

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Владимирович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.06.2026 08:40:12  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bf98f3b6cb77a486b9a8788b8322307



МИНОБРАЗОВАНИЯ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет индустрии спорта и туризма  
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1	стр. 1 из 25	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

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

**К.М.03.ДВ.01.01 Прикладная физическая культура**

Направление подготовки (специальность)  
**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Направленность (профиль)  
**Менеджмент индустрии спорта и туризма**

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 индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 2 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм,  
направленность (профиль) Менеджмент индустрии спорта и туризма,  
фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине  
«К.М.03.ДВ.01.01 Прикладная физическая культура»,  
2026 год набора, форма обучения: очная**

Утвержден:

Проректор по учебной работе утверждено «25» февраля 2026 г А.А. Саламатов

Согласован:

Ученым советом факультета  
индустрии спорта и туризма

Протокол заседания от «27» января 2026 г. № 01.

Председатель Ученого совета факультета  
индустрии спорта и туризма

согласовано

С.Н. Талызов

Заседанием кафедры индустрии спорта

Протокол заседания от «26» января 2026 г. № 05.

Заведующий кафедрой

согласовано

В.Д. Иванов

Автор (составитель)

В.Д. Иванов

**Структура фонда оценочных средств для промежуточной аттестации по  
дисциплине соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 27.09.2022  
г. № 573-1 «Об утверждении шаблонов документов».**



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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 3 из 25

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 индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 4 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Направление подготовки (специальности) **49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Направленность (профиль) **Менеджмент индустрии спорта и туризма**

Дисциплина **К.М.03.ДВ.01.01 Прикладная физическая культура**

Семестр(ы) изучения: 3,4,6,7

Форма (ы) промежуточной аттестации: зачет, зачет с оценкой

## 2. Перечень формируемых компетенций

### 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «К.М.03.ДВ.01.01 Прикладная физическая культура» направлено на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции согласно ФГОС	Индикаторы достижения компетенций согласно ОПОП ВО	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7.1. Обладает знаниями</b> здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>УК-7.2. Демонстрирует умения</b> поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>УК-7.3. Имеет навыки</b> поддержания должного уровня физической и функциональной</p>	<p><b>Знать:</b> здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для</p>



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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 5 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	---	---

### 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)	Се м е с т р	Но м е р з а д а н и я	Наименование оценочного средства
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<p>Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Раздел 1. 1. Теоретический курс</p> <p>1.1 Краткая история физической культуры и Олимпийских игр</p> <p>1.2 ГТО: История создания. Советский период ВФСК. Современный комплекс ГТО</p> <p>1.3 Основные понятия современной физической культуры</p> <p>1.4 Здоровье человека и естественно-биологические основы оздоровления</p> <p>1.5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Рациональная организация жизнедеятельности</p> <p>1.6 Основные принципы оздоровительно-тренировочных занятий и развитие физических качеств. Основы методики самостоятельных занятий</p> <p>1.7 Мониторинг физического развития, функциональной и физической подготовленности</p> <p>1.8 Коррекция двигательной и функциональной</p>	3,4, 5,6, 7		Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности. Показательных умений и навыков. Письменная



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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 6 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>подготовленности с использованием средств спортивной подготовки</p> <p>1.9 Прикладная физическая подготовка студентов /</p> <p>1.10 Краткая история физической культуры и Олимпийских игр</p> <p>1.11 ГТО: История создания. Советский период ВФСК. Современный комплекс ГТО</p> <p>1.12 Основные понятия современной физической культуры</p> <p>1.13 Здоровье человека и естественно-биологические основы оздоровления</p> <p>1.14 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Рациональная организация жизнедеятельности</p> <p>1.15 Основные принципы оздоровительно-тренировочных занятий и развитие физических качеств. Основы методики самостоятельных занятий</p> <p>1.16 Мониторинг физического развития, функциональной и физической подготовленности</p> <p>1.17 Коррекция двигательной и функциональной подготовленности с использованием средств спортивной подготовки</p> <p>1.18 Прикладная физическая подготовка студентов</p> <p>1.19 Проектная деятельность студентов</p> <p><b>Раздел 2. 2. Лёгкая атлетика</b></p> <p>на средние дистанции Совершенствование техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники</p>			<p>работа (реферат) для студентов, освобождённых от практических занятий</p> <p>Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности</p>
--	--	---	--	--	--



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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 7 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>прыжков в длину</p> <p><b>Раздел 3. 3. Спортивные игры</b></p> <p>Формирование умений и навыков игры в волейбол Совершенствование техники игры в волейбол Формирование умений и навыков игры в волейбол Совершенствование техники игры в волейбол</p> <p><b>Раздел 4. 4. Гимнастика</b></p> <p>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</p> <p>4.2 Атлетическая гимнастика: ознакомление с разделом «Атлетическая гимнастика» и видами упражнений</p> <p>4.3 Обучение технике выполнения упражнений на спортивных тренажёрах</p> <p>4.4 Обучение технике выполнения упражнений с гантелями на различные группы мышц</p> <p>4.5 Оздоровительная и корригирующая гимнастика</p> <p>4.6 Атлетическая гимнастика: ознакомление с разделом «Атлетическая гимнастика» и видами упражнений</p> <p>4.7 Обучение технике выполнения упражнений на спортивных тренажёрах</p> <p>4.8 Обучение технике выполнения упражнений с гантелями на различные группы мышц</p> <p>4.9 Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями</p> <p>4.10 Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата</p> <p>4.11 Комплексы упражнений при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой систем</p> <p>4.12 Комплексы упражнений при</p>			
--	--	--	--	--	--



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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 8 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		нарушения зрения: методика пальминга, сокращённого комплекса упражнений для тренировки глазных мышц и для утомлённых глаз. 4.13 Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями 4.14 Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно- двигательного аппарата 4.15 Комплексы упражнений при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой систем 4.16 Комплексы упражнений при заболеваниях желудочно- кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, и других систем			
--	--	---	--	--	--

### 3.2 Содержание оценочных средств

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечённость в ФО и/или СМ среду во всех семестрах и/или письменная работа в области прикладной и оздоровительной физической культуры для студентов временно освобождённых от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культуры в I - II семестрах, и/или показ двигательных умений и навыков в III - IV семестрах:

#### I СЕМЕСТР

А.1. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду  
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

Б.1. Письменная работа (реферат) по прикладной физической культуре:

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.



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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 9 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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.

## II, III СЕМЕСТРЫ

А.3. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду  
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

Б.3. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий прикладной физической культуры:

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.
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 физического развития, физической подготовленности и за интенсивностью физических нагрузок.
14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика. Правила и способы планирования индивидуальных занятий при сколиозе.
16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
18. Возрастные особенности занятий физической культурой. Особенности занятий для женщин.
19. Прикладная физическая культура: методы и средства обучения, партнёрские отношения во время занятий прикладной физической культуры.
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) и/или



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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 10 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### В.3. ПОКАЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:

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 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 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 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 «голчком», 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 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:

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

## IV СЕМЕСТР

А.4. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду



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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 11 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

Б.4. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий оздоровительная физическая культура

1. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в г. Челябинске и Челябинской области.
2. Оздоровительные системы К. Купера, К. Динейки, Н.М. Амосова и других.
3. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
4. Оздоровительные системы аэробной направленности.
5. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
6. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
7. Методика адаптивной физической культуры с нарушением зрения.
8. Лечебная физическая культура (ЛФК). Цель и задачи ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.
9. Методика адаптивной физической культуры с нарушением слуха.
10. Методика адаптивной физической культуры с нарушением опорно-двигательного аппарата. Комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики при поражении опорно-двигательного аппарата.
11. Методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни.
12. Международные физкультурно-оздоровительные организации.
13. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности – аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.).
14. Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах – в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах.
15. Системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики.
16. Особенности оздоровительной ФК у людей с плоскостопием
17. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением). Комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики при ожирении.
18. Оздоровительные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики при остеохондрозе.
19. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
20. Становление и развитие АФК в нашей стране. Основные этапы.
21. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм
22. Биоритмы и работоспособность, процессы активизации, суперкомпенсации
23. Предмет изучения, цель, задачи оздоровительной физической культуры. Доверительные партнёрские отношения во время занятий оздоровительной физической культуры и/или

#### В.4. ПОКАЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:

Гимнастика:

- Показать упражнения на мелкие группы мышц.
- Показать упражнения на средние группы мышц.
- Показать упражнения для укрепления мышц спины.
- Показать упражнения для осанки сидя на стуле.
- Показать упражнения для осанки сидя на полу.
- Показать оказать упражнения для расслабления спины.
- Показать комплексы упражнений на профилактику плоскостопия.
- Показать комплексы упражнений на развитие равновесия.



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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 12 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

Показать комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания:

- упражнения с медленным полноценным и удлинённым выдохом;
- упражнения дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой.

Показать упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Показать упражнения для тренировки глазных мышц.

Показать упражнения для утомлённых глаз.

Показать комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения.

Показать упражнения для улучшения подвижности суставов.

Спортивные игры:

Настольный теннис

Показать технику верхней и нижней подачи в настольном теннисе.

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.

Лёгкая атлетика:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Показать технику бега на средние дистанции

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

Показать технику выполнения:

- финиширования;
- бега по виражу;
- бега по прямой.

## **4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

### **4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации**

Зачёт, (зачёт с оценкой) состоит из 3- частей

1 часть – студент решает 15 тестовых вопросов закрытого типа, выбранных случайным образом. Продолжительность – 30 минут.

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 45 баллов

2 часть – студент решает тесты открытого типа со свободным ответом, которые не предполагают вариантов ответа, правильный ответ требуется написать самостоятельно. Всего 4 тестовых вопросов, выбранных случайным образом. Продолжительность – 15 минут.

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 25 баллов

3 часть – студент решает задачу, выбранную случайным образом. Продолжительность – 30 минут.

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 30 баллов


Всего заданий – 20.

Максимальный балл – 100 баллов:

0-49 баллов - неудовлетворительно (оценка 2);

50-69 баллов - удовлетворительно (оценка 3);

70-90 баллов - хорошо (оценка 4);

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет индустрии спорта и туризма		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01 Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».		
Версия документа - 1	стр. 13 из 25	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

91-100 баллов - отлично (оценка 5).

Общее время выполнения работы – 2 часа.

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

При прохождении промежуточной аттестации устанавливаются оценки по экзаменам: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно»; по зачетам: «зачтено» и «не зачтено»; по дифференцированным зачетам: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно». При выставлении оценки следует придерживаться следующих критериев:

- оценки «отлично» заслуживает обучающийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные РПУД, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, усвоивший взаимосвязь основных понятий дисциплины (модуля) в их значении для приобретаемой профессии, проявивший творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала;
- оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, показавший полные знания учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в РПУД задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в РПУД, показавший систематический характер знаний по дисциплине (модулю) и способный к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности;
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающимся, допустившим погрешность в ответе и при выполнении заданий, предусмотренных в РПУД, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных РПУД заданий.

### **Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации**

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены анализом вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, тестовым опросом уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов), и темами письменных работ для I - II семестров. В III-IV семестрах: анализ вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, контрольные нормативы уровня физической подготовленности, контрольный показ двигательных умений и навыков и/или тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов) для студентов заочного обучения и временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий. В 1, 2 и 9 разделах для овладения навыками при реализации компетенций студенты должны разработать и показать комплекс



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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 14 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

упражнений утренней гигиенической гимнастики (УГГ); в течение учебного дня; способствующий формированию правильной осанки и для развития гибкости позвоночника; для поддержания, восстановления и улучшения зрения; дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания; для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы или комплексы упражнений общеразвивающего характера.

А. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду  
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую среду – 40 баллов и/или

## Б. ТЕСТОВЫЙ ОПРОС УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

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

3. Физическое упражнение – это:

- А) Средства тренировки                      В) Формы занятий спортом  
Б) Способы физического развития                      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. Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это:

- А) Физические упражнения                      Б) Двигательная активность                      В)  
Физическая культура Г) Дыхательная гимнастика

6. Выносливость – это:

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

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

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

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



- А) Гипокинезия  
Гиподинамия 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      В) Физическая работа мышц  
Б) Динамическая работа мышц      Г) Сокращение мышц
12. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:
- А) Физические качества      В) Выносливость  
Б) Силовые способности      Г) Возможности организма
13. Способность противостоять утомлению – это:
- А) Сила      В) Выносливость  
Б) Терпение      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      В) Физическое качество  
Б) Поднятие тяжести      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.



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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 16 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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 3 баллам.

В. Письменная работа (реферат):

Прикладная физическая культура

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.



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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 17 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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.

## Г. 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)	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 (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
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

## Д. ПОКАЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:

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 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 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



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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 18 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

Показать технику верхней и нижней подачи в настольном теннисе.

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 корригирующие упражнения:

– для мышц спины,

– брюшного пресса,

– плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами.

Показать комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.

Показать упражнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Показать гимнастические упражнения с применением шведской стенки.

Показать упражнения с мячом.

Показать технику выполнения:

– статических упражнений;

– упражнений с использованием скакалки;

– упражнений с использованием обруча

– упражнений с использованием гантелей;

– упражнений с использованием тренажеров.

Д1. Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности

Разработать и показать комплекс упражнений:

– утренней гигиенической гимнастики (УГГ);

– в течение учебного дня;

– способствующий формированию правильной осанки и для развития гибкости позвоночника;

– для поддержания, восстановления и улучшения зрения;

– дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания;

– для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы

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

Схема составления комплексов гигиенической гимнастики:

Группа упражнений      Воздействие упражнений на организм

1. Ходьба, легкий бег Умеренное разогревание организма

2. Упражнения в потягивании Улучшение кровообращения, выпрямление позвоночника

3. Упражнения для ног (приседания, выпады) Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов и улучшение кровообращения

4. Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед-назад, в стороны, круговые



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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 19 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

движения) Развитие гибкости, подвижности позвоночника, укрепление мышц, улучшение деятельности внутренних органов

5. Упражнения для рук и плечевого пояса Увеличение подвижности, укрепление мышц

6. М аховые упражнения для ног и рук Развитие гибкости, подвижности в суставах, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания

7. Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц Укрепление мышц

8. Бег, прыжки, подскоки Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ

9. Заключительные упражнения Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму.

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5–7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

– Комплекс упражнений в течение учебного дня:

Упражнения в течение учебного времени нацелены на концентрацию внимания, восприятие учебного материала, предупреждение и снятие умственного утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 10 мин после каждой пары занятий. Небольшие (3–5 упражнений) комплексы, в виде напряжений мышц ног, вращений в голеностопе, «борьба» двух рук, их массаж, проводимые незаметно для окружающих, сидя и бесшумно, помогут «протиснуться», снять усталость с кисти пишущей руки, а закрыв и широко открыв, зажмурившись – снять усталость и напряжение с глаз.

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

### А. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую (ФО и/или СМ) среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 20 баллов.

Описание шкалы оценивания:

15–20 баллов (отлично) – 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.

10–14 баллов (хорошо) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи,



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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 20 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);  
10 баллов (удовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно- оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).  
Менее 10 баллов (неудовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно- оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

### **Б. Критерии оценивания письменной работы (реферата)**

Максимальный балл за письменную работу – 30 баллов.

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

<b>Оценка</b>	<b>Отлично/зачтено/</b>	<b>Хорошо/зачтено/</b>	<b>Удовлетворительно/ зачтено/</b>	<b>Неудовлетворительно/не зачтено/</b>
Баллы	25–30 баллов	20–24 балла	7–19 баллов	0–6 баллов
Уровень освоения проверяемых компетенций	высокий	средний	базовый	низкий

Критерии оценивания:

25–30 баллов - 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.

20–24 баллов - 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.

7–19 баллов - 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.

0–6 баллов - не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы.



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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 21 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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.

## В. Критерии оценки устного ответа на зачёте (экзамене)

**Оценка «отлично» (зачтено)** — всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполненные все предусмотренные программой задания, глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой. Ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично.

**Оценка «хорошо» (зачтено)** — достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполненные все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой. Показан систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учёбы, а также способность к их самостоятельному пополнению.

**Оценка «удовлетворительно» (зачтено)** — знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, самостоятельно выполненные основные предусмотренные программой задания, однако допустивший погрешности при их выполнении, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя наиболее существенных погрешностей.

**Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено)** — материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определённой системы знаний по дисциплине, не раскрыто его основное содержание. Допущены грубые ошибки в определениях и понятиях, при использовании терминологии, которые не исправлены после наводящих вопросов. Демонстрирует незнание и непонимание существа вопросов. Не даны ответы на дополнительные или наводящие вопросы.

## 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)	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 (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
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

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет индустрии спорта и туризма		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01 Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».		
Версия документа - 1	стр. 22 из 25	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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.

#### 5. Критерии оценивания составления (разработки) комплекса упражнений оздоровительно-прикладной направленности:

Максимальный балл за разработанный комплекс – 20 баллов.

Оценки за разработку комплекса упражнений оздоровительно-прикладной направленности и за технику владения двигательными действиями:

18–20 баллов (отлично/зачтено) – обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его. Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

15–17 баллов (хорошо/зачтено) – имеются незначительные ошибки или неточности в разработке комплекса упражнений оздоровительно-прикладной направленности. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений

10–14 баллов (удовлетворительно/зачтено) – допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания. Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

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

#### Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);

50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);

70–90 баллов – хорошо (зачтено);

91–100 баллов – отлично (зачтено).

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

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

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

– знание в полном объеме научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни;



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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 23 из 25


Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

- отличные знания способов контроля и оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;
  - умение использования методов и средств прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
  - умение выполнения индивидуально подобранных комплексов прикладной и оздоровительной физической культуры, композиций корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - умение применения простейших приёмов массажа и самомассажа;
  - умение осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;
  - свободное и уверенное владение навыками нравственного и физического самосовершенствования в области прикладной и оздоровительной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - 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.
2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:
- неполные, но достаточные знания научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - неполные знания основных принципов составления комплексов физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;
  - недостаточное умение использования методов и средств прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
  - умение с незначительными ошибками выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - недостаточное умение применения простейших приёмов массажа и самомассажа и осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;
  - владение недостаточными навыками использования нравственного и физического самосовершенствования в области прикладной и оздоровительной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных)

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

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы, суммируются с баллами, полученными за каждый этап при

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет индустрии спорта и туризма		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01 Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».		
Версия документа - 1	стр. 24 из 25	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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

*Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:*

*1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично и предполагает формирование компетенций на высоком уровне: обучающийся.....*

**Знает** здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Владет** навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*2. Средний уровень соответствует оценке хорошо и предполагает формирование компетенций на среднем уровне: обучающийся.....*

**Знает** в достаточной мере здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Умеет** на среднем уровне поддерживать должный уровень физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Владет** на среднем уровне навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

*3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно и предполагает формирование компетенций на начальном уровне: обучающийся.....*

**Знает** необходимые здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Умеет** на достаточном уровне поддерживать должный уровень физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Владет** на достаточном уровне навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно обучающийся не....*



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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.03.ДВ.01.01  
Прикладная физическая культура, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 25 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

**Не знает** здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Не умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Не владеет** навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.