Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2026 10:27:55
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bfb98f3b6cb77a4...

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)

Б1.В Оздоровительная физическая культура

Направление подготовки (специальность)

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Направленность (профиль)

Право и медиация

Присваиваемая квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная

Год набора 2027

Челябинск 2026 г.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Перечень формируемых компетенций
2.1. Компетенции, закреплѐнные 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): **44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)**
Направленность (профиль): **Право и медиация**
Дисциплина: **Оздоровительная 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, закреплѐнные за дисциплиной

Изучение дисциплины **Оздоровительная физическая культура** направлено на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции согласно ФГОС	**Индикаторы достижения компетенций согласно ОПОП ВО**	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
1	2	3
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической 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 ОФК	5		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.		5	Вопросы В.1.: 1, 3 ,5, 12–14, 16, 18. В.2: 1–3, 9, 13, 15, 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	Вопросы: В1: 2, 4, 5–11, 13–17, 19, 20. В2: 2, 3, 5–8, 10–19, 20.	Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области ОФК.
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.	Оздоровительный бег	3, 4, 7		Вовлеченность в ФО и/или СМ среду.

© 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, 7		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.		3, 4, 7		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, 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 поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.		3, 4, 6, 7	Вопросы: В1: 2, 4, 5–11, 13–17, 19, 20. В2: 2, 3, 5–8, 10–19, 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.		3, 4, 6, 7		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	3, 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		3, 4, 6, 7	Вопросы: В1: 2, 4, 5–11, 13–17, 19, 20. В2: 2, 3, 5–8, 10–19, 20.	Тест, варианты 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.		3, 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 прикладной и оздоровительной физической культуры в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов), контрольным показом двигательных умений и навыков и темами письменных работ. В 1,2 и 4 разделах для овладения навыками при реализации компетенций студенты должны разработать и показать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, для профилактики нарушения осанки, для развития гибкости, координационных способностей, при заболевании органов дыхания (дыхательные гимнастики), при нарушении зрения или комплексы упражнений общеразвивающего характера.

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

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

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

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Таблица 1. Вариант I.

№ п/п	Тестовый вопрос	Ответы (верные варианты – полужирным шрифтом)
1	Средства лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин	**А. оздоровительно-реабилитационная физическая культура;** Б. спортивно-реабилитационная физическая культура; В. гигиеническая физическая культура; Г. оздоровительно-рекреативная физическая культура
2	Назовите центральное положение теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре	А. создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся людей: Б. определение правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения; **В. создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств; определение «эталонной» техники действия;** Г. создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий, компенсирующих недостаточную подготовленность

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

		занимающихся.
3	Как называется система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	А. ритмическая гимнастика Б. шейпинг В. калланетика **Г. аэробика**.
4	Роль, каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре	А. принцип постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы; **Б. принцип индивидуализации и постепенного повышения нагрузок;** В. принцип наглядности и индивидуализации; Г. принцип оздоровления и укрепления здоровья.
5	Занятия, в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности, противодействовать появлению преждевременных признаков старения	А. в спортивных секциях; Б. группах общей физической подготовки; **В. группах здоровья;** Г. специальных медицинских группах.
6	Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию	А. принцип достижения хорошей физической формы; **Б. оздоровительной направленности**; В. достижения здорового образа жизни; Г. принцип укрепления здоровья.
7	На сколько, по данным научных исследований, в настоящее время зависит здоровье человека	А. на 50–55% Б.20–25%

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	от деятельности медицинских учреждений	В.15–20% **Г. 10–15%**
8	Какая разновидность производственной гимнастики выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени врабатывания в начальном периоде рабочего дня	А. физкультурная минутка Б. **вводная гимнастика** В. физкультурная пауза Г. все ответы верны
9	Какое направление системы оздоровительной физической культуры представляет собой отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания	А. гигиеническая физическая культура; Б. спортивно-реабилитационная физическая культура; **В. оздоровительно-рекреативная физическая культура;** Г. оздоровительно-реабилитационная физическая культура
10	Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий – это	**А. сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности;** Б. сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности; В. доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности; Г. систематичности; закономерности; достоверности; активности.
11	Основными источниками энергии для организма являются	А. белки и минеральные вещества Б. жиры и витамины **В. углеводы и жиры**

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

		Г. углеводы и белки
12	Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, или связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно-трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корригирующей целью	А. физкультурная пауза Б. физкультурная минутка В. вводная гимнастика **Г. производственная гимнастика**
13	Укажите правильное название системы Н.М. Амосова	А. «100 подскоков»; **Б. «1000 движений»;** В. «1000 приседаний»; Г. «100 наклонов»
14	Какое направление оздоровительной физической культуры применяется для восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов, напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм	А. оздоровительно-рекреативная физическая культура; **Б. спортивно-реабилитационная физическая культура;** В. гигиеническая физическая культура; Г. оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
15	Что собой представляет изометрическая физкультминутка	А. динамические упражнения, выполнение которых предполагает чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук; Б. упражнения, которые состоят из движений головой и дыхательных упражнений; **В. физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в**

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

		положении сидя; Г. физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении стоя.
16	К. Купер создал систему, согласно которой существует три основные потребности человека	**А. аэробная физическая нагрузка;** Б. силовая физическая нагрузка; **В. рациональное питание;** Г. голодание; Д. закаливание Е**. эмоциональная гармония**
17	Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур	А. контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе. Б. обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби. В. прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной. **Г. воздушные ванны, обтирание, обливание**
18	Максимальная частота сердечных сокращений для данного человека: (написать формулу) _____	чссmax = 220 - возраст
19	Фактор, от которого зависит максимальная мощность аэробного процесса энергообеспечения физической работы	А. вес Б. рост **В. тренированность** Г. экскурсия грудной клетки
20	Период работоспособности, обеспечивающий компенсацию первоначальных признаков утомления за счет волевых усилий	А. врабатывание Б. оптимальная **В. полная компенсация** Г. неустойчивая компенсация

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

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Таблица 2. Вариант II

№ п/п	Тестовый вопрос	Ответы (верные варианты – полужирным шрифтом)
1	Продолжительность биоритма 33 дня – это	А. физический биоритм; Б. эмоциональный биоритм; **В. интеллектуальный биоритм;** Г. физиологический биоритм
2	Как называется специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин	А. гигиеническая физическая культура; Б. спортивно-реабилитационная физическая культура; **В. оздоровительно-реабилитационная физическая культура**; Г. оздоровительно-рекреативная физическая культура.
3	Какова основная функция гигиенической физической культуры	**А. оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха;** Б. активизация деятельности организма; В. достижение хорошей физической формы; Г. пропаганда здорового образа жизни
4	Какой симптом наблюдается при обычной нагрузке II степени переутомления	**А. появление ранее отсутствовавшей усталости при умственной нагрузке**; Б. эмоциональные сдвиги; В. расстройство сна; Г. вегетативные сдвиги.
5	Что такое гомеостаз	А. последовательное потребление, превращение, использование, накопление и потеря веществ и энергии в живых организмах в процессе жизни; Б. **совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического**

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

		постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.) В. циркуляция крови по организму; Г. совокупность физиологических процессов в организме человека и теплокровных животных, направленных на поддержание постоянной температуры тела.
6	Что такое утомление	А. перенапряжение нервной системы; **Б. функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности;** В. процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.
7	Как называется функция АФК, состоящая в раскрытии многогранных способностей людей с ограниченными возможностями в физкультурной деятельности	А. лечебно-восстановительная функция; **Б. творческая функция**; В. профессионально-подготовительная функция; Г. рекреативно-оздоровительная функция.
8	В Паралимпийских играх спортсмены не состязаются в группе	А. лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями; **Б. лица с заболеваниями кардио-респираторной системы;** В. лица с нарушением органов слуха; Г. лица с нарушением органов зрения.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

9	Соматоскопические показатели – это	А. жизненная емкость легких, мышечная сила рук, становая сила; **Б. форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развитие мускулатуры, степень жироотложения и полового созревания;** В. длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья
10	Какие двигательные расстройства являются наиболее типичными и характерными для всех нозологических групп	А. вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат; Б. ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах; В. нарушение координационных способностей, которые негативно отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности; **Г. низкий уровень развития физических качеств, нарушение координационных способностей, нарушение осанки, деформация стоп, гипокинезия.**
11	Какая организация является в России ведущей структурной единицей по непосредственной практической работе в области адаптивного спорта	**А. физкультурно-спортивный клуб инвалидов;** Б. Федерация по видам адаптивного спорта; В. Всероссийское общество инвалидов; Г. Паралимпийский комитет России.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

12	Какое влияние оказывает двигательная активность на организм	**А. повышает жизненные силы и функциональные возможности** Б. позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса В. понижает выносливость и работоспособность Г. уменьшает количество лет, замедляет старение
13	Какая должна быть продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта:	**А. не менее 30 минут** Б. более 60 минут В. не более 10 минут Г. не более 30 минут
14	Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности	А. правила личной гигиены Б. соблюдение рационального распорядка дня **В. биологически активные добавки** Г. оптимальные санитарно-гигиенические условия быта
15	Укажите время наивысшей работоспособности человека в соответствии с суточными биологическими ритмами	А. с 8 до 10 часов Б**. 10 до 12 часов** В. 12 до 14 часов Г. 18 до 20 часов
16	Частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя у здоровых нетренированных людей находится в пределах: от _____ до _____ уд/мин.	Ответ: **60-85 уд/мин.**
17	Состояние организма, характеризующееся как субъективный симптом утомления	А. вялость Б. недомогание **В. усталость** Г. тяжесть в голове
18	Принцип выбора направленности и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями	**А. мотивация человека** Б. семейные традиции В. уровень физического развития Г. веяния моды
19	Закаливать организм следует	А. в зависимости от режима дня; Б. 2 – 5 раз в день; В. без перерывов; **Г. круглогодично**
20	Уровень здоровья по методике К. Купера	**А. количеством набранных**

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	определяется	**очков за неделю**; Б. количеством потребляемых калорий; В. количеством затраченной энергии

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
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	≥ 15	14–12	11–9	8–6	5

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	перекладине (кол-во раз)					
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:

Оздоровительная физическая культура

Г. Показ двигательных умений и навыков

Оздоровительный бег:

Показать выполнение комплекса беговых упражнений.
Показать технику оздоровительного бега.
Показать технику выполнения высокого старта.
Показать технику выполнения стартового разгона.
Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на длительные дистанции.
Показать технику выполнения:
– финиширования;
– бега по виражу;
– бега по прямой.

Спортивные игры:

Волейбол

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

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.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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

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 тренажѐров.
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 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 утомлѐнных глаз.
Показать комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения.
Показать упражнения для улучшения подвижности суставов.
Показать корригирующие упражнения:
– для мышц спины,
– брюшного пресса,
– плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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 тренажѐров.

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

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.).

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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 формированию культуры движений и телосложения.
20. Становление и развитие АФК в нашей стране. Основные этапы.
21. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм
22. Биоритмы и работоспособность, процессы активизации, суперкомпенсации
23. Предмет изучения, цель, задачи оздоровительной физической культуры. Доверительные партнѐрские отношения во время занятий оздоровительной физической культуры.
24. Методы самоконтроля сердечно-сосудистой, дыхательной систем и физической подготовленности.
25. Методика адаптивной физической культуры с нарушением зрения.
26. Использование тренажеров в процессе двигательной реабилитации инвалидов.
27. Подвижные игры для слепых детей и особенности их проведения.
28. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения России.
29. История развития оздоровительной физической культуры в России. Роль и значение оздоровительной физической культуры в современном обществе.
30. Сущность и содержание понятий «здоровье», «образ жизни» «здоровый образ жизни». Их основные компоненты. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
31. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры.
32. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.
33. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
34. Оценочная характеристика оздоровительной значимости видов физических упражнений, широко практикуемых в качестве средств физического воспитания (гимнастических, игровых, спортивных; силовых, скоростных, сложно-координационных упражнений; упражнений, требующих выносливости различного типа; упражнений «на осанку», в растягивании, расслаблении и т.д.).

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

35. Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий по характеру решаемых задач развивающие, активизирующие, восстановительные. Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий по контингенту: массовые, групповые, индивидуальные, самостоятельные; по условиям проведения (в закрытом помещении, на открытом воздухе).
36. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и возрастных групп.
37. История возникновения народной медицины в России и других странах.
38. Психофизическая система упражнений цигун и китайской гимнастики тайцзи.
39. Двигательная активность и двигательная рекреация в студенческие годы.
40. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья студента.
41. Волшебные точки здоровья. Точечный массаж.
42. Здоровым быть модно.
43. Массаж. Простейшие приѐмы самомассажа и релаксации. Показания и противопоказания массажа.

Д1. Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности
Разработать и показать комплекс упражнений:
– утренней гигиенической гимнастики (УГГ);
– в течение учебного дня;
– способствующий формированию правильной осанки и для развития гибкости позвоночника;
– для поддержания, восстановления и улучшения зрения;
– дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания;
– для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы

– **Комплекс упражнений УГГ** (15–30 мин) включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

Схема составления комплексов гигиенической гимнастики

Группа упражнений	Воздействие упражнений на организм
1. Ходьба, легкий бег	Умеренное разогревание организма
2. Упражнения в потягивании	Улучшение кровообращения, выпрямление позвоночника
3. Упражнения для ног (приседания, выпады)	Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов и улучшение кровообращения
4. Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед-назад, в стороны,	Развитие гибкости, подвижности позвоночника, укрепление мышц,

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

круговые движения)	улучшение деятельности внутренних органов
5. Упражнения для рук и плечевого пояса	Увеличение подвижности, укрепление мышц
6. М аховые упражнения для ног и рук	Развитие гибкости, подвижности в суставах, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания
7. Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц	Укрепление мышц
8. Бег, прыжки, подскоки	Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ
9. Заключительные упражнения	Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.
Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5–7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.
– **Комплекс упражнений в течение учебного дня:**
Упражнения в течение учебного времени нацелены на концентрацию внимания, восприятие учебного материала, предупреждение и снятие умственного утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 10 мин после каждой пары занятий. Небольшие (3–5 упражнений) комплексы, в виде напряжений мышц ног, вращений в голеностопе, «борьба» двух рук, их массаж, проводимые незаметно для окружающих, сидя и бесшумно, помогут «протиснуться», снять усталость с кисти пишущей руки, а закрыв и широко открыв, зажмурившись – снять усталость и напряжение с глаз.

– **Комплекс упражнений, способствующий формированию правильной осанки и для развития гибкости позвоночника**:
Упражнение 1. Круги руками (*Развивает мышцы плеч, спины и груди, улучшает осанку).*
Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони смотрят вверх.
Медленно описывайте руками небольшие круги диаметром около 15 сантиметров.
В основном движение исходит от плеч, напряжение чувствуется в их задней части.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Выполните пять кругов вперѐд и пять назад.

Упражнение 2. Наклоны с руками за головой (*Растягивает мышцы живота, укрепляет спину, улучшает осанку).*

Встаньте прямо, заведите руки за голову.

С выдохом наклоните корпус вперѐд до 45 градусов, шея на одной линии со спиной, взгляд направьте в пол перед собой.

Со вдохом выпрямитесь, поднимите голову.

Слегка прогнитесь назад, чтобы почувствовать растяжение мышц живота. Взгляд направлен в потолок.

Выпрямитесь. Голова остаѐтся поднятой. Повторите 10 раз.

Упражнение 3. Подъѐм рук (*Развивает силу плеч, укрепляет арку стопы).*

Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.

Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.

С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.

Повторите 10 раз.

Упражнение 4. Глубокий наклон в сторону (*Развивает мышцы плеч и талии, стимулирует печень и кишечник).*

Встаньте прямо, поднимите руки в стороны на уровень плеч ладонями вниз — это исходное положение.

Левую руку поднимите вверх, правую опустите вниз вдоль тела.

Начинайте наклон вправо от бѐдер, правая рука ползѐт по ноге к колену, левая закручивается вокруг головы. В крайней точке левая ладонь лежит на правом ухе или около него.

Медленно выпрямляйтесь, разворачивая руки в исходное положение.

Совершите аналогичный наклон в другую сторону. Повторите 10 раз.

Упражнение 5. Скручивание (*Поднимает и расширяет грудную клетку. Растягивает мышцы живота).*

Встаньте прямо, со вдохом согните руки в локтях, кулаки поставьте под мышки.

Продолжая вдох, отведите плечи назад, чуть прогнитесь в грудном отделе, расширяя грудную клетку, поднимите голову вверх и направьте взгляд в потолок.

С выдохом переведите руки вперѐд, затем разведите в стороны.

На задержке дыхания наклонитесь вперѐд до параллели с полом, руки отведите назад.

Выпрямитесь и переведите руки вперѐд, а затем разведите их в стороны. Повторите 10 раз.

Упражнение 6. Приседание на носочках (*Укрепляет арку стопы, мышцы голени и спины).*

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки поднимите в стороны на уровень плеч, разверните вниз ладонями.

Со вдохом поднимитесь на носочки.

Продолжая вдох, опуститесь в приседание.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

На выдохе поднимитесь из приседания.
Продолжая выдох, опуститесь на полную стопу. Повторите пять раз.
Упражнение 7. Вращение плечами (*Укрепляет мышцы плеч).*
Встаньте прямо, со вдохом поднимите плечи.
Продолжая вдох, подайте плечи вперѐд.
С выдохом опустите плечи.
Продолжая выдох, отведите плечи назад. Повторите десять раз.
Упражнение 8. Разворот рук (*Развивает мышцы плеч и груди).*
Встаньте прямо, руки скрестите впереди ладонями к себе.
Поднимайте руки по кругу накрест (правая ладонь очерчивает круг с левой стороны, левая — с правой), наверху разверните ладони наружу.
Опустите руки по кругу, не перекрещивая их (правая ладонь чертит круг справа, а левая — слева). Повторите пять раз.
Опустите руки, не скрещивайте их. Ладони находятся рядом с бѐдрами.
По кругу поднимите руки вверх, разворачивая ладонями наружу.
Опустите руки накрест, разворачивая ладони к себе. Повторите пять раз.
Упражнение 9. Наклоны головы (*Укрепляет мышцы шеи, улучшает контроль над ними).*
Встаньте прямо, наклоните голову вперѐд.
Наклоните голову влево.
Откиньте голову назад.
Наклоните голову вправо. Повторите пять раз.
Упражнение 10. «Мельница» (*Развивает гибкость мышц спины).*
Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, прямые руки поднимите в стороны на уровень плеч.
Наклонитесь, разворачивая корпус влево и сгибая правое колено. Правая рука касается пола между ногами, левая вытянута наверх. Голова повѐрнута к потолку, взгляд направлен на левую руку.
Вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону. Выполните пять раз в каждую сторону.
Упражнение 11. Наклоны корпуса (*Укрепляет мышцы спины, раскрывает грудь и растягивает мышцы живота).*
Встаньте прямо, руки поднимите над головой и сплетите пальцы в замок, повернув ладони к голове. Чем ближе руки к голове, тем эффективнее упражнение.
Мягко наклонитесь вперѐд. Движение контролируемое, без рывков и экстремальных наклонов.
Наклонитесь вправо.
Наклонитесь назад.
наклонитесь влево. сделайте по пять наклонов в каждом направлении.
Упражнение 12. «Крылья» (*Укрепляет мышцы спины и плеч, развивает диафрагму).*
Встаньте прямо, ноги вместе, носки чуть развѐрнуты наружу, руки свободно

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

свисают вдоль тела.
На вдохе поднимите прямые руки перед собой.
Продолжая вдох, раздвиньте руки в стороны.
Закачивая вдох, поднимите руки над головой, ладони смотрят вперѐд.
На выдохе сделайте наклон, руки заведите за спину и поднимите. Голова поднята, взгляд направлен вперѐд. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение ещѐ девять раз.

– **Комплекс упражнений для поддержания, восстановления и улучшения зрения:**

Упражнение 1. Шторки
Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. Смотрим в окно
Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. Большие глаза
Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. Массаж
Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 5. Гидромассаж
Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

Упражнение 6. Рисуем картинку
Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение 7. «Стреляем глазами»
Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
Рисуем глазами диагонали.
Рисуем взглядом квадрат.
Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.
Обводим взглядом ромб.
Рисуем глазами бантики.
Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.
Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.

При работе за компьютером нужно помнить следующее:

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

– **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания**:

• Вдох носом, выдох носом. 10 раз. Глубоко вдыхать носом в течение 2 секунд, затем на 2 секунды задержать дыхание и выдыхать носом в течение 4 секунд. • Вдох носом, выдох ртом. 10 раз. То же самое, что и в предыдущем упражнении, но выдыхать не носом, а ртом.

• Вдох животом. 15 раз. Глубоко вдохнуть носом, напрягая не грудную клетку, а брюшные мышцы. Задержать на 4 секунды и выдохнуть носом.

• Тройной вдох. 10 раз. Сделайте 3 коротких вдоха, затем глубоко выдохните. Неважно, сколько секунд это займет, главное — не набирать слишком много воздуха за эти 3 «глотка». Всего в легкие должно попасть незначительно больше воздуха, чем обычно.

• Глубокий вдох с задержкой дыхания. 3 раза. Сделайте глубокий вдох, набрав в легкие максимально много воздуха. Задержитесь на 3—5 секунд, затем сложите губы узкой «трубочкой» и постепенно выпустите воздух из легких.

– **Комплекс упражнений для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы:**

Все упражнения делаются в исходном положении сидя и в медленном темпе.

1. Скользя пятками по полу, вытяните ноги вперед, правую руку заведите за голову, левую вытяните в сторону вдох. Расслабленно опустите руки вниз (выдох). Повторите 6—8 раз поочередно в каждую сторону.
2. Ноги вытянуты вперед, руки согнуты перед грудью. С поворотом туловища разведите руки в стороны и вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 8—10 раз в каждую сторону.
3. Скользя пятками по полу, вытяните ноги вперед, поднимите руки вверх и прогнитесь. Затем наклонитесь вперед, касаясь руками пола перед собой, возле стула, слегка разведя ноги. Выпрямляясь, поднимите руки вверх, соедините ноги и вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 6—8 раз.
4. Сидя, ноги вытянуты вперед, с опорой на пятки; руки на поясе. Слегка согнув

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

колени, разверните обе ноги вправо так чтобы носки ног коснулись пола. Выполните то же в другую сторону. Затем поочередно оттягивайте и поднимайте носки. Дыхание произвольное. Повторите 10-12 раз.

5. Сидя на стуле, руки вытянуты вдоль тела. Прогнувшись назад, поднимите руки вверх, немного поднимите колени, опираясь на носки. Наклонитесь вперед, вытянув вперед одну ногу, и хлопните в ладоши под ней. Вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 6—8 раз каждой ногой.

Все упражнения делаются в исходном положении сидя и в медленном темпе.

4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

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

В рамках **текущего контроля** в течении семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечѐнность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду и/или уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области оздоровительной физической культуры в I и V семестрах (лекционный курс), во II, III и IV семестрах на практических занятиях учитывается вовлечѐнность 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 и/или составления комплексов упражнений оздоровительно-прикладной направленности; уровень физической подготовленности (табл.3,4) и/или уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области оздоровительной физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе, время проведения теста 20 минут) (табл.1,2), глубину вовлечѐнности в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объѐмов рабочей программы, владения двигательными умениями и навыками и 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 оздоровительной физической культурой по состоянию

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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 оздоровительной 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.

Объѐм 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 объѐме свыше 40% контрольной работы, выявленных при 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

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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 вовлеченности в физкультурно-образовательную среду

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

Описание шкалы оценивания 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, волонтѐра); 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.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

4.2.2. Критерии оценивания контрольных нормативов

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

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

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

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

4.2.4. Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

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

Оценка	Отлично/ зачтено/	Хорошо/ зачтено/	Удовлетворительно/ зачтено/	Неудовлетворительно/ не зачтено/
Баллы	18–20 баллов	15–17 баллов	10–14 баллов	0–9 баллов
Уровень освоения проверяемых компетенций	высокий	средний	базовый	низкий
Критерий оценивания	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или	двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

		движений	напряженному выполнению	

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

*Максимальный балл за письменную работу – **40 баллов.***

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение ответить на вопросы.

Оценка	Отлично/ зачтено/	Хорошо/ зачтено/	Удовлетворительно/ зачтено/	Неудовлетворительно не зачтено
Баллы	36–40 баллов	28–35 баллов	10–27 баллов	0–9 баллов
Уровень освоения проверяемых компетенций	высокий	средний	базовый	низкий
Критерий оценивания	Знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений	Знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате	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	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

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.	имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.	явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.	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.

4.2.6. Критерии оценивания составления (разработки) комплекса упражнений оздоровительно-прикладной направленности

*Максимальный балл за разработанный комплекс – **20 баллов.***
Оценки за разрабатывание комплекса упражнений оздоровительно-прикладной направленности и за технику владения двигательными действиями:
18–20 баллов (отлично/зачтено) – обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его. Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
15–17 баллов (хорошо/зачтено) – имеются незначительные ошибки или неточности в разрабатывании комплекса упражнений оздоровительно-прикладной направленности. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений
10–14 баллов (удовлетворительно/ зачтено) – допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, композиции корригирующей гимнастики, системы

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания. Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

0–9 баллов (неудовлетворительно/не зачтено) – обучающийся не владеет умениями разрабатывать комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности. Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко

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 объѐме научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, методов и средств обучения, способов самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности, и форм социального взаимодействия на занятиях оздоровительной физической культурой;

– знание основных принципов составления комплексов физических упражнений оздоровительно-прикладной направленности для своего физического самосовершенствования;

– умение проявлять уважение к людям и поддерживать доверительные партнѐрские отношения и осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий оздоровительной 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 составления комплексов физических упражнений оздоровительно-

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

прикладной направленности, композициями корригирующей гимнастики, системой упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики и навыками нравственного и физического самосовершенствования в области оздоровительной физической культуры.

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование 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 прикладной и оздоровительной физической культуры, выполнение композиций корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики;

– умение применять простейшие приѐмы самомассажа и релаксации;

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

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

– удовлетворительные знания теоретических и практических основ оздоровительной 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 комплексов физических упражнений оздоровительно-прикладной направленности в области оздоровительной физической культуры.

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

– незнание форм социального взаимодействия на занятиях оздоровительной физической культурой;

– незнание теоретических и практических основ оздоровительной 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 оздоровительной физической культурой.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

44.03.04_ПиМ_Профессиональное обучение (по отраслям)_Оздоровительная физическая культура_2026_о

Фонд оценочных средств дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована:
Проректор по учебной работе утверждено 25.09.26 А.А. Саламатов

Ученым советом института права

Протокол заседания № 2 от 24.09.2026

Председатель Ученого совета
института права согласовано А.А. Великий

Заседанием кафедры физического воспитания и спорта

Протокол заседания № 2 от 21.09.2026

Заведующий кафедрой согласовано С.А. Ярушин

Автор (составитель) С.А. Ярушин

Структура фонда оценочных средств соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «27» сентября 2022 г. № 573-1
_

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»