

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 03.08.2023 12:42:58

Уникальный программный ключ:

04c19ed8bb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет экономики и управления

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине К.М.04.ДВ.01.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 39.03.01 Социология (профилю) «Социология маркетинга и рекламы»  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 16

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **для промежуточной аттестации**

по дисциплине (модулю)

К.М.04.ДВ.01.01 «Прикладная физическая  
культура» Направление подготовки  
(специальность) **39.03.01 Социология**

Направленность (профиль)

Социология маркетинга и рекламы

Присваиваемая квалификация (степень)

**БАКАЛАВР**

Форма обучения

**Очная**

Год набора 2026

Челябинск 2026 г.



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет экономики и управления

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине К.М.04.ДВ.01.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 339.03.01 Социология (профилю) «Социология маркетинга и рекламы» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 16

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

**Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине  
К.М.04.ДВ.01.02 «Оздоровительная физическая культура» 39.03.01 Социология  
(профилю) «Социология маркетинга и рекламы» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»**

Утвержден:

Проректор по учебной работе утверждено 02.03.2026

А.А. Саламатов

Согласован:

Ученым советом факультета экономики и управления

Протокол заседания от «24» Февраля 2026 г. № 11

Председатель Ученого совета

Факультета экономики и управления

А.А. Егорова

Заседанием кафедры физического воспитания и спорта

Протокол заседания от «29» декабря 2025 г. № 10

Заведующий кафедрой согласовано

Автор (составитель)

С.А. Ярушин

С.А. Ярушин

Структура фонда оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 27.09.2022 г. № 573-1 «Об утверждении шаблонов документов».



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет экономики и управления

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине К.М.04.ДВ.01.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 39.03.01 Социология (профилю) «Социология маркетинга и рекламы» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 2

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## Содержание

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



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет экономики и управления

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине К.М.04.ДВ.01.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 39.03.01 Социология (профилю) «Социология маркетинга и рекламы» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 3

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## 1.

### АСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: **39.03.01 Социология**

Направленность (профиль) Социология маркетинга и рекламы

Дисциплина: К.М.04.ДВ.01.01 «Прикладная физическая культура» Семестр изучения: 1,2

Форма промежуточной аттестации: зачет

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

### 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины К.М.04.ДВ.01.01

«Прикладная физическая

культура» направлено на формирование следующих компетенций:

|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.1.</b> Обладает знаниями здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br><b>УК-7.2.</b> Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br><b>УК-7.3.</b> Имеет навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <b>Знать</b> здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br><b>Уметь</b> демонстрировать знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br><b>Владеть</b> способностью демонстрировать знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет экономики и управления

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине К.М.04.ДВ.01.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 39.03.01 Социология (профилю) «Социология маркетинга и рекламы» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 4

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|  |  |                                                                                                         |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1 Виды оценочных средств

| Код, наименование компетенции согласно ФГОС                                                                                                              | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                               | Контролируемые темы/разделы (номер и название раздела из РПД п.2.2)            | Семестр         | Номер задания | Наименование оценочного средства                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знать</b><br>здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <b>Раздел 1.</b><br>Теоретический курс<br><br><b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b> | Очная форма – 3 | 1             | Задание закрытого типа на установление соответствия        |
|                                                                                                                                                          | <b>Уметь</b><br>демонстрировать знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности                                                    |                                                                                | Очная форма – 4 | 2-20          | Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа |



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет экономики и управления

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине К.М.04.ДВ.01.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 39.03.01 Социология (профилю) «Социология маркетинга и рекламы» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 5

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|  |                                                                                                                                                                                                                                          |  |                           |                         |                 |                 |                                                          |                                                          |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|  | и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                |  |                           |                         |                 |                 |                                                          |                                                          |
|  | <b>Владеть</b> способностью демонстрировать знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |  | Раздел 3. Спортивные игры | Раздел 4. 4. Гимнастика | Очная форма - 5 | 27-31           | Задание открытого типа                                   |                                                          |
|  |                                                                                                                                                                                                                                          |  |                           |                         | Очная форма - 6 | 21              | Задание открытого типа с кратким ответом/вставить термин |                                                          |
|  |                                                                                                                                                                                                                                          |  |                           |                         |                 | Очная форма - 6 | 21                                                       | Задание открытого типа с кратким ответом/вставить термин |
|  |                                                                                                                                                                                                                                          |  |                           |                         |                 |                 | 25, 26                                                   | Задания открытого типа с кратким ответом                 |



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет экономики и управления

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине К.М.04.ДВ.01.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 39.03.01 Социология (профилю) «Социология маркетинга и рекламы» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 6

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|  |  |  |                    |       |                                                          |
|--|--|--|--------------------|-------|----------------------------------------------------------|
|  |  |  | Очная<br>форма – 7 | 23-24 | Задание<br>открытого<br>типа с<br>развернутым<br>ответом |
|--|--|--|--------------------|-------|----------------------------------------------------------|

### 3.2 Содержание оценочных средств для промежуточной аттестации

*Часть 1. База тестовых вопросов закрытого типа*

**Задание 1.** (Задание закрытого типа установление соответствия)

*Прочитайте задание, и установите соответствие:*

**Соотнесите термин из левого столбца с его определением или характеристикой из правого столбца (5 терминов).**

| № | Термин                      | № | Определение / Характеристика                                                                           |
|---|-----------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Физическая культура         | A | Предельно допустимые величины физических нагрузок для разных групп населения                           |
| 2 | Физическое здоровье         | B | Процесс целенаправленного воздействия на физическое развитие человека через физические упражнения      |
| 3 | Физическая подготовленность | C | Часть общей культуры, совокупность ценностей, знаний и норм, связанных с физическим совершенствованием |
| 4 | Физическое воспитание       | D | Состояние организма, характеризующееся его адаптационными возможностями к внешним воздействиям         |
| 5 | Физические                  | E | Уровень развития физических качеств и                                                                  |



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет экономики и управления

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине К.М.04.ДВ.01.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 39.03.01 Социология (профилю) «Социология маркетинга и рекламы» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

| № | Термин    | № | Определение / Характеристика                       |
|---|-----------|---|----------------------------------------------------|
|   | нормативы |   | сформированности двигательных навыков              |
|   |           | F | Вид спорта, включённый в программу Олимпийских игр |

### Задания 2-20 (закрытого типа, выбор одного правильного ответа)

2. Физическая культура является частью:

- А) Профессиональной подготовки
- В) Общей культуры человека и общества
- С) Медицинской науки
- D) Только спортивной деятельности

3. Основным средством физического воспитания являются:

- А) Физические упражнения
- В) Закаливание
- С) Массаж
- D) Фармакологические средства

4. К основным физическим качествам человека НЕ относится:

- А) Сила
- В) Выносливость
- С) Память
- D) Гибкость

5. Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) при физической нагрузке приблизительно рассчитывается по формуле:

- А) 220 минус возраст (в годах)
- В) 200 минус вес (в кг)
- С) 180 минус рост (в см)
- D) 100 плюс возраст

6. Оптимальная зона тренировочной нагрузки по ЧСС для людей среднего возраста составляет:

- А) 50–60% от максимальной ЧСС
- В) 65–85% от максимальной ЧСС
- С) 90–100% от максимальной ЧСС



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет экономики и управления

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине К.М.04.ДВ.01.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 39.03.01 Социология (профилю) «Социология маркетинга и рекламы» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

- D) 30–40% от максимальной ЧСС

7. Вид спорта, не входящий в программу Олимпийских игр:

- A) Лёгкая атлетика
- B) Плавание
- C) Шахматы
- D) Гимнастика

8. Какой компонент здорового образа жизни является важнейшим для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний?

- A) Рациональное питание
- B) Достаточная физическая активность
- C) Закаливание
- D) Отказ от вредных привычек

9. При выполнении физических упражнений разминка проводится с целью:

- A) Подготовки организма к предстоящей нагрузке
- B) Развития максимальной силы
- C) Снижения веса
- D) Увеличения мышечной массы

10. К анаэробным физическим нагрузкам относятся упражнения:

- A) Продолжительные, с умеренной интенсивностью
- B) Кратковременные, максимальной интенсивности
- C) На растяжку
- D) На координацию

11. Нормативные требования физической подготовленности студентов в России определяются:

- A) Комплексом ГТО
- B) Всемирной организацией здравоохранения
- C) Министерством спорта по согласованию с Минобрнауки
- D) Самим вузом

12. Какое упражнение преимущественно развивает выносливость?

- A) Бег на длинные дистанции
- B) Спринт на 100 м
- C) Подтягивания
- D) Прыжки в длину



**13. К принципам физического воспитания относится принцип:**

- А) Постепенности (наращивания нагрузок)
- В) Спонтанности
- С) Максимализма
- D) Экономии энергии

**14. Для профилактики профессиональных заболеваний (остеохондроз, гиподинамия) наиболее эффективны:**

- А) Регулярные аэробные нагрузки и упражнения для опорно-двигательного аппарата
- В) Фармакологические препараты
- С) Диеты
- D) Снижение рабочего времени

**15. Гиподинамия — это:**

- А) Недостаток двигательной активности
- В) Повышенное артериальное давление
- С) Избыточная масса тела
- D) Нарушение осанки

**16. Как часто рекомендуется проводить аэробные тренировки (для поддержания здоровья)?**

- А) Не менее 3–5 раз в неделю по 30–60 минут
- В) 1 раз в неделю по 2 часа
- С) Ежедневно по 2–3 часа
- D) Только в выходные дни

**17. Олимпийские игры проводятся:**

- А) Один раз в 2 года
- В) Один раз в 4 года
- С) Один раз в 3 года
- D) Ежегодно

**18. Витамин, который активно синтезируется в коже под воздействием солнечных лучей и важен для костной системы:**

- А) Витамин А
- В) Витамин С
- С) Витамин D
- D) Витамин Е



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет экономики и управления

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине К.М.04.ДВ.01.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 39.03.01 Социология (профилю) «Социология маркетинга и рекламы» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 10

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

**19. К факторам, разрушающим здоровье, относится:**

- А) Рациональный режим труда и отдыха
- В) Курение и употребление алкоголя
- С) Закаливание
- D) Регулярные физические тренировки

**20. Под «физическим развитием» понимается:**

- А) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
- В) Уровень спортивных достижений
- С) Наличие спортивного разряда
- D) Результаты сдачи норм ГТО

**Задания 21-22 (открытого типа, краткий ответ / вставить термин)**

**21. Вставьте пропущенный термин:**

Система оздоровительных мероприятий, включающая водные процедуры, воздушные и солнечные ванны, направленная на повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям, называется \_\_\_\_\_.

**22. Вставьте пропущенный термин:**

Состояние организма, характеризующееся полным физическим, психическим и социальным благополучием, а не только отсутствием болезней, называется \_\_\_\_\_.

**Задания 23-24 (открытого типа с развернутым ответом)**

**23. Раскройте понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Перечислите его основные компоненты и объясните, почему физическая культура занимает в нём центральное место.**

**24. Объясните физиологические основы тренировки: что происходит с организмом под влиянием регулярных физических нагрузок? Какие адаптационные изменения происходят в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах?**

**Задания 25-26 (открытого типа с кратким ответом)**

**25. Перечислите пять видов физических упражнений, развивающих разные физические качества (по одному примеру на каждое качество).**



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет экономики и управления

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине К.М.04.ДВ.01.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 39.03.01 Социология (профилю) «Социология маркетинга и рекламы» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 11

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

**26.** Назовите три основных принципа построения тренировочного процесса (на примере циклических видов спорта).

#### **Задания 27-31 (открытого типа)**

**27.** Что такое «функциональная проба» и для чего она используется в физической культуре? Назовите две простейшие функциональные пробы, которые можно выполнить самостоятельно.

**28.** Перечислите три основных этапа подготовки к участию в соревнованиях (на примере любого вида спорта).

**29.** Объясните, как физическая культура и спорт влияют на формирование личности, развитие волевых качеств и социальную адаптацию.

**30.** Каковы особенности физического воспитания студентов с учётом будущей профессиональной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка)? Приведите пример для двух разных специальностей.

**31.** Что такое «спортивная этика»? Какие принципы fair play (честной игры) являются основополагающими?

### **4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.**

#### **4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации**

Зачет состоит из 2- частей

1 часть – студент решает 15 тестовых вопросов закрытого типа, выбранных случайным образом. Продолжительность – 20 минут.

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 45 баллов

2 часть – студент решает тесты открытого типа со свободным ответом, которые не предполагают вариантов ответа, правильный ответ требуется написать самостоятельно. Всего 5 тестовых вопросов, выбранных случайным образом. Продолжительность – 15 минут.

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 25 баллов

Всего заданий – 20.

Максимальный балл – 70 баллов:

0-36 баллов – не зачтено (оценка 2);

37-70 баллов - зачтено.

Общее время выполнения работы – 2 часа.



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет экономики и управления

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине К.М.04.ДВ.01.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 39.03.01 Социология (профилю) «Социология маркетинга и рекламы» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).

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

Ключи и критерии к оцениванию задания

| № задания | Верный ответ            | Критерии                                                             |
|-----------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1 1       | 1-С, 2-D, 3-E, 4-B, 5-A | 3 б - полная правильная последовательность<br>0 б - остальные случаи |
| 2         | В                       | 3 б - совпадение с верным ответом<br>0 б - остальные случаи          |
| 3         | А                       | 3 б - совпадение с верным ответом<br>0 б - остальные случаи          |
| 4         | С                       | 3 б - совпадение с верным ответом<br>0 б - остальные случаи          |
| 5         | А                       | 3 б - совпадение с верным ответом<br>0 б - остальные случаи          |
| 6         | В                       | 3 б - совпадение с верным ответом<br>0 б - остальные случаи          |
| 7         | С                       | 3 б - совпадение с верным ответом<br>0 б - остальные случаи          |
| 8         | В                       | 3 б - совпадение с верным ответом<br>0 б - остальные случаи          |
| 9         | А                       | 3 б - совпадение с верным ответом<br>0 б - остальные случаи          |
| 10        | В                       | 3 б - совпадение с верным ответом<br>0 б - остальные случаи          |
| 11        | С                       | 3 б - совпадение с верным ответом<br>0 б - остальные случаи          |
| 12        | А                       | 3 б - совпадение с верным ответом<br>0 б - остальные случаи          |
| 13        | А                       | 3 б - совпадение с верным ответом<br>0 б - остальные случаи          |
| 14        | А                       | 3 б - совпадение с верным ответом<br>0 б - остальные случаи          |
| 15        | А                       | 3 б - совпадение с верным ответом<br>0 б - остальные случаи          |
| 16        | А                       | 3 б - совпадение с верным ответом<br>0 б - остальные случаи          |
| 17        | В                       | 3 б - совпадение с верным ответом<br>0 б - остальные случаи          |
| 18        | С                       | 3 б - совпадение с верным ответом<br>0 б - остальные случаи          |
| 19        | В                       | 3 б - совпадение с верным ответом                                    |



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет экономики и управления

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине К.М.04.ДВ.01.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 39.03.01 Социология (профилю) «Социология маркетинга и рекламы» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 13

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0 б - остальные случаи                                      |
| 20 | А                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 б - совпадение с верным ответом<br>0 б - остальные случаи |
| 21 | Закаливание                                                                                                                                                                                                                                                          | 5 б – правильный вариант ответа<br>0 б – остальные случаи   |
| 22 | Здоровье (в соответствии с определением ВОЗ)                                                                                                                                                                                                                         | 5 б – правильный вариант ответа<br>0 б – остальные случаи   |
| 23 | ЗОЖ — совокупность осознанных форм поведения, направленных на сохранение здоровья; компоненты: двигательная активность, рациональное питание, режим, отказ от вредных привычек, психогигиена; физическая культура — основа, так как обеспечивает работу всех систем. | 5 б – правильный вариант ответа<br>0 б – остальные случаи   |
| 24 | Регулярные нагрузки вызывают адаптацию: гипертрофия миокарда, увеличение жизненной ёмкости лёгких, рост капиллярной сети, экономизация функций в покое, рост силы и выносливости мышц.                                                                               | 5 б – правильный вариант ответа<br>0 б – остальные случаи   |
| 25 | Сила — жим штанги/подтягивания; выносливость — бег на длинные дистанции; быстрота — спринт; гибкость — наклоны/шпагат; координация — акробатика/баскетбол.                                                                                                           | 5 б – правильный вариант ответа<br>0 б – остальные случаи   |
| 26 | 1) Принцип постепенности (увеличение нагрузки); 2) принцип систематичности (регулярность); 3) принцип индивидуализации (учёт особенностей организма).                                                                                                                | 5 б – правильный вариант ответа<br>0 б – остальные случаи   |
| 27 | Функциональная проба — тест для оценки реакции организма на нагрузку; проба с приседаниями (20 приседаний, измерение ЧСС до и после), ортостатическая проба (пульс лёжа и стоя).                                                                                     | 5 б – правильный вариант ответа<br>0 б – остальные случаи   |
| 28 | 1) Общеподготовительный этап (развитие базовых                                                                                                                                                                                                                       | 5 б – правильный вариант ответа<br>0 б – остальные случаи   |



|    |                                                                                                                                                                                            |                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|    | качеств); 2) Специально-подготовительный (отработка техники, тактики); 3) Соревновательный (участие, подведение к пику формы).                                                             |                                                           |
| 29 | Спорт формирует дисциплину, целеустремлённость, умение работать в команде, устойчивость к стрессу, ответственность; способствует социализации через коллективное взаимодействие.           | 5 б – правильный вариант ответа<br>0 б – остальные случаи |
| 30 | ППФП — учёт специфики профессии: для менеджеров (сидячая работа) — профилактика гиподинамии, укрепление спины; для спасателей — развитие выносливости, силы, психологической устойчивости. | 5 б – правильный вариант ответа<br>0 б – остальные случаи |
| 31 | Спортивная этика — совокупность моральных норм в спорте; fair play: уважение к сопернику, честность, отказ от допинга, уважение к судьям, достоинство в победе и поражении.                | 5 б – правильный вариант ответа<br>0 б – остальные случаи |

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

*Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:*

*1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично и предполагает формирование компетенций на высоком уровне: обучающийся демонстрирует формирование компетенций на высоком уровне, готовность к самостоятельной профессиональной деятельности, есть системные знания, необходимые для самостоятельной работы по вопросам предметной области дисциплины. Студент способен давать развернутые ответы на теоретические вопросы дисциплины, свободно решать практические задачи.*

*2. Средний уровень соответствует оценке хорошо и предполагает формирование компетенций на среднем уровне: обучающийся демонстрирует общее понимание вопросов дисциплины, выработки и реализации управленческих решений в этой сфере; умение их анализировать, студент способен давать ответы на*



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет экономики и управления

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине К.М.04.ДВ.01.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 39.03.01 Социология (профилю) «Социология маркетинга и рекламы» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

*теоретические вопросы дисциплины с отдельными неточностями, решать практические задачи с отдельными затруднениями.*

*3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно и предполагает формирование компетенций на начальном уровне: обучающийся показывает формирование компетенций на начальном уровне, демонстрирует общее представление по вопросам дисциплины, грамотное владение терминологией, умение ориентироваться в практических вопросах дисциплины.*

*4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, обучающийся не владеет основными понятиями и положениями дисциплины, решает практические задания не в полном объеме, с грубыми ошибками, демонстрирует несформированность представлений о содержании дисциплины, не владение ее терминологией, не умение ориентироваться в решении практических задач по основным темам дисциплины.*