

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.06.2026 11:16:58
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bf98f3b6cb77a486b9a8788b8322323



МИНОБРАЗОВАНИЯ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика направленности (профилю) Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная коммуникация ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1	стр. 1 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

**Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)**

Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность)

58.03.01 Востоковедение и африканистика

Направленность (профиль)

**Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная
коммуникация**

Присваиваемая квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Год набора 2026

Челябинск, 2026 г.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика направленности (профилю) Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная коммуникация
ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 3 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Содержание

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



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика направленности (профилю) Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная коммуникация
ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 4 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. Паспорт фонда оценочных средств

Направление подготовки (специальности): 58.03.01 Востоковедение и африканистика

Направленность (профиль): Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная коммуникация

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Семестр(ы) изучения: 1,2

Форма (ы) промежуточной аттестации: зачёт

2. Перечень формируемых компетенций

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 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: здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: поддерживать должный уровень физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть: навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и	УК-8.1. Идентифицирует опасности и оценивает факторы риска, опирается на принципы создания и	Знать: способы идентификации опасности и оценивать факторы риска, опираться на принципы создания и поддержания



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика направленности (профилю) Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная коммуникация
ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 5 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	поддержания безопасных условий жизнедеятельности, имеет представление об алгоритме оказания первой помощи, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. УК-8.2. Обеспечивает создание и поддержание безопасных условий жизнедеятельности, оказания первой помощи, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. УК-8.3. Применяет способы и технологии создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, алгоритм оказания первой помощи, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	безопасных условий жизнедеятельности, имеет представление об алгоритме оказания первой помощи, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. Уметь: обеспечивать создание и поддержание безопасных условий жизнедеятельности, оказания первой помощи, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. Владеть: способами и технологиями создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, алгоритм оказания первой помощи, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
--	---	---

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 и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для	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	Раздел 1. Легкая атлетика Обучение технике бега на короткие дистанции /Пр/ Обучение технике бега на короткие дистанции /Пр/ Обучение технике прыжков в длину /Пр/ Обучение технике прыжков в длину /Пр/ Обучение технике метания гранаты /Пр/ Обучение технике метания гранаты /Ср/	1,2	1,2,3,4,5	Вовлечённость в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика направленности (профилю) Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная коммуникация
ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 6 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	социальной и профессиональной деятельности Владеть: - навыками использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования				культуры и спорта Показ двигательных умений и навыков Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом
		Раздел 2. Спортивные игры Обучение технике игры в волейбол /Пр/ Обучение технике игры в волейбол /Пр/ Обучение технике игры в баскетбол /Пр/ Формирование умений и навыков игры в настольный теннис /Пр/ Формирование умений и навыков игры в настольный теннис /Пр/ Обучение технике игры в баскетбол /Пр/	1,2	1,2,3,4,5	Вовлечённость в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта Показ двигательных умений и навыков Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика направленности (профилю) Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная коммуникация
ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 7 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

					занятий физической культуры и спортом
		Раздел 3. Гимнастика Строевые упражнения /Пр/ Общеразвивающие упражнения /Пр/ Общеразвивающие упражнения /Пр/ Общеразвивающие упражнения /ИКР/ Общеразвивающие упражнения /Ср/ Общеразвивающие упражнения /ИКР/	1,2	1,2,3,4,5	Вовлечённость в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта Показ двигательных умений и навыков Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом

3.2. Содержание оценочных средств

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика направленности (профилю) Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная коммуникация
ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 8 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

дисциплины, учитываются вовлеченность в ФО и/или СМ среду и/или письменная работа для студентов, освобождённых от практических занятий и/или показ двигательных умений и навыков.

1. Вовлеченность в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую среду (описание в пункте 5.4) Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или
2. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культурой и спортом
 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.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика направленности (профилю) Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная коммуникация
ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 9 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

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.
3. Показ двигательных умений и навыков:
- Лёгкая атлетика:
- Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
- Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на короткие дистанции. Показать технику выполнения низкого старта.
- Показать технику выполнения высокого старта. Показать технику выполнения стартового разгона. 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 выполнения:
- финиширования;
 - бега по виражу; отталкивания в прыжке в длину с места;
 - бега по прямой.
- Показать технику:
- передачи эстафетной палочки;
 - приземления в прыжке в длину с разбега;
 - прыжка в длину способом «согнув ноги»;
 - прыжка в длину способом «прогнувшись»;
 - прыжка в длину способом «ножницы». 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



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика направленности (профилю) Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная коммуникация
ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 10 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

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. 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 выполнение:

- строевых упражнений на месте;
- строевых упражнений в движении;
- комплекса утренней гигиенической гимнастики;
- гимнастических упражнений с применением шведской стенки. Показать технику:

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; Показать технику

выполнения:

- статических упражнений;
- упражнений с использованием скакалки;
- упражнений с использованием обруча. Показать корректирующие

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:



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика направленности (профилю) Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная коммуникация
ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 11 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- статических упражнений;
- упражнений с использованием скакалки;
- упражнений с использованием обруча
- упражнений с использованием гантелей;
- упражнений с использованием тренажёров.

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.

А. 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	

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы (мужчины) Тесты

Баллы

8	6	4	3	2
	Бег 1000 м (мин, сек)			
		≤3,40	3,41–4,00	4,01–4,20
			4,21–4,40	4,41–5,00



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика направленности (профилю) Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная коммуникация
ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 12 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Бег 60 м (сек)

до 7,9 8,0-8,2 8,3-8,4 8,5-8,7 8,8-9,2

Прыжки в длину с места (см) 250

249-240 239-230 229-220 219-210

Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 15 14-12

11-9 8-6 5

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) 10 9-6 5-3

2 1

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

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 В) Физическое воспитание

Б) Физическая подготовленность Г) Спорт 3. Физическое упражнение – это:

А) Средство тренировки

Б) Способы физического развития В) Формы занятий спортом

Г) Методы оздоровления

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

А) Физический, соматический, психологический Б) Соматический,

психологический, духовный В) Соматический, психологический, социальный Г)

Физический, психологический, духовный

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

А) Трудовая деятельность.

Б) Физический труд

В) Умственный труд.

Г) Умственная работа.

6. Выносливость – это:

А) Противостояние утомлению Б) Особенность организма

В) Длительность упражнений Г) Свойство личности



7. Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это:
- А) Утомление
Б) Перенапряжение
В) Истощение организма Г) Физическое напряжение
8. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это: А) Гипокинезия Б) Гиподинамия
В) Дефицит движений Г) Гиперкинезия
9. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному 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



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика направленности (профилю) Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная коммуникация
ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 14 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

В) Физическое качество Г) Тяжелая атлетика

16. Основное средство физической культуры и спорта – это: А) Тренажёры

Б) Спортивный инвентарь В) Физические упражнения Г) Методические принципы

17. Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой — это: А) Ритмическая гимнастика.

Б) Ходьба.

В) Плавание.

Г) Атлетическая гимнастика.

18. При различном состоянии здоровья людей 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.

4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Зачёт проводится в письменной форме.

Общее время выполнения – 60 минут.

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

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств

1. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду:



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика направленности (профилю) Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная коммуникация
ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 15 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Максимальный балл за вовлеченность в ФО и/или СМ среду – 40 баллов.

36-40 баллов (отлично) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора, волонтера); либо участие во всероссийских и/или окружных соревнованиях;

28-35 баллов (хорошо) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): 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.);

16-27 баллов (удовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): 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 16 баллов (неудовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

2. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

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

Уровень освоения проверяемых компетенций

54–60 баллов – Отлично (зачтено) высокий

42–53 балла – Хорошо (зачтено) средний 30–41 балл –

Удовлетворительно (зачтено) базовый

0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) низкий

3. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом
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 отвечать на вопросы.

36–40 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций -



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика направленности (профилю) Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная коммуникация
ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 16 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

28–35 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

16–27 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний

0–16 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (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)



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика направленности (профилю) Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная коммуникация
ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 17 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

³ 190	189–180	179–168	167–160	159–150	
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)				³ 60 59–50
	49–40	39–30	29–20		
5	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)				³ 25
	24–20	19–15	14–10	5–1	
Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (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)				
³ 250	249–240	239–230	229–220	219–210	
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)				
³ 15	14–12	11–9	8–6	5	
5	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)				³ 10
9–6	5–3	2	1		

Максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов.

5. Показ двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Показ техники заданного движения оценивается по 20-балльной шкале.

18-20 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий):

двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

15-17 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - средний):

двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

10- 14 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый):

двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

0- 9 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций
При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика направленности (профилю) Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная коммуникация
ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 18 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

за текущую аттестацию баллы суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено); 50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено); 70–90 баллов – хорошо (зачтено); 91–100 баллов – отлично (зачтено).

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

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:

- знание в полном объёме научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;
- умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;
- владение средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:

- неполные, но достаточные знания научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;
- хорошее умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;
- хорошее владение средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

- ошибочные знания научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;
- ограниченное умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;
- владение некоторыми средствами и методами физической культуры и спорта



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика направленности (профилю) Страны Азии и Африки: международный менеджмент и межкультурная коммуникация
ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 19 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

- незнание научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;
- неумение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;
- не владение средствами и методами физической культуры и спорта, поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- отсутствие навыков выполнения основных физических упражнений.

4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. *Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично и предполагает формирование компетенций на высоком уровне: обучающийся уверенно владеет изученным материалом, способен анализировать, способен аргументировать собственную точку зрения по дискуссионным вопросам дисциплины.*
2. *Средний уровень соответствует оценке хорошо и предполагает формирование компетенций на среднем уровне: обучающийся способен дать общее понимание вопроса и продемонстрировать умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала.*
3. *Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно и предполагает формирование компетенций на начальном уровне: обучающийся способен отвечать на вопросы в форме закрытого теста. Количество правильных ответов – не менее 50%.*
4. *Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно обучающийся не способен продемонстрировать умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала, демонстрирует крайне фрагментарные знания, не способен анализировать материал.*