

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.10.2025 14:55:24

Уникальный программный ключ:

04c19ec8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322473

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

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

Факультет журналистики

Кафедра журналистики и массовых коммуникаций

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 29

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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

**Прикладная физическая культура  
Направление подготовки (специальность)**

**42.03.02**

**Журналистика**

Направленность (профиль)

**Производство медиапродукта на различных платформах**

Присваиваемая квалификация

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Челябинск, 2025 г.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 2 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

## Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.
2. Перечень формируемых компетенций:
  - 2.1. компетенции, закрепленные 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 журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 3 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 42.03.02 «Журналистика»

Направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах

Дисциплина: *Прикладная физическая культура.*

Семестр (семестры) изучения: 1.

Форма (формы) промежуточной аттестации: *зачет.*

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

### 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Медиасистема Челябинской области» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции согласно ФГОС (ОПОП ВО)	Содержание компетенций согласно ФГОС (ОПОП ВО)	Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3	4
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Обладать знаниями здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Для достижения УК-7.1.: <i>Знать</i> о существовании здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <i>Уметь</i> применять здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 4 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

		УК-7.2. Демонстрировать умения поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	социальной и профессиональной деятельности. <i>Владеть</i> навыками здоровьесбережения для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Для достижения УК-7.2: <i>Знать</i> правила поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <i>Уметь</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <i>Владеть</i> технологиями поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной.
--	--	---	---

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 5 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

		УК-7.3. Иметь навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Для достижения УК-7.3: <i>Знать</i> основные навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <i>Уметь</i> применять навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <i>Владеть</i> навыками 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 журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 6 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1 Виды оценочных средств

№ п/п	Код компетенции/ планируемые результаты обучения	Контролируемые темы/ разделы	Наименование оценочного средства для текущего контроля	Наименование оценочного средства на промежуточной аттестации/№ задания
1	<p>УК-7.1.:  <i>Знать</i> о существовании здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  <i>Уметь</i> применять здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  <i>Владеть</i> навыками здоровьесбережения для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</p>	<p>1. Теоретический курс            2. Лёгкая атлетика            3. Спортивные игры            4. Гимнастика</p>	<p>Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.            Показ двигательных умений и навыков.            Письменная работа (реферат) для студентов, освобождённых от практических занятий            Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности</p>	<p>Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры.            Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.</p>

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 7 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

<p>деятельности.          УК-7.2:  <i>Знать</i> правила          поддержания должного          уровня          физической          подготовленности и          функциональной          подготовленности для          обеспечения          полноценной          социальной и          профессиональной          деятельности.  <i>Уметь</i> поддерживать          должный уровень          физической          подготовленности и          функциональной          подготовленности для          обеспечения          полноценной          социальной и          профессиональной          деятельности.  <i>Владеть</i> технологиями          поддержания должного          уровня физической          подготовленности и          функциональной          подготовленности для          обеспечения          полноценной          социальной и          профессиональной          деятельности.          УК-7.3: <i>Знать</i>          основные навыки          поддержания должного          уровня физической и          функциональной          подготовленности для          обеспечения          полноценной</p>		
--	--	--

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 8 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

социальной и профессиональной деятельности. <i>Уметь</i> применять навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <i>Владеть</i> навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
---	--	--	--

Типовые задания, критерии и показатели оценивания в рамках текущего контроля представлены в рабочей программе дисциплины (модуля). Полные комплекты оценочных средств и контрольно-измерительных материалов хранятся на кафедре.

### 3.2 Содержание оценочных средств

*Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.*

*Показ двигательных умений и навыков.*

*Письменная работа (реферат) для студентов, освобождённых от практических занятий*

*Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности*

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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 9 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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-обособленная 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.

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 10 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.

8. Тренировка как единственная научно-обособленная 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 возн 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 с мячом. Показать технику выполнения:

– статических упражнений;

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 11 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

– упражнений с использованием скакалки;  
 – упражнений с использованием обруча  
 – упражнений с использованием гантелей;  
 – упражнений с использованием тренажёров. икновения и развития игровых видов спорта (по выбору) и/или А.4. 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.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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 12 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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 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 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.

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 13 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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.

*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 освобождённых по состоянию здоровья от практических занятий. В 1,2 и 9 разделах для овладения навыками при реализации компетенций студенты должны 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 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,	А) Физическая подготовка Б) Физическое воспитание подготовленность Г) Спорт

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 14 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:	
3. Физическое упражнение – это:	А) Средства тренировки Б) Физическая 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	А) Отдых Б) Урегулирование физиологических процессов

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 15 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:	В) Устранение изменений и нарушений в нервной системе Г) Восстановление
10. Основные принципы физкультурно- оздоровительных занятий:	А) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности Б) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности
11. Усилия мышц, связанные с перемещением тела или его звеньев в пространстве – это:	А) Статическая работа мышц Б) Динамическая работа мышц В) Физическая работа мышц Г) Сокращение мышц
12. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:	А) Физические качества В) Выносливость Б) Силовые способности Г) Возможности организма
13. Способность противостоять утомлению – это:	А) Сила Б) Терпение В) Выносливость Г) Упорство
14. Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:	А) Специальная физическая подготовка Б) Профессионально-прикладная физическая подготовка В) Начальная физическая подготовка Г) Общая физическая подготовка
15. Физическая сила – это:	А) Степень выносливости Б) Поднятие тяжести В) Физическое качество Г) Тяжелая атлетика
16. Основное средство физической культуры и спорта – это:	А) Тренажёры Б) Спортивный инвентарь В) Физические упражнения Г) Методические принципы

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 16 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

17. Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой — это:	А) Ритмическая гимнастика. Б) Ходьба. В) Плавание. Г) Атлетическая гимнастика
18. При различном состоянии здоровья людей можно выделить четыре двигательных режима:	А) Психологический, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный. Б) Поддержания спортивного долголетия, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный. В) Щадящий, психологический, оздоровительный, тренировочный. Г) Развивающий, щадящий, тренировочный, реабилитационный.
19. Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов — это:	А) Бег. Б) Прыжки. В) Ходьба. Г) Плавание.
20. Какая температура воздуха должна поддерживаться в помещении, где занимаются спортом	А) +22°C Б) +15-18°C В) +13-14°C Г) +20°C

*Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 3 баллам*

#### *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 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 журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 17 из 29	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.
18. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

*Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности*

*Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)*

Тесты	8 баллов	6 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег 1000 м (мин, сек)	≤5,00	5,01–5,20	5,21–5,40	5,41–6,0	6,01– 6,20
Бег 60 м (сек)	до 9,4	9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3	10,4– 10,7
Прыжки в длину с места (см)	190	189–180	179–168	167–160	159–150
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	59–50	49–40	39–30	29–20
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	8 баллов	6 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
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	14–12	11–9	8–6	5
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	15	14–12	11–9	8–6	5
Отжимание от гимнастической скамейки (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 журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 18 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

### *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 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 тренажёров.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 19 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

*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 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,

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 20 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

*Зачет* проводится в 1 этап: студент решает 20 тестовых вопросов закрытого и открытого типов. Продолжительность – 40 минут.

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

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

Оценка	Отлично/ зачтено	Хорошо/ зачтено	Удовлетворите льно/зачтено	Неудовлетворительн о/ не зачтено
Баллы	36-40 баллов	28-35 баллов	16-27 баллов	Менее 16 баллов
Уровень освоения проверяемых компетенций	Высокий	Средний	Базовый	Недостаточный

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

Оценка	Отлично/ зачтено	Хорошо/ зачтено	Удовлетворите льно/зачтено	Неудовлетворительн о/ не зачтено
Баллы	54-60 баллов	42-53 балла	30-41 балл	Менее 29 баллов
Уровень освоения проверяемых компетенций	Высокий	Средний	Базовый	Недостаточный

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 21 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Максимальный балл за письменную работу – 40 баллов.

Оценка	Отлично/ зачтено	Хорошо/ зачтено	Удовлетворите льно/зачтено	Неудовлетворительн о/ не зачтено
Баллы	36-40 баллов	28-35 баллов	16-27 баллов	Менее 16 баллов
Уровень освоения проверяемых компетенций	Высокий	Средний	Базовый	Недостаточный

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

*При оценке нормативов основным являются следующие критерии:*

Тесты	8 баллов	6 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег 1000 м (мин, сек)	≤5,00	5,01–5,20	5,21–5,40	5,41–6,0	6,01– 6,20
Бег 60 м (сек)	до 9,4	9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3	10,4– 10,7
Прыжки в длину с места (см)	190	189–180	179–168	167–160	159–150
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	59–50	49–40	39–30	29–20
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	8 баллов	6 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
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	14–12	11–9	8–6	5
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	15	14–12	11–9	8–6	5
Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	10	9–6	5–3	2	1

Максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 22 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

## 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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 23 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 24 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 25 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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, волонтёра); 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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 26 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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.).

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 27 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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;

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 28 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

– 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;

МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет журналистики Кафедра журналистики и массовых коммуникаций			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 29 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

- 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.