Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.10.2026 10:11:23
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bfb986f4b6cb77a486b09a878803323327

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)

Прикладная физическая культура

Направление подготовки (специальность)

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль)

Гражданско-правовой
Уголовно-правовой

Присваиваемая квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Год набора 2026

Челябинск 2026 г.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

40.03.01, гражданско-правовой, уголовно-правовой, Юриспруденция, Прикладная физическая культура, 2026, очная

Фонд оценочных средств дисциплины (модуля) одобрен и рекомендован:

Проректор по учебной работе утверждено 27.02.26 А.А. Саламатов

Ученым советом института права

Протокол заседания № 07 от 19.02.2026

Председатель Ученого совета
института права согласовано А.А. Великий

Заседанием кафедры физического воспитания и спорта

Протокол заседания № 06 от 04.02.2026

Заведующий кафедрой согласовано С. А. Ярушин

Автор (составитель) И.В. Макарьев

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

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Перечень формируемых компетенций
2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной
3. Содержание оценочных средств по дисциплине
3.1. Виды оценочных средств
3.2. Содержание оценочных средств
4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации
4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации
4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств
4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

1. Паспорт фонда оценочных средств

Направление подготовки (специальности): **40.03.01 Юриспруденция**
Направленность (профиль): **гражданско-правовой, уголовно-правовой**
Дисциплина: **Прикладная физическая культура**
Семестр(ы) изучения: (3–7)
Форма (ы) 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:

Код и наименование компетенции согласно ФГОС	**Индикаторы достижения компетенций согласно ОПОП ВО**	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
1	2	3
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической 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 профессиональной деятельности. **УК-7.3.** Имеет навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Знать:** – научно-практические основы физической культуры и спорта; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Уметь:** – использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Владеть:** – навыками использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

3. Содержание оценочных средств по дисциплине

3.1 Виды оценочных средств

Код, наименование компетенции согласно ФГОС	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Контролируемые темы/ разделы (номер и название раздела из РПД п.2.2)	Семестр	Номер задания	Наименование оценочного средства
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:	**7.1.** Знает: основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности; основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.	Теоретический курс (ПФК)	5		Вовлеченность в ФО и/или СМ среду и/или
	7.2. Умеет: эффективно применять различные формы самостоятельных занятий; эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью и достижения должного уровня укрепления здоровья, физического самосовершенствования физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.		5	В 1: вопросы 2–4,10, 14,16–19; В 2: вопросы 1, 6, 14, 16–18, 20).	Тест, варианты В 1 и В 2

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	7.3. Владеет: технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности; профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.		5	В 1: вопросы 1–4, 8–10, 12, 14, 16–19. В 2: вопросы 1–4, 6, 8, 10–20.	Тест, вопросы В1 и В 2
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:	**7.1.** Знает: основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности; основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.	Лёгкая атлетика	3, 4	В 1: вопросы 2-4, 10, 14, 16–19.	Вовлеченность в ФО и/или СМ среду. Тест, вопросы В.1

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	7.2. Умеет: эффективно применять различные формы самостоятельных занятий; эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью и достижения должного уровня укрепления здоровья, физического самосовершенствования физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.		3, 4		Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
	7.3. Владеет: технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности; профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.	Лёгкая атлетика	3, 4		Показ двигательных умений и навыков.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:	**7.1.** Знает: основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности; основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.	Спортивные игры	3, 4, 6		Вовлеченность в ФО и/или СМ среду.
	7.2. Умеет: эффективно применять различные формы самостоятельных занятий; эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью и достижения должного уровня укрепления здоровья, физического самосовершенствования физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.		3, 4, 6	Вопросы В.1.: 2-4, 10, 14, 16–19. В.2.: 1,6,14,16–18,20	Тест В 1 и В 2

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	7.3. Владеет: технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности; профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.		3, 4, 6		Показ двигательных умений и навыков.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:	**7.1.** Знает: основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности; основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.	Гимнастика	4, 6, 7		Вовлеченность в ФО и/или СМ среду.
	7.2. Умеет: эффективно применять различные формы самостоятельных занятий; эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью и достижения должного уровня укрепления здоровья, физического самосовершенствования физической подготовленности и		4, 6, 7	Вопросы В.1.: 2-4, 10, 14, 16–19. В.2.: 1,6,14,16–18,20	Тест В 1 и В 2 и/или Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.				
	7.3. Владеет: технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности; профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.		4, 6, 7		Показ двигательных умений и навыков

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 двигательной рекреации и туризма 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 **В) Физическое воспитание** Г) Физическое развитие

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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 В) Физическое воспитание Б) Физическая подготовленность **Г) Спорт**
3	Физическое упражнение – это:	**А) Средство тренировки** Б) Способы физического развития В) Формы занятий спортом Г) Методы оздоровления
4	Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые – это:	А) Физический, соматический, психологический Б) Соматический, психологический, духовный **В) Соматический, психологический, социальный** Г) Физический, психологический, духовный
5	Вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов — это:	**А) Трудовая деятельность.** Б) Физический труд В) Умственный труд. Г) Умственная работа.
6	Выносливость – это:	**А) Противостояние утомлению** Б) Особенность организма В) Длительность упражнений Г) Свойство личности
7	Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это:	**А) Утомление** Б) Перенапряжение В) Истощение организма Г) Физическое напряжение
8	Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это:	**А) Гипокинезия** Б) Гиподинамия В) Дефицит движений Г) Гиперкинезия
9	Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному	А) Отдых Б) Урегулирование физиологических процессов В) Устранение изменений и

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	состоянию – это:	нарушений в нервной системе **Г) Восстановление**
10	Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:	**А) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности** Б) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности
11	Усилия мышц, связанные с перемещением тела или его звеньев в пространстве – это:	А) Статическая работа мышц **Б) Динамическая работа мышц** В) Физическая работа мышц Г) Сокращение мышц
12	Функциональные свойства организма, которые предопределяют двигательные возможности человека – это:	**А) Физические качества** Б) Силовые способности В) Выносливость Г) Возможности организма
13	Способность противостоять утомлению – это:	А) Сила Б) Терпение **В) Выносливость** Г) Упорство
14	Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоническое развитие человека–это:	А) Специальная физическая подготовка Б) Профессионально-прикладная физическая подготовка В) Начальная физическая подготовка **Г) Общая физическая подготовка**
15	Физическая сила – это:	А) Степень выносливости Б) Поднятие тяжести **В) Физическое качество** Г) Тяжелая атлетика
16	Основное средство физической культуры и спорта – это:	А) 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	А) Психологический,

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	можно выделить четыре двигательных режима:	оздоровительный, тренировочный, реабилитационный. **Б) Поддержания спортивного долголетия, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.** В) Щадящий, психологический, оздоровительный, тренировочный. Г) Развивающий, щадящий, тренировочный, реабилитационный.
19	Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов — это:	А) Бег. Б) Прыжки. **В) Ходьба**. Г) Плавание.
20	Какая температура воздуха должна поддерживаться в помещении, где занимаются спортом:	А) +22°С **Б) +15-18°С** В) +13-14°С Г) +20°С

Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 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 общественно-полезной деятельности, в первую очередь, трудовой – это:	А) Физическое воспитание Б) Физическая подготовка **В) Физическая культура** Г) Социальная адаптация
2	Состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды, постоянно меняющимися – это:	**А) Здоровье.** Б) Уровень здоровья В) Качество здоровья Г) Физическое развитие
3	Основные составляющие здорового образа жизни:	**А) Режим труда и отдыха; организация сна; режим питания; личная гигиена и основы закаливания; профилактика вредных привычек.** Б) Организация сна; профилактика вредных привычек; работа за

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

		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. **Б) Полу, возрасту, состоянию здоровья.** В) Полу, возрасту, погодным условиям. Г) Возрасту, физической форме, расписанию физкультурных занятий.
5	Развитие организма с момента зачатия и до ухода из жизни называется:	**А) Индивидуальным** 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 **В) Двигательная активность** 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. **Г) Гиподинамия**.
8	Вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов — это:	**А) Трудовая деятельность.** Б) Физический труд. В) Умственный труд. Г) Умственная работа.
9	Замедленное морфофункциональное развитие организма у детей и подростков — это:	А) Акселерация. **Б) Ретардация.** В) Ретрансляция Г) Реформация

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

10	Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой — это:	А) Ритмическая гимнастика. Б) Ходьба В) Плавание **Г) Атлетическая гимнастика**
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. **В) Двигательная активность** Г) Йога.
12	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.
13	Факторы, влияющие на продуктивность умственного труда:	**А) Перерывы в работе, оптимальная температура воздуха (18-22°), проветривание помещения, отсутствие шума.** 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 упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой — это:	А) Ходьба. **Б) Ритмическая гимнастика.** В) Танцы. Г) Атлетическая гимнастика
15	Научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды — это:	**А) Закаливание.** Б) Охлаждение. В) Утренняя гимнастика. Г) Дыхательные упражнения

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

16	Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – это:	**А) Основные средства физической культуры и спорта (ФКиС)** Б) Дополнительные средства ФКиС В) Экологические средства ФКиС Г) Климатогеографические ФКиС
17	Доступность, постепенность, систематичность – это:	**А) Методические принципы ФКиС** Б) Методологические принципы ФКиС В) Дополнительные принципы ФКиС Г) Естественные принципы ФКиС
18	Основной метод ФКиС – это:	А) Повторный метод Б) Переменный метод **В) Метод упражнения** Г) Игровой метод
19	Адекватная двигательная активность – это физические упражнения, соответствующие:	А) Возрасту, настроению, форме одежды. **Б) Полу, возрасту, состоянию здоровья.** 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. **В) Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.** Г) Занятия в спортивном клубе.

Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ (**правильный ответ выделен жирным шрифтом**) соответствует 3 баллам.

В. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Таблица 3. 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

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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 4. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы (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)	≥ 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

Практические занятия:

Прикладная физическая культура

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;

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

– бега по виражу;
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.
– 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.
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
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.

Волейбол

Показать технику выполнения: перемещений, нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи, верхней боковой подачи, планирующей подачи, силовой подачи, передачи двумя руками сверху, передачи двумя руками снизу, передачи одной рукой сверху, нападающего удара по ходу, нападающего удара с переводом, одиночного блокирования, двойного блокирования, группового блокирования.
Продемонстрировать тактические действия при: подаче, блокировании (одиночные), групповом блокировании, защите (индивидуальные), защите (групповые), защите (командные).

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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 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.
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 оказать 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.
Лёгкая атлетика:

Д. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий прикладной физической культурой

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

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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-обособленная 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).

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

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

возможных.

В рамках **текущего контроля** в течении семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду и/или уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной физической культуры в I и V семестрах (лекционный курс), во II, III и IV семестрах на практических занятиях учитывается вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду и показ двигательных умений и навыков.

Критерием успешности освоения учебного материала **по окончанию учебного семестра** (промежуточная аттестация) является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, уровень физической подготовленности (табл.3,4), уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе, время проведения теста 20 минут) (табл.1,2), глубину вовлеченности 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 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 физической культуры и написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В 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

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видео-конференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств

4.2.1. Критерии оценивания погруженности (вовлеченности) в физкультурно-образовательную среду

*Максимальный балл за погруженность (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,

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

волонтёра); 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 двигательной рекреации и туризма

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	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок,	двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	и четко	некоторая скованность движений	приведших к неуверенному или напряженному выполнению	

4.2.5. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобождённых от практических занятий двигательной рекреацией и туризмом

*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 на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует	Знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности.	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	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.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.	Недостаточно раскрыто содержание реферата.	ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить 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 объёме научно-практических основ двигательной рекреации и туризма, методов и средств обучения, способов самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности, и форм социального взаимодействия на занятиях прикладной физической культурой;
– знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для своего физического самосовершенствования;
– умение проявлять уважение к людям и поддерживать доверительные партнёрские отношения и осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий прикладной физической культурой.
– 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 физической культуры, композициями корригирующей гимнастики, системой упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики и навыками нравственного и физического самосовершенствования в области. прикладной физической культуры
2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

компетенций на более высоком уровне:
– неполные, но достаточные знания основных принципов составления комплексов оздоровительных физических упражнений для физического самосовершенствования;
– владение хорошими навыками выполнения базовых комплексов двигательной рекреации и туризма, выполнение композиций корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики;
– умение применять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
– умение и владение средствами и методами двигательной рекреации и туризма 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 прикладной физической культуры;
– умение применять в ограниченном количестве ситуаций 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 некоторыми навыками выполнения основных физических упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики в области прикладной физической культуры.

4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:
– незнание форм социального взаимодействия на занятиях двигательной рекреации и туризма;
– незнание теоретических и практических основ прикладной физической культуры;
– неумение 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;
– отсутствие навыков выполнения основных физических упражнений;
– не владеет основными способами работы в коллективе во время занятий прикладной физической культурой.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»