и потеря веществ и энергии в живых организмах в процессе жизни; <b>Б. совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.)</b> В. циркуляция крови по организму; Г. совокупность физиологических процессов в организме человека и теплокровных животных, направленных на поддержание постоянной температуры тела.
6	Что такое утомление	А. перенапряжение нервной системы; <b>Б. функциональное состояние,</b>



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 20

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<b>временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности;</b> В. процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.
7	Как называется функция АФК, состоящая в раскрытии многогранных способностей людей с ограниченными возможностями в физкультурной деятельности	А. лечебно-восстановительная функция; <b>Б. творческая функция;</b> В. профессионально-подготовительная функция; Г. рекреативно-оздоровительная функция.
8	В Паралимпийских играх спортсмены не состязаются в группе	А. лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями; <b>Б. лица с заболеваниями кардиореспираторной системы;</b> В. лица с нарушением органов слуха; Г. лица с нарушением органов зрения.
9	Соматоскопические показатели – это	А. жизненная емкость легких, мышечная сила рук, станова сила; <b>Б. форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развитие мускулатуры, степень ожирения и полового созревания;</b> В. длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья
10	Какие двигательные расстройства являются наиболее типичными и характерными для всех нозологических групп	А. вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат; Б. ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах; В. нарушение координационных способностей, которые негативно



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности; <b>Г. низкий уровень развития физических качеств, нарушение координационных способностей, нарушение осанки, деформация стоп, гипокинезия.</b>
11	Какая организация является в России ведущей структурной единицей по непосредственной практической работе в области адаптивного спорта	<b>А. физкультурно-спортивный клуб инвалидов;</b> Б. Федерация по видам адаптивного спорта; В. Всероссийское общество инвалидов; Г. Паралимпийский комитет России.
12	Какое влияние оказывает двигательная активность на организм	<b>А. повышает жизненные силы и функциональные возможности</b> Б. позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса В. понижает выносливость и работоспособность Г. уменьшает количество лет, замедляет старение
13	Какая должна быть продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта:	<b>А. не менее 30 минут</b> Б. более 60 минут В. не более 10 минут Г. не более 30 минут
14	Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности	А. правила личной гигиены Б. соблюдение рационального распорядка дня <b>В. биологически активные добавки</b> Г. оптимальные санитарно-гигиенические условия быта
15	Укажите время наивысшей работоспособности человека в соответствии с суточными биологическими ритмами	А. с 8 до 10 часов <b>Б. 10 до 12 часов</b> В. 12 до 14 часов Г. 18 до 20 часов
16	Частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя у здоровых нетренированных людей находится в пределах: от _____ до _____ уд/мин.	Ответ: <b>60-85 уд/мин.</b>
17	Состояние организма, характеризующееся как субъективный симптом утомления	А. вялость Б. недомогание <b>В. усталость</b>



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 22

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		Г. тяжесть в голове
18	Принцип выбора направленности и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>А. мотивация человека</b> Б. семейные традиции В. уровень физического развития Г. веяния моды
19	Закаливать организм следует	А. в зависимости от режима дня; Б. 2 – 5 раз в день; В. без перерывов; <b>Г. круглогодично</b>
20	Уровень здоровья по методике К. Купера определяется	<b>А. количеством набранных очков за неделю;</b> Б. количеством потребляемых калорий; В. количеством затраченной энергии

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

### ***В. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности***

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Таблица 5. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы (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)	≥190	189–180	179–168	167–160	159–150
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	≥ 60	59–50	49–40	39–30	29–20
5	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	≥ 25	24–20	19–15	14–10	5–1

Таблица 6. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы (мужчины)

№	Тесты	Баллы				
		8	6	4	3	2
1	Бег 1000 м (мин,	≤3,40	3,41–4,00	4,01–4,20	4,21–4,40	4,41–5,00



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 23

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	сек)					
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)	≥ 250	249–240	239–230	229–220	219–210
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	≥ 15	14–12	11–9	8–6	5
5	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	≥ 10	9–6	5–3	2	1

*Примечание:* максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов

### **III семестр Прикладная и ОФК**

#### **Г. Показ двигательных умений и навыков**

##### **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 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 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 способы держания ракетки европейской школы и азиатской.

Показать исходное положение игрока и технику перемещений.

Правила подачи мяча в н/теннис.

Основные правила игры в н/теннис.



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

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.

Тактические приемы и средства, используемые в н/теннисе

### **Гимнастика:**

Показать корректирующие 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

– упражнений с использованием гантелей;

– упражнений с использованием тренажёров.

## **IV семестр Прикладная и ОФК**

### ***Г. Показ двигательных умений и навыков***

#### **Гимнастика:**

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 правильной осанки лежа на спине:

Показать упражнения для осанки в положении упор лежа.

Показать упражнения для растяжки мышц спины.

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.

### **Спортивные игры:**

#### ***Настольный теннис.***

Показать технику верхней и нижней подачи в настольном теннисе.

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.

Тактические приемы и средства, используемые в н/теннисе.

#### **Лёгкая атлетика:**

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Показать технику кроссового бега.

Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту в кроссе.

Показать технику выполнения:

– финиширования;

– бега по виражу;

– бега по прямой.

### ***Д. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культуры***

#### **Прикладная физическая культура**

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.

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.

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).

### **Оздоровительная физическая культура**

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. Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.
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.
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.
16. Особенности оздоровительной ФК у людей с плоскостопием
17. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением).
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.
24. Методы самоконтроля сердечно-сосудистой, дыхательной систем и физической подготовленности.



25. Методика адаптивной физической культуры с нарушением зрения.
26. Использование тренажеров в процессе двигательной реабилитации инвалидов.
27. Подвижные игры для слепых детей и особенности их проведения.
28. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения России.
29. История развития оздоровительной физической культуры в России. Роль и значение оздоровительной физической культуры в современном обществе.
30. Сущность и содержание понятий «здоровье», «образ жизни» «здоровый образ жизни». Их основные компоненты. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
31. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры.
32. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.
33. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
34. 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.).
35. Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий по характеру решаемых задач развивающие, активизирующие, восстановительные. Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий по контингенту: массовые, групповые, индивидуальные, самостоятельные; по условиям проведения (в закрытом помещении, на открытом воздухе).
36. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и возрастных групп.
37. История возникновения народной медицины в России и других странах.
38. Психофизическая система упражнений цигун и китайской гимнастики тайцзи.
39. Двигательная активность и двигательная рекреация в студенческие годы.
40. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья студента.
41. Волшебные точки здоровья. Точечный массаж.
42. Здоровым быть модно.
43. Массаж. Простейшие приёмы самомассажа и релаксации. Показания и противопоказания массажа.



## 4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее **50 баллов** из 100 возможных.

В рамках **текущего контроля** в течении семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечённость в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду и/или письменная работа (реферат), в III и IV семестрах на практических занятиях учитывается вовлечённость в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду и показ двигательных умений и навыков.

Критерием успешности освоения учебного материала **по окончании учебного семестра** (промежуточная аттестация) является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, уровень физической подготовленности (табл.5,6), уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной и оздоровительной физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе, время проведения теста 20 минут) (табл.1–4), глубину вовлечённости в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объёмов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта в структуре 100–балльной системы.

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является проведение тестирования уровня владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной и оздоровительной физической культуры и написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 30

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объём работы должен быть 15–20 страниц стандартизованного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеофильмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного Url-адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объёме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты.

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

### **4.2.1. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-образовательную среду**

*Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-образовательную среду – 40 баллов.*

#### ***Описание шкалы оценивания погруженности (вовлеченности) в физкультурно-образовательную среду***

Описание шкалы оценивания:

**36–40 баллов (отлично)** – 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)** – участие в учебных и внеучебных спортивно-



массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

**10–27 баллов (удовлетворительно)** – 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 10 баллов (неудовлетворительно)** – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

#### 4.2.2. Критерии оценивания контрольных нормативов

*Максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов (см. табл. 5,6)*

#### 4.2.3. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры

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

Оценка	Отлично/ зачтено/	Хорошо/ зачтено/	Удовлетворительно/ зачтено/	Неудовлетворительно не зачтено
Баллы	54–60 баллов	42–53 балла	30–41 балл	0–29 баллов
Уровень освоения проверяемых компетенций	высокий	средний	базовый	низкий

#### 4.2.4. Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

*Максимальный балл за показ двигательных умений и навыков – 20 баллов.*

Оценка	Отлично/ зачтено/	Хорошо/ зачтено/	Удовлетворительно/ зачтено/	Неудовлетворительно/ не зачтено/
Баллы	18–20 баллов	15–17 баллов	10–14 баллов	0–9 баллов
Уровень освоения проверяемых компетенций	высокий	средний	базовый	низкий



Критерий оценивания	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению	двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко
---------------------	--	--	---	--

#### 4.2.5. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобождённых от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культуры

*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 ответить на вопросы.

Оценка	Отлично/ зачтено/	Хорошо/ зачтено/	Удовлетворительно / зачтено/	Неудовлетворительно не зачтено
Баллы	36–40 баллов	28–35 баллов	10–27 баллов	0–9 баллов
Уровень освоения проверяемых компетенций	высокий	средний	базовый	низкий
Критерий оценивания	Знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы	Знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются	Знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие	Не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся



	на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.	определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.	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.	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.
--	---	---	---	--

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

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

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);

50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);

70–90 баллов – хорошо (зачтено);

91–100 баллов – отлично (зачтено).

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, методов и средств обучения, способов самоконтроля и оценки физического развития, а также физической и функциональной подготовленности на занятиях прикладной и оздоровительной физической культурой, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий ;

– знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для поддержания должного уровня функциональной и физической подготовленности;

– умение применять методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни;

– владение индивидуально подобранными комплексами прикладной и оздоровительной физической культуры, композициями корригирующей гимнастики, системой упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики и навыками нравственного и физического самосовершенствования в области прикладной и оздоровительной физической культуры.

**2. Средний уровень** соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на достаточном уровне:

– неполные, но достаточные знания основных принципов составления комплексов оздоровительных физических упражнений для совершенствования физической и функциональной подготовленности;

– владение хорошими навыками выполнения базовых комплексов прикладной и оздоровительной физической культуры, выполнение композиций корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики;

– умение и владение средствами и методами прикладной и оздоровительной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

– удовлетворительные знания теоретических и практических основ и здоровьесберегающих технологий прикладной и оздоровительной физической культуры;

– владение некоторыми навыками выполнения основных физических упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики в области прикладной и оздоровительной физической культуры.

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



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Математический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по  
направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа – 1

стр. 35

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

- незнание теоретических и практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры;
- отсутствие навыков выполнения основных физических упражнений.