

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 15.09.2025 10:06:12  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323

**47.03.03, Этноконфессиональные процессы и отношения,  
Религиоведение, Физическая культура и спорт, очная**

Проректор по учебной работе

утверждено 24.02.25

А.А. Саламатов

Ученым советом историко-филологического факультета

Протокол заседания № 8 от 17.02.2025

Председатель Ученого совета  
историко-филологического  
факультета

согласовано

Н. В. Гришина

***Заседанием кафедры физического воспитания и спорта***

Протокол заседания № 06 от 05.02.2025

Заведующий кафедрой

согласовано

С. А. Ярушин

Автор (составитель)

И.П. Маркелов

***Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «13»  
апреля 2021 г. № 247-1***

**Фонд оценочных средств  
для промежуточной аттестации**

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

Направление подготовки (специальность)  
**47.03.03 Религиоведение**

Направленность (профиль)  
**Этноконфессиональные процессы и отношения**

Присваиваемая квалификация  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Челябинск, 2025 г.

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: *47.03.03 Религиоведение*

Направленность (профиль): *Этноконфессиональные процессы и отношения*

Дисциплина: *Физическая культура и спорт*

Семестр (семестры) изучения: 1,2

Форма (формы) промежуточной аттестации:

1 семестр – зачет

2 семестр – 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.
		Владеет методиками 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.
УК-7.3. Имеет навыки поддержания должного	Знает принципы здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня	

	уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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 способностей, силовой выносливости).
4. Формы социального взаимодействия на занятиях прикладной физической культуры. Воздействия природно- климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека. 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 международных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:



- 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

#### **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 соответствует заявленной теме	Реферат в целом соответствует заявленной теме, но текст обладает свойством информационной избыточности / недостаточности	Содержание реферата соответствует заявленной теме на минимально допустимом уровне	Реферат не соответствует теме
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	В целом реферат оформлен верно, но есть некоторые погрешности	Оформление реферата соответствует требованиям на минимально допустимом уровне	В оформлении реферата допущено много ошибок

соответствует действующим нормативным документам			
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.