

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:  
04c19ed8bf98f3b6cb77a486b9a8788b8322303



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.01.02  
Оздоровительная 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 28	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

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

**К.М.03.ДВ.01.02 Оздоровительная 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.01.02  
Оздоровительная 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 28

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.01.02 Оздоровительная 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.01.02 Оздоровительная 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 28	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.01.02  
Оздоровительная 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 28

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.01.02 Оздоровительная 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.01.02 Оздоровительная 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, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-7.1. Обладает знаниями здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  УК-7.2. Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  УК-7.3. Имеет навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  Владеть: навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 3. Содержание оценочных средств по дисциплине

### 3.1 Виды оценочных средств

Код,	Перечень планируемых	Контролируемые	Се	Но	Наименов
------	----------------------	----------------	----	----	----------



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.01.02  
Оздоровительная 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 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

наименование компетенции согласно ФГОС	результатов обучения по дисциплине	темы/ разделы (номер и название раздела из РПД п.2.2)	мес тр	ме р зад ан ия	ание оценочно о 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><b>Раздел 1. 1. Теоретический курс</b></p> <p>1.1 Общие основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры (ОФК) /Лек/</p> <p>1.2 Контроль состояния здоровья в ОФК</p> <p>1.3 Физкультурно-оздоровительные методы и системы ОФК</p> <p>1.4 Виды оздоровительных методик с использованием естественно- природных факторов и технологии их применения</p> <p>1.5 Различные виды оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью (западные и восточные направления) /Лек/</p> <p>1.6 Биологические основы ОФК</p> <p>1.7 Социально-психологические факторы воздействия на организм человека</p> <p>1.8 Образ жизни как биологическая и социальная проблема.</p> <p>1.9 Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий</p> <p>1.10 Формы и средства оздоровительной физической культуры для профилактики заболеваний</p> <p>1.11 Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата</p> <p>1.12 Различные методики массажа и</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 оздоровительной физической культуры. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности. Показательных умений и навыков. Письменная работа (реферат) для студентов, освобожденных от практических занятий. Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной



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.01.02  
Оздоровительная 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 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>самомассажа и техники их применения в оздоровительных целях</p> <p>1.13 Теория и методика адаптивной физической культуры</p> <p>1.14 Контроль состояния здоровья в ОФК</p> <p>1.15 Физкультурно-оздоровительные методы и системы ОФК</p> <p>1.16 Виды оздоровительных методик с использованием естественно-природных факторов и технологии их применения</p> <p>1.17 Различные виды оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью (западные и восточные направления)</p> <p>1.18 Биологические основы ОФК</p> <p>1.19 Социально-психологические факторы воздействия на организм человека</p> <p>1.20 Образ жизни как биологическая и социальная проблема</p> <p>1.21 Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий</p> <p>1.22 Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата</p> <p>1.23 Теория и методика адаптивной физической культуры /</p> <p>1.24 Проектная деятельность студентов</p> <p><b>Раздел 2. 2. Оздоровительный бег</b></p> <p>2.1 Обучение технике оздоровительного бега.</p> <p>2.2 Обучение методике построения занятий оздоровительным бегом.</p> <p>2.3 Обучение технике и методике применения оздоровительной ходьбы.</p>			направленности
--	--	--	--	--	----------------



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.01.02  
Оздоровительная 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 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>2.4 Оздоровительный бег</p> <p>2.5 Совершенствование техники оздоровительного бега.</p> <p>2.6 Совершенствование техники и методики применения оздоровительной ходьбы.</p> <p><b>Раздел 3. 3. Спортивные игры</b></p> <p>3.1 Формирование умений и навыков игры в волейбол</p> <p>3.2 Совершенствование техники игры в волейбол</p> <p>3.3 Формирование умений и навыков игры в волейбол /</p> <p>3.8 Совершенствование техники игры в волейбол</p> <p><b>Раздел 4. 4. Гимнастика</b></p> <p>4.1 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 Атлетическая гимнастика: консультации, контроль /ИКР/</p> <p>4.6 Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями</p> <p>4.7 Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата</p> <p>4.8 Комплексы упражнений при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой систем</p> <p>4.9 Комплексы упражнений при заболеваниях желудочно-</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.01.02  
Оздоровительная 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 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_


		кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, и других систем / 4.10 Комплексы упражнений при нарушениях зрения: методика пальминга, сокращённого комплекса упражнений для тренировки глазных мышц и для утомлённых глаз. 4.11 АФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 4.12 Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями 4.13 Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата 4.14 Комплексы упражнений при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой систем 4.15 Комплексы упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, и других систем 4.16 Комплексы упражнений при нарушениях зрения: методика пальминга, сокращённого комплекса упражнений для тренировки глазных мышц и для утомлённых глаз. 4.17 АФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.			
--	--	---	--	--	--

### 3.2 Содержание оценочных средств

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.2. Письменная работа (реферат) по оздоровительной физической культуре:

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.

	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.01.02 Оздоровительная 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 28	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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 гипокinezия, 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.

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

Оздоровительный бег:

Показать выполнение комплекса беговых упражнений .

Показать технику оздоровительного бега .

Показать технику выполнения высокого старта.

Показать технику выполнения стартового разгона.

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

Показать технику выполнения:

– финиширования;

– бега по виражу;

– бега по прямой.

Спортивные игры:

Волейбол

Показать технику выполнения: перемещений, нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи, верхней боковой подачи, планирующей подачи, силовой подачи, передачи двумя руками



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.01.02  
Оздоровительная 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 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

сверху, передачи двумя руками снизу, передачи одной рукой сверху, нападающего удара по ходу, нападающего удара с переводом, одиночного блокирования, двойного блокирования, группового блокирования.

Продемонстрировать тактические действия при: подаче, блокировании (одиночные), групповом блокировании, защите (индивидуальные), защите (групповые), защите (командные).

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 с мячом.

Показать технику выполнения:

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

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 упражнения для расслабления спины.

Показать комплексы упражнений на профилактику плоскостопия.

Показать комплексы упражнений на развитие равновесия.

Показать комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания:

- упражнения с медленным полноценным и удлиненным 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.

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 тренажёров.

Д1. Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности

Разработать и показать комплекс упражнений:



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.01.02  
Оздоровительная 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 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

- 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 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.

– Комплекс упражнений для поддержания, восстановления и улучшения зрения:

Упражнение 1. «Шторки»

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. Смотрим в окно

Делаем точку из пластилина, и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. Большие глаза


Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз.

Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. Массаж

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век.

Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

	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.01.02 Оздоровительная 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 28	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

#### Упражнение 5. Гидромассаж

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

#### Упражнение 6. Рисуем картинку

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

#### Упражнение 7. «Стреляем глазами»

Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.

Чертим круг по часовой стрелке и обратно.

Рисуем глазами диагонали.

Рисуем взглядом квадрат.

Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.

Обводим взглядом ромб.

Рисуем глазами бантики.

Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.

Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.

Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.

Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.

Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.

При работе за компьютером нужно помнить следующее:

1. после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;
2. зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;
3. следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;
4. при постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.

– Комплекс упражнений дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания:

- Вдох носом, выдох носом. 10 раз. Глубоко вдыхать носом в течение 2 секунд, затем на 2 секунды задержать дыхание и выдыхать носом в течение 4 секунд. • Вдох носом, выдох ртом. 10 раз. То же самое, что и в предыдущем упражнении, но выдыхать не носом, а ртом.
- Вдох животом. 15 раз. Глубоко вдохнуть носом, напрягая не грудную клетку, а брюшные мышцы. Задержать на 4 секунды и выдохнуть носом.
- Тройной вдох. 10 раз. Сделайте 3 коротких вдоха, затем глубоко выдохните. Неважно, сколько секунд это займет, главное — не набирать слишком много воздуха за эти 3 «глотка». Всего в легкие должно попасть незначительно больше воздуха, чем обычно.
- Глубокий вдох с задержкой дыхания. 3 раза. Сделайте глубокий вдох, набрав в легкие максимально много воздуха. Задержитесь на 3—5 секунд, затем сложите губы узкой «трубочкой» и постепенно выпустите воздух из легких.


## 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

	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.01.02 Оздоровительная 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 28	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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);

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.

## **ТЕСТОВЫЙ ОПРОС УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ 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                      Б) Дефицит движений                      В) 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.

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.



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.01.02  
Оздоровительная 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 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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.

## Б.2. ТЕСТОВЫЙ ОПРОС УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.Средства лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин:

а. оздоровительно-реабилитационная физическая культура;

б. спортивно-реабилитационная физическая культура;

в. гигиеническая физическая культура;

г. оздоровительно-рекреативная физическая культура.

2.Назовите два центральных положения теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре:

а. создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся людей;

б. определение правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения;

в. создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств; определение «эталонной» техники действия;

г. создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий, компенсирующих недостаточную подготовленность занимающихся.

3.Как называется система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем:

а. ритмическая гимнастика

б. шейпинг

в. калланетика

г. аэробика.

4.Роль, каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре:

а. принцип постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы;

б. принцип индивидуализации и постепенного повышения нагрузок;

в. принцип наглядности и индивидуализации;

г. принцип оздоровления и укрепления здоровья.

5.Занятия, в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности, противодействовать появлению преждевременных признаков старения:

а. в спортивных секциях;

б. группах общей физической подготовки;

в. группах здоровья;

г. специальных медицинских группах.



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.01.02  
Оздоровительная 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 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

6. Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию:

- а. принцип достижения хорошей физической формы;
- б. оздоровительной направленности;
- в. достижения здорового образа жизни;
- г. принцип укрепления здоровья.

7. На сколько, по данным научных исследований, в настоящее время зависит здоровье человека от деятельности медицинских учреждений:

- а. на 50–55%
- б. 20–25%
- в. 15–20%
- г. 10–15%

8. Какая разновидность производственной гимнастики выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработки в начальном периоде рабочего дня:

- а. физкультурная минутка
- б. вводная гимнастика
- в. физкультурная пауза
- г. все ответы верны

9. Какое направление системы оздоровительной физической культуры представляет собой отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания:

- а. гигиеническая физическая культура;
- б. спортивно-реабилитационная физическая культура;
- в. оздоровительно-рекреативная физическая культура;
- г. оздоровительно-реабилитационная физическая культура

10. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий – это:

- 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. Основными источниками энергии для организма являются:

- а. белки и минеральные вещества
- б. углеводы и жиры
- в. жиры и витамины
- г. углеводы и белки

12. Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, или связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно- трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корректирующей целью:

- а. физкультурная пауза
- б. вводная гимнастика
- в. физкультурная минутка
- г. производственная гимнастика

13. Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию:

- а. принцип достижения здорового образа жизни;
- б. принцип оздоровительной направленности;
- в. принцип достижения хорошей физической формы;
- г. принцип укрепления и сохранения здоровья



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.01.02  
Оздоровительная 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 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

14. Какое направление оздоровительной физической культуры применяется для восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов, напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм:

- а. оздоровительно-рекреативная физическая культура;
- б. спортивно-реабилитационная физическая культура;
- в. гигиеническая физическая культура;
- г. оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

15. Что собой представляет изометрическая физкультминутка:

- а. динамические упражнения, выполнение которых предполагает чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук;
- б. упражнения, которые состоят из движений головой и дыхательных упражнений;
- в. физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении сидя;
- г. физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении стоя.

16. К. Купер создал систему, согласно которой существует три основные потребности человека:

- а. аэробная физическая нагрузка;
- б. силовая физическая нагрузка;
- в. рациональное питание;
- г. голодание;
- д. закаливание;
- е. эмоциональная гармония

17. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

- а. контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе.
- б. обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби.
- в. прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной.
- г. воздушные ванны, обтирание, обливание

18. Максимальная частота сердечных сокращений для данного человека:

(написать формулу)  $\text{чсстак} = \underline{\hspace{10em}}$

19. Фактор, от которого зависит максимальная мощность аэробного процесса энергообеспечения физической работы:

- а. вес
- б. рост
- в. тренированность
- г. экскурсия грудной клетки

20. Период работоспособности, обеспечивающий компенсацию первоначальных признаков утомления за счет волевых усилий:

- а. вработывание
- б. оптимальная
- в. полная компенсация
- г. неустойчивая компенсация

В.1. Письменная работа (реферат):

1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.
3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).
4. Внешняя среда. Воздействия природно-климатических факторов на физическое



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.01.02  
Оздоровительная 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 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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.

19. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в г. Челябинске и Челябинской области.

20. Оздоровительные системы К. Купера, К. Динейки, Н.М. Амосова и других.

21. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.

22. Оздоровительные системы аэробной направленности.

23. Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.

24. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.

25. Методика адаптивной физической культуры с нарушением зрения.

26. Использование средств физической культуры в целях рекреации.

27. Методика адаптивной физической культуры с нарушением слуха.

28. 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.).


29. Особенности оздоровительной ФК у людей с остеохондрозом.

30. История развития оздоровительной физической культуры в России. Роль и значение оздоровительной физической культуры в современном обществе.

31. Сущность и содержание понятий «здоровье», «образ жизни» «здоровый образ жизни». Их основные компоненты.

32. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.

33. Оценочная характеристика оздоровительной значимости видов физических упражнений, широко практикуемых в качестве средств физического воспитания (гимнастических, игровых, спортивных; силовых, скоростных, сложно- координационных

	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.01.02 Оздоровительная 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 28	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

упражнений; упражнений, требующих выносливости различного типа; упражнений «на осанку», в растягивании, расслаблении и т.д.).

34. Двигательная активность и двигательная рекреация в студенческие годы.

35. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья студента. Массаж и релаксация для снятия утомления.

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

## 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, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

10 баллов (удовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых



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.01.02  
Оздоровительная 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 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

или физкультурно- оздоровительных мероприятиях и содействии 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.

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

	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.01.02 Оздоровительная 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 28	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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.

## 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

	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.01.02 Оздоровительная 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 28	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.



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.01.02  
Оздоровительная 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 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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 объёме научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- 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 соорганизатора, 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



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.01.02  
Оздоровительная 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 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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 соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.).

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

– знание фрагментарного характера 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;

– ошибочные знания основных принципов составления комплексов физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;

– опосредованное умение и владение использованием 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;

– ограниченное 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;

- владение некоторыми простейшими приёмами массажа и самомассажа;
- ограниченное умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры, и осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;
- 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.).

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

- незнание 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;
- незнание основных принципов составления комплексов физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;
- неумение 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;
- неумение 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;
- неумение применения простейших приёмов массажа и самомассажа и осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;
- отсутствие навыков выполнения базовых физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях

#### **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 прохождении промежуточной аттестации:

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);



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.01.02  
Оздоровительная 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. 27 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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.

**Владеет** 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.

**Владеет** 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.

**Владеет** 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....*

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



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.01.02  
Оздоровительная 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. 28 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

**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.