

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о Фонде оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки  
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич (специальности) "Политология " направленности (профилю) Политические и электоральные техно-  
Должность: Ректор логии ФГБОУ ВО «ЧелГУ»  
Дата подписания: 15.09.2025 10:29:23  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323

стр. 1

**Фонд оценочных средств  
для промежуточной аттестации**

по дисциплине (модулю)  
**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки (специальность)  
**41.03.04 Политология**

Направленность (профиль)  
**Политические и электоральные технологии**

Присваиваемая квалификация  
**бакалавр**

Форма обучения  
**Очно-заочная**

Челябинск, 2025 г.

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: *41.03.04 Политология*

Направленность (профиль): *Политические и электоральные технологии*

Дисциплина: *Физическая культура и спорт*

Семестр (семестры) изучения: 1,2

Форма (формы) промежуточной аттестации: зачет

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

### 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС	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.	Знает принципы здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Умеет использовать знаниям 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 и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает принципы здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Умеет использовать знаниям здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		Владеет методиками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		Владеет методиками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

		деятельности.
	УК-7.3. Имеет навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает принципы здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Умеет использовать знаниям здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		Владеет методиками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1 Виды оценочных средств

№ п/п	Код компетенции/планируемые результаты обучения	Контролируемые темы/разделы	Наименование оценочного средства для текущего контроля	Наименование оценочного средства на промежуточной аттестации/№ задания
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Легкая атлетика	Показ двигательных умений и навыков Письменная работа	Контрольные нормативы
		2. Спортивные игры	Показ двигательных умений и навыков Письменная работа	Контрольные нормативы
		3. Гимнастика	Показ двигательных умений и навыков Письменная работа	Контрольные нормативы

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

##### 1. Темы для оценочного средства «Реферат»

1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.
3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способ-

ностей, силовой выносливости).

4. Формы социального взаимодействия на занятиях прикладной физической культуры. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.

5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.

6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.

7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.

8. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.

9. Скоростные способности и методика их развития.

10. Основные виды выносливости и методика их развития.

11. Гибкость и методика ее развития.

12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.

13. Самоконтроль и контроль за интенсивностью физических нагрузок.

14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.

15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика.

16. Типы телосложения. Оценка физического развития.

17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

18. Возрастные особенности занятий физической культурой. Особенности занятий для женщин.

19. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.

20. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.

21. Характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.

22. Влияние физической культуры на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов в экзаменационный период.

23. Современные системы физических упражнений (оздоровительные двигательные системы Н. Амосова, А. Купера, А. Микулина; бодифлекс, стретчинг и т. д).

24. Виды нарушений зрения. Профилактика нарушения зрения с использованием средств физической культуры.

25. История возникновения и развития игровых видов спорта (по выбору).

26. Лечебная физическая культура (ЛФК). Цель и задачи ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.

27. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

28. Методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни.

## **2. Темы для оценочного средства «Тест»**

Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

Вариант I

№ п/п Тестовый вопрос

Ответы (верные варианты – полужирным шрифтом)

1. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:

- А) Спортивное воспитание
- Б) Физическая подготовка
- В) Физическое воспитание
- Г) Физическое развитие

2. Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:

- А) Физическая подготовка
- Б) Физическая подготовленность
- В) Физическое воспитание
- Г) Спорт

3. Физическое упражнение – это:

- А) Средство тренировки
- Б) Способы физического развития
- В) Формы занятий спортом
- Г) Методы оздоровления

4. Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые – это:

- А) Физический, соматический, психологический
- Б) Соматический, психологический, духовный
- В) Соматический, психологический, социальный
- Г) Физический, психологический, духовный

5. Вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов — это:

- А) Трудовая деятельность.
- Б) Физический труд
- В) Умственный труд.
- Г) Умственная работа.

6. Выносливость – это:

- А) Противостояние утомлению
- Б) Особенность организма
- В) Длительность упражнений
- Г) Свойство личности

7. Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это:

- А) Утомление
- Б) Перенапряжение
- В) Истощение организма
- Г) Физическое напряжение

8. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это: А) Гипокинезия

- Б) Гиподинамия
- В) Дефицит движений
- Г) Гиперкинезия

9. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:

- А) Отдых
- Б) Урегулирование физиологических процессов
- В) Устранение изменений и нарушений в нервной системе

Г) Восстановление

10. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:

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

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

В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности

Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности

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

А) Статическая работа мышц

Б) Динамическая работа мышц

В) Физическая работа мышц

Г) Сокращение мышц

12. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:

А) Физические качества

Б) Силовые способности

В) Выносливость

Г) Возможности организма

13. Способность противостоять утомлению – это:

А) Сила

Б) Терпение

В) Выносливость

Г) Упорство

14. Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:

А) Специальная физическая подготовка

Б) Профессионально-прикладная физическая подготовка

В) Начальная физическая подготовка

Г) Общая физическая подготовка

15. Физическая сила – это:

А) Степень выносливости

Б) Поднятие тяжести

В) Физическое качество

Г) Тяжелая атлетика

16. Основное средство физической культуры и спорта – это:

А) Тренажеры

Б) Спортивный инвентарь

В) Физические упражнения

Г) Методические принципы

17. Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой – это:

А) Ритмическая гимнастика.

Б) Ходьба.

В) Плавание.

Г) Атлетическая гимнастика.

18. При различном состоянии здоровья людей можно выделить четыре двигательных режима: А) Психологический, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.

Б) Поддержания спортивного долголетия, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.

В) Щадящий, психологический, оздоровительный, тренировочный.

Г) Развивающий, щадящий, тренировочный, реабилитационный.

19. Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов — это: А) Бег.

Б) Прыжки.

В) Ходьба.

Г) Плавание.

20. Какая температура воздуха должна поддерживаться в помещении, где занимаются спортом: А) +22°C

Б) +15-18°C

В) +13-14°C

Г) +20°C

Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 1 баллу.

### 3. Контрольные нормативы

Лёгкая атлетика:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Показать технику выполнения прыжка в длину с места.

Показать технику выполнения прыжка в длину с разбега.

Показать технику бега на короткие дистанции.

Показать технику бега в эстафете.

Показать технику передачи эстафетной палочки.

Показать технику выполнения низкого старта.

Показать технику выполнения высокого старта.

Показать технику выполнения стартового разгона.

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

Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту в эстафете.

Показать технику выполнения:

– финиширования;

– бега по виражу;

– отталкивания в прыжке в длину с разбега;

– приземления в прыжке в длину с разбега;

– прыжка в длину способом «согнув ноги»;

– прыжка в длину способом «прогнувшись»;

– прыжка в длину способом «ножницы»;

– отталкивания в прыжке в длину с места;

– бега по прямой.

Спортивные игры:

Настольный теннис

Показать технику верхней и нижней подачи в настольном теннисе.

Показать способы держания ракетки европейской школы и азиатской.

Показать исходное положение игрока и технику перемещений.

Показать технику ударов «толчком», подставкой.

Показать технику удара наката слева и технику удара наката справа.

Показать технику удара «подрезка слева» и удара «подрезка справа».

Показать технику удара «стоп» и технику удара крученая «свеча».

- Показать технику подачи мяча.  
 Правила подачи мяча в н/теннис.  
 Основные правила игры в н/теннис.  
 Приемы и средства в игре игроков нападающего стиля и защитного стиля игры.  
 Тактические приемы и средства, используемые в н/теннисе  
 Гимнастика  
 Показать выполнение:  
 – строевых упражнений на месте;  
 – строевых упражнений в движении;  
 – комплекса утренней гигиенической гимнастики;  
 – гимнастических упражнений с применением шведской стенки.  
 Показать технику:  
 – подтягивания на перекладине хватом сверху;  
 – подъема к перекладине из положения в висе;  
 – отжимания в упоре лежа от гимнастической скамейки;  
 – отжимания в упоре сзади от гимнастической скамейки;  
 – подъема туловища из положения лежа;  
 – приседания на одной ноге с опорой на стену;  
 – отжимания на брусьях.  
 Показать технику выполнения:  
 – статических упражнений;  
 – упражнений с использованием скакалки;  
 – упражнений с использованием обруча

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

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

##### 4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Зачет в 1-2 семестрах выставляется с учетом текущей успеваемости студента и с учетом выполнения всех практических работ в течение семестра.

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

###### 4.2.1. Критерии оценивания реферата

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворит.
<i>Высокий уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Средний уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Базовый уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций</i>
Содержание реферата полностью соответ-	Реферат в целом соответствует заявлен-	Содержание реферата соответствует	Реферат не соответствует теме

стует заявленной теме	ной теме, но текст обладает свойством информационной избыточности / недостаточности	заявленной теме на минимально допустимом уровне	
Деление реферата на главы и параграфы логически обосновано	Деление реферата на главы и параграфы в целом соответствует ходу рассуждений автора, но не лишено 1–2 логических недочетов	Деление реферата на главы и параграфы осуществлено с ошибками, но является приемлемым	Деление реферата на главы и параграфы логически не оправдано
Оформление реферата, включая титульный лист, содержание, текст, примечания / ссылки, список литературы, верно и соответствует действующим нормативным документам	В целом реферат оформлен верно, но есть некоторые погрешности	Оформление реферата соответствует требованиям на минимально допустимом уровне	В оформлении реферата допущено много ошибок
Текст соответствует языковым и стилевым нормам	Текст в целом соответствует языковым и стилевым нормам, но в нем допущены 1-2 синтаксические и/или стилевые погрешности	Текст соответствует языковым и стилевым нормам на минимально допустимом уровне	В тексте допущено большое количество стилистических и/или орфографических, пунктуационных ошибок
Количество привлеченных источников достаточно для раскрытия темы; автор проявил самостоятельность при подборе литературы	Количество привлеченных источников достаточно для раскрытия темы, автор не проявил самостоятельности в подборе источников	Количество источников является минимально допустимым для раскрытия темы	Количество источников не достаточно для раскрытия темы

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

#### 4.3.1. Критерии оценивания теста

Отлично /зачтено	Хорошо /зачтено	Удовлетворительно /зачтено	Неудовлетворительно /не зачтено
<i>Высокий уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Средний уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Базовый уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций</i>
100–86 %	85–70 %	69–51 %	50–0 %

#### 4.3.2. Критерии оценивания контрольных нормативов

Отлично /зачтено	Хорошо /зачтено	Удовлетворительно /зачтено	Неудовлетворительно /незачтено
9-8 баллов	7-5 баллов	4-3 баллов	2-0 баллов

Высокий уровень освоения проверяемых компетенций	Средний уровень освоения проверяемых компетенций	Базовый уровень освоения проверяемых компетенций	Недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций
Задание выполнено в полном объеме и не содержит ошибок.	Задание выполнено в полном объеме, но допущены неточности.	Задание выполнено не в полном объеме ИЛИ допущены ошибки.	Задание выполнено не в полном объеме, содержит большое количество ошибок.

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

В 1-2 семестрах при подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации.

Оценка «зачтено» выставляется, если средний балл текущей успеваемости в семестре составляет от 3 до 5 баллов. Оценка «зачтено» соответствует следующим уровням сформированности компетенций: высокий, средний, базовый.

Оценка «не зачтено» выставляется, если средний балл текущей успеваемости в семестре составляет менее 3 баллов. Оценка «не зачтено» соответствует недостаточному уровню сформированности компетенций.

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 формирование компетенций на высоком уровне, готовность к самостоятельной профессиональной деятельности: формируются навыки составления информационных обзоров по национальной и международной практике аудита, навыки систематизации данных, необходимых для решения экономических задач
  - студент способен аргументировать собственную точку зрения по дискуссионным вопросам дисциплины, решать ситуационные задачи, критически оценивать информацию о состоянии и проблемах развития аудиторской деятельности, формулировать собственные выводы.
2. Средний уровень соответствует оценке хорошо:
  - предполагает формирование компетенций на более высоком уровне: формируется комплексное знание особенностей применения и понимания национальных и международных стандартов аудита, умение сбора, анализа и обработки данных, необходимых для решения ситуаций в процессе аудиторских проверок;
  - студент способен давать развернутые ответы на теоретические вопросы дисциплины на уровне не ниже оценки «удовлетворительно».
3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно:
  - предполагает формирование компетенций на начальном уровне: знание основных положений национальных и международных стандартов аудиторской деятельности;
  - студент способен отвечать на вопросы в форме закрытого теста. Количество правильных ответов – не менее 50%.
4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно.

