

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 10.09.2026 10:01:04

Уникальный программный ключ:

04c19ed8bfb98f506cb77a48609a878808372523

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

«Оздоровительная физическая культура»,

по направлению подготовки (специальности) 04.05.01 "Фундаментальная и прикладная химия",
направленности (профилю) Фундаментальная и прикладная химия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 1

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

**Направление подготовки (специальность)
04.05.01 Фундаментальная и прикладная химия**

**Направленность (профиль)
Фундаментальная и прикладная
химия**

**Присваиваемая квалификация (степень)
Химик. Преподаватель химии**

**Форма обучения
Очная**

Год набора 2026

Челябинск 2026 г.

**04.05.01 Фундаментальная и прикладная
химия/Фундаментальная и прикладная химия
Оздоровительная физическая культура 2026**

г.н.

Очная форма обучения

Фонд оценочных средств дисциплины (модуля) одобрен и рекомендован:

Проректор по учебной работе утверждено 10.03.26 А.А. Саламатов

Ученым советом химического факультета

Протокол заседания №6 от 26.02.2026

Председатель Ученого совета
химического факультета согласовано В.А.Бурмистров

Заседанием кафедры физического воспитания и спорта

Протокол заседания №5 от 5.02.2026

Заведующий кафедрой согласовано С.А. Ярушин

Автор(составитель) С.А. Ярушин

Структура фондов оценочных средств соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 27 сентября 2022 №573-1

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Оздоровительная физическая культура», по направлению подготовки (специальности) 04.05.01 "Фундаментальная и прикладная химия", направленности (профилю) Фундаментальная и прикладная химия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 04.05.01 «Фундаментальная и прикладная химия»

Направленность (профиль) «Фундаментальная и прикладная химия»

Дисциплина: Оздоровительная физическая культура

Семестр (семестры) изучения: 5

Форма (формы) промежуточной аттестации: 5 семестр – зачет.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

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

Коды компетенции согласно ФГОС (ОПОП ВО)	Содержание компетенций согласно ФГОС (ОПОП ВО)	Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3	4
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки будущей 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 развития, физического самосовершенствования.

Для достижения индикатора УК-7.3: уметь планировать свое рабочее время и время для саморазвития, формулировать цели личностного 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.

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Оздоровительная физическая культура», по направлению подготовки (специальности) 04.05.01 "Фундаментальная и прикладная химия", направленности (профилю) Фундаментальная и прикладная химия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1

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	Теоретический курс	Тестовый опрос в области физической культуры и спорта Показ двигательных умений и навыков Реферат для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом.	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.
2	УК-7	Лёгкая атлетика	Тестовый опрос в области физической культуры и спорта Показ двигательных умений и навыков Реферат для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом.	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.
3	УК-7	Спортивные игры	Тестовый опрос в области физической культуры и спорта Показ двигательных умений и навыков Реферат для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом.	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.
4	УК-7	Гимнастика	Тестовый опрос в области физической культуры и спорта Показ двигательных умений и навыков Реферат для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом.	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Оздоровительная физическая культура», по направлению подготовки (специальности) 04.05.01 "Фундаментальная и прикладная химия", направленности (профилю) Фундаментальная и прикладная химия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1	

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

3.2 Содержание оценочных средств

Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации:

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

I СЕМЕСТР

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

и/или

B.1. Письменная работа (реферат) по прикладной физической культуре:

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.
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.

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Оздоровительная физическая культура», по направлению подготовки (специальности) 04.05.01 "Фундаментальная и прикладная химия", направленности (профилю) Фундаментальная и прикладная химия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1

17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

II, III СЕМЕСТРЫ

А.3. 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.3. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий прикладной физической культуры:

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 физического развития, физической подготовленности и за интенсивностью физических нагрузок.
14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика. Правила и способы планирования индивидуальных занятий при сколиозе.
16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
18. Возрастные особенности занятий физической культурой. Особенности занятий для женщин.
19. Прикладная физическая культура: методы и средства обучения, партнёрские отношения во время занятий прикладной физической культуры.
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) и/или

В.3. 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 настольный теннис.

Основные правила игры в настольный 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.

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.

IV СЕМЕСТР

А.4. 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.4. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий 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. 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.
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



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

стр. 1

«Оздоровительная физическая культура»,
по направлению подготовки (специальности) 04.05.01 "Фундаментальная и прикладная химия",
направленности (профилю) Фундаментальная и прикладная химия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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

В.4. 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 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 настольном теннисе.

Лёгкая атлетика:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Показать технику бега на средние дистанции

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

Показать технику выполнения:

– финиширования;

– бега по виражу;

– бега по прямой.

Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

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 физическо 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.

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены анализом вовлеченности в физкультурно –оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, контрольными нормативами уровня физической подготовленности, и/или тестовым опросом уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов), контрольным показом двигательных умений и навыков и темами письменных работ.

Б. ТЕСТОВЫЙ ОПРОС УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ

ПРИКЛАДНОЙ 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 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) Особенность 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

10. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:

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

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

В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности

Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности

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

А) Статическая работа мышц В) Физическая работа мышц

Б) 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 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) Тренажёры

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.

В.Письменная работа (реферат):

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. 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.

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. Содержательные характеристики составляющих здорового образа 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)		³ 15	14–12	
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

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы по дисциплине, практическим занятиям.

Качество усвоения знаний завершается зачетом.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств

4.2.1. Критерии оценивания

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 организатора, 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, 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 выделить 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

4.3 Критерии оценивания зачета

Зачтено	Не зачтено
Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.	Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации.

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично:
 - предполагает формирование компетенций на высоком уровне, готовность к самостоятельной профессиональной деятельности: формируются навыки планирования и проведения химического



анализа, навыки систематизации теоретических, расчетных и экспериментальных данных для решения профессиональных задач.

- студент способен аргументировать собственную точку зрения по решению профессиональных вопросов, критически оценивать информацию, формулировать собственные выводы.

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо:

- предполагает формирование компетенций на более высоком уровне: формируется комплексное знание планирования и проведения химического анализа, умение сбора, анализа и обработки данных, необходимых для решения профессиональных задач;
- студент способен давать развернутые ответы на теоретические вопросы дисциплины на уровне не ниже оценки «удовлетворительно».

3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно: