

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Таскаев Сергей Васильевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 17.09.2025 10:47:27

Уникальный программный ключ:

04c19ed8bfb98f3b6cb77a48809a878808522523

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Институт образования и практической психологии

Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Оздоровительная физическая культура»  
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность  
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

**Фонд оценочных средств  
для промежуточной аттестации  
Оздоровительная физическая культура  
Направление подготовки (специальность)  
подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями  
подготовки)»**

**Направленность (профиль)  
Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт,  
киберспорт)**

**Присваиваемая квалификация  
бакалавр**

**Форма обучения  
очная, заочная**

Челябинск 2025 г.

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт) Оздоровительная физическая культура\_ очная форма обучения\_ 2025 год набора**

Проректор по учебной работе утверждено 24.02.25

А.А. Саламатов

Ученым советом института образования и практической психологии

Протокол заседания № 08 от 17.02.2025

Председатель Ученого совета  
института образования и практической  
психологии

согласовано

И.А. Трушина

**Заседанием кафедры общей и  
профессиональной педагогики**

Протокол заседания № 5 от 29.01.2025

Заведующий кафедрой

согласовано

С.А. Курносова

Автор (составитель)

В.Н. Трифонова

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



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Оздоровительная физическая культура»  
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность  
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 2 из 12	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»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Оздоровительная физическая культура»  
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность  
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 3 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: *44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»*

Направленность (профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)

Дисциплина: *Оздоровительная физическая культура*

Семестр изучения: *3, 4, 6, 7*

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

### 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Оздоровительная физическая культура» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС	Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП	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 под-	<b>Знать:</b> -здоровьесберегающие технологии и нормы здорового образа жизни; - методы и средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; - принципы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности, процессов саморазвития и самообразования. <b>Уметь:</b> - осознанно выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физиче-



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Оздоровительная физическая культура»  
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность  
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 4 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		держания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ской и функциональной подготовленности; - применять методы и средства физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; - планировать свое рабочее время и время для саморазвития, формулировать цели личного и профессионального развития, а также условия их достижения <b>Владеть:</b> - навыками соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; - навыками соблюдения физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; - навыками саморазвития и управления своим временем для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--	--



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Оздоровительная физическая культура»  
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность  
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 5 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_

### 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	<p>УК-7: Знать: - здоровьесберегающие технологии и нормы здорового образа жизни; - методы и средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; - принципы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности, процессов саморазвития и самообразования.</p> <p>Уметь: - осознанно выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности; - применять методы и средства физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; - планировать свое рабочее время и время для саморазвития, формулировать цели личностного и профессионального развития, а</p>	Теоретический курс	<p>Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры.</p> <p>Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.</p> <p>Показ двигательных умений и навыков.</p> <p>Письменная работа (реферат) для студентов, освобождённых от практических занятий</p> <p>Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности</p>	Вопросы для подготовки к зачету



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Оздоровительная физическая культура»  
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность  
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 6 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_

<p>также условия их достижения Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- навыками соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;</li><li>- навыками соблюдения физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;</li><li>- навыками саморазвития и управления своим временем для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li></ul>	<p>Оздоровительный бег</p>	<p>Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности. Показ двигательных умений и навыков. Письменная работа (реферат) для студентов, освобождённых от практических занятий Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности</p>	<p>Вопросы для подготовки к зачету</p>
--	----------------------------	---	--



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Оздоровительная физическая культура»  
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность  
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 7 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_

		Спортивные игры	Тестовый опрос уровня теоретиче- ских и методиче- ских знаний в об- ласти прикладной и оздоровитель- ной физической культуры. Контрольные нормативы для оценки физиче- ской подготов- ленности. Показ двигатель- ных умений и навыков. Письменная рабо- та (реферат) для студентов, осво- бождённых от практических за- нятий Комплекс упражнений оздоровительно- прикладной направленности	Вопросы для подготовки к зачету
--	--	--------------------	---	---------------------------------------



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Оздоровительная физическая культура»  
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность  
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 8 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		Гимнастика	Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности. Показ двигательных умений и навыков. Письменная работа (реферат) для студентов, освобождённых от практических занятий Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности	Вопросы для подготовки к зачету
--	--	------------	---	---------------------------------



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Оздоровительная физическая культура»  
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность  
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 9 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_

*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

Перечень вопросов к зачету по дисциплине

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. Внешняя среда. 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. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

#### База тестовых вопросов

№ п/п	Формулировка вопроса	Варианты ответов (полужирным шрифтом – верные варианты)
1	Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения	<b>А) Спортивное воспитание</b> В) Физическое воспитание Б) Физическая подготовка Г) Физическое развитие



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Оздоровительная физическая культура»  
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность  
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 10 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____
----------------------	---------------	------------------------	--------------

	– это:	
2	Физическое упражнение – это:	А) Средства тренировки Б) Способы физического развития <b>В) Формы занятий спортом</b> Г) Методы оздоровления
3	Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:	А) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности <b>Б) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности</b> В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности
	и т.д....	

## 4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства представлены базой вопросов для тестирования, контрольными заданиями и проектными заданиями.

Вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных (позволяют оценить пороговый уровень освоения компетенции).

Контрольное задание предполагает развёрнутый ответ и требует анализа теоретической информации или её применения для решения задачи практического характера (служат для оценивания базового уровня освоения компетенции).

Проектное задание предполагает творческое использование теоретических знаний для решения задач практического характера или для разработки средств профессиональной деятельности, для проектирования профессиональной деятельности в соответствии с заданной педагогической ситуацией (позволяют оценить продвинутый уровень освоения компетенции).

Фонд оценочных средств включает комплекс разноуровневых заданий, позволяющих оценить регулярную работу студента, направленную на формирование компетенций и достижение планируемых результатов обучения.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учётом их индивидуальных психофизических особенностей



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Оздоровительная физическая культура»  
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность  
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 11 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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

При оценивании сформированных компетенций учитываются следующие критерии:

1) результативность выполнения тестов (в электронном курсе в образовательной среде Moodle);

2) качество выполнения контрольных заданий

Критериальные показатели к уровням освоения программы

«Отлично» - студент глубоко и полно владеет содержанием учебного материала и понятийным аппаратом; умеет связывать теорию с практикой, иллюстрировать примерами, фактами, данными научных исследований; логично, четко, ясно и кратко излагает ответы на дополнительные вопросы; ответ носит самостоятельный характер.

«Хорошо» - ответ студента соответствует указанным выше критериям, но содержание ответа имеет отдельные неточности (несущественные ошибки) в изложении теоретического и практического материала, отличается меньшей обстоятельностью, глубиной, обоснованностью и полнотой; допущенные ошибки исправляются студентом после дополнительных вопросов экзаменатора.

«Удовлетворительно» - студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности и существенные ошибки в определении понятий, формулировке положений; не умеет применять знания для объяснения фактов, не умеет обосновать свои суждения; наблюдается нарушение логики изложения; ответ отличается низким уровнем самостоятельности.

«Неудовлетворительно» - студент имеет разрозненные, бессистемные знания; допускает ошибки в определении понятий, формулировке теоретических положений, искажающих их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал; не умеет соединять теоретические положения с практикой; студент отказался от ответа на экзаменационный билет или пользовался «шпаргалкой».

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства.

## 4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

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



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Оздоровительная физическая культура»  
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность  
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 12 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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.