Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2026 10:23:53
Уникальный программный ключ:
04c19ed8b8b9f5bbc8b77a486b9a8788b8322323

Фонд оценочных средств
для промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)

Б1.В Прикладная физическая культура

Направление подготовки (специальность)

44.03.04 Профессиональное

обучение (по отраслям)

Направленность (профиль)

Право и медиация

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год набора 2027

Челябинск, 2026 г.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Направленность (профили): Право и медиация

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Семестры изучения: 3,4,6,7 (3–7)

Форма промежуточной аттестации: 3–7 семестры – зачет (балльно-рейтинговая система)

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины **Прикладная физическая культура** 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 и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.Обладает знаниями здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	**Знать:** – научно-практические основы физической культуры и спорта; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Уметь:** – использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Владеть:** – навыками

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

		профессиональной деятельности. УК-7.3. Имеет навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования.

3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1 Виды оценочных средств

Таблица 2

№ п/п	Код компетенции/планируемые результаты обучения	Контролируемые темы/разделы	Наименование оценочного средства для текущего контроля	Наименование оценочного средства на промежуточной аттестации № задания
1	**УК–7** **Знать:** – научно-практические основы физической культуры и спорта; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Уметь:** – использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Владеть:** – навыками использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья,	Теоретический курс (ПФК)	Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и СМ) Письменная работа (реферат) Письменная работа (реферат)	Вовлеченность в ФО и/или СМ среду и/или (Тест, вариант (В) 1: вопросы 2–4,10, 14,16–19; В 2: вопросы 1, 6, 14, 16–18, 20). Тест, вопросы В1: 1–4, 8–10, 12, 14,

	физического и спортивного совершенствования.			16–19. В2: 1–4, 6, 8, 10–20.
2	**УК–7** **Знать:** – научно-практические основы физической культуры и спорта; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Уметь:** – использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Владеть:** – навыками использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования.	Лёгкая атлетика	Вовлеченность в ФО и/или СМ среду. Письменная работа (реферат) Показ двигательных умений и навыков	Вовлеченность в ФО и/или СМ среду. Тест, вопросы В.1:2–4,10,14,16–19. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности Показ двигательных умений и навыков.
3	**УК–7** **Знать:** – научно-практические основы физической культуры и спорта; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Уметь:** – использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Владеть:** – навыками использования средств и методов укрепления	Спортивные игры	Вовлеченность в ФО и/или СМ среду. Реферат Показ	Вовлеченность в ФО и/или СМ среду. Тест, вопросы В1: 2–4,10, 14,16–19; В 2: вопросы 1, 6, 14, 16–18, 20). Показ

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования.		двигательных умений и навыков	двигательных умений и навыков.
4	**УК–7** **Знать:** – научно-практические основы физической культуры и спорта; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Уметь:** – использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Владеть:** – навыками использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования.	Гимнастика	Вовлеченность в ФО и/или спортивно-массовую среду Реферат Показ двигательных умений и навыков	Вовлеченность в ФО и/или СМ среду. Тест, вопросы В.1.:2–4,10,14,16–19. В.2.:1,6,14,16–18,20и/или Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности Показ двигательных умений и навыков

3.2 Содержание оценочных средств

Оценочные средства представлены анализом вовлеченности в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, контрольными нормативами уровня физической подготовленности, тестовым опросом уровня теоретических и методических знаний в области двигательной рекреации и туризма в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов), контрольным показом двигательных умений и навыков и темами письменных работ.

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

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – **40 баллов** (описание в пункте 4.2.1)

Б. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в

области прикладной физической культуры

Таблица 1. Вариант I

№ п/п	Тестовый вопрос	Ответы (верные варианты – полужирным шрифтом)
1	Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:	А) Спортивное воспитание Б) Физическая подготовка **В) Физическое воспитание** Г) Физическое развитие
2	Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:	А) Физическая подготовка В) Физическое воспитание Б) Физическая подготовленность **Г) Спорт**
3	Физическое упражнение – это:	**А) Средство тренировки** Б) Способы физического развития В) Формы занятий спортом Г) Методы оздоровления
4	Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые – это:	А) Физический, соматический, психологический Б) Соматический, психологический, духовный **В) Соматический, психологический, социальный** Г) Физический, психологический, духовный
5	Вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов — это:	**А) Трудовая деятельность.** Б) Физический труд В) Умственный труд. Г) Умственная работа.
6	Выносливость – это:	**А) Противостояние утомлению** Б) Особенность организма В) Длительность упражнений Г) Свойство личности
7	Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности	**А) Утомление** Б) Перенапряжение В) Истощение организма Г) Физическое напряжение

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	– это:	
8	Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это:	**А) Гипокинезия** Б) Гиподинамия В) Дефицит движений Г) Гиперкинезия
9	Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:	А) Отдых Б) Урегулирование физиологических процессов В) Устранение изменений и нарушений в нервной системе **Г) Восстановление**
10	Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:	**А) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности** Б) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности
11	Усилия мышц, связанные с перемещением тела или его звеньев в пространстве – это:	А) Статическая работа мышц **Б) Динамическая работа мышц** В) Физическая работа мышц Г) Сокращение мышц
12	Функциональные свойства организма, которые предопределяют двигательные возможности человека – это:	**А) Физические качества** Б) Силовые способности В) Выносливость Г) Возможности организма
13	Способность противостоять утомлению – это:	А) Сила Б) Терпение **В) Выносливость** Г) Упорство
14	Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоническое 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

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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

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

Таблица 2. Вариант II

№ п/п	Тестовый вопрос	Ответы (верные варианты – полужирным шрифтом)
1	Составная часть совокупной культуры общества как компонент социального образа жизни и процесс специфической деятельности, направленный на всестороннее гармоничное развитие человека, совершенствование социального общения и повышения эффективности общественно-полезной деятельности, в первую очередь, трудовой – это:	А) Физическое воспитание Б) Физическая подготовка **В) Физическая культура** Г) Социальная адаптация
2	Состояние равновесия между адаптационными возможностями организма	**А) Здоровье.** Б) Уровень здоровья

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	и условиями среды, постоянно меняющимися – это:	В) Качество здоровья Г) Физическое развитие
3	Основные составляющие здорового образа жизни:	**А) Режим труда и отдыха; организация сна; режим питания; личная гигиена и основы закаливания; профилактика вредных привычек.** Б) Организация сна; профилактика вредных привычек; работа за компьютером; шопинг. В) Личная гигиена и основы закаливания; режим труда и отдыха; употребление алкоголя; работа на свежем воздухе. Г) Профилактика вредных привычек; работа на свежем воздухе; шопинг; личная гигиена.
4	Адекватная двигательная активность – это физические упражнения, соответствующие:	А) Возрасту, настроению, форме одежды. **Б) Полу, возрасту, состоянию здоровья.** В) Полу, возрасту, погодным условиям. Г) Возрасту, физической форме, расписанию физкультурных занятий.
5	Развитие организма с момента зачатия и до ухода из жизни называется:	**А) Индивидуальным** В) Внеутробным Б) Внутриутробным Г) Морфофункциональным
6	Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это:	А) Физические упражнения Б) Физическая культура **В) Двигательная активность** Г) Дыхательная гимнастика
7	Совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии — это:	А) Гипоксия. Б) Нарушение обмена веществ. В) Ухудшение физической и умственной работоспособности. **Г) Гиподинамия**.
8	Вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических,	**А) Трудовая деятельность.** Б) Физический труд. В) Умственный труд. Г) Умственная работа.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	производственных, физических, информационных и тому подобных факторов — это:	
9	Замедленное морфофункциональное развитие организма у детей и подростков — это:	А) Акселерация. **Б) Ретардация.** В) Ретрансляция Г) Реформация
10	Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой — это:	А) Ритмическая гимнастика. Б) Ходьба В) Плавание **Г) Атлетическая гимнастика**
11	Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это:	А) Физические упражнения. Б) Физическая культура. **В) Двигательная активность** Г) Йога.
12	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.
13	Факторы, влияющие на продуктивность умственного труда:	**А) Перерывы в работе, оптимальная температура воздуха (18-22°), проветривание помещения, отсутствие шума.** Б) Температура воздуха (25–27°), перерывы в работе, проветривание помещения, отсутствие шума. В) Наличие шума в помещении 40–50 дБ, оптимальная температура воздуха (18–22°), проветривание помещения, перерывы в работе. Г) Контроль осанки, температура воздуха (25-27°), перерывы в работе, отсутствие шума.
14	Комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром	А) Ходьба. **Б) Ритмическая гимнастика.** В) Танцы.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	темпе, определяемом современной музыкой — это:	Г) Атлетическая гимнастика
15	Научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды — это:	**А) Закаливание.** Б) Охлаждение. В) Утренняя гимнастика. Г) Дыхательные упражнения
16	Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – это:	**А) Основные средства физической культуры и спорта (ФКиС)** Б) Дополнительные средства ФКиС В) Экологические средства ФКиС Г) Климатогеографические ФКиС
17	Доступность, постепенность, систематичность – это:	**А) Методические принципы ФКиС** Б) Методологические принципы ФКиС В) Дополнительные принципы ФКиС Г) Естественные принципы ФКиС
18	Основной метод ФКиС – это:	А) Повторный метод Б) Переменный метод **В) Метод упражнения** Г) Игровой метод
19	Адекватная двигательная активность – это физические упражнения, соответствующие:	А) Возрасту, настроению, форме одежды. **Б) Полу, возрасту, состоянию здоровья.** В) Полу, возрасту, погодным условиям. Г) Возрасту, физической форме, расписанию физкультурных занятий.
20	Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом:	А) Выступление на Олимпийских Играх, утренняя гимнастика, йога. Б) Выступление за сборную команду вуза, бег, утренняя гимнастика. **В) Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.** Г) Занятия в спортивном клубе.

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

В. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Таблица 3. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы (женщины)

№	Тесты	Баллы				
		8	6	4	3	2
1	Бег 1000 м (мин, сек)	≤5,00	5,01–5,20	5,21–5,40	5,41–6,0	6,01–6,20
2	Бег 60 м (сек)	до 9,4	9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3	10,4–10,7
3	Прыжки в длину с места (см)	≥190	189–180	179–168	167–160	159–150
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	≥ 60	59–50	49–40	39–30	29–20
5	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	≥ 25	24–20	19–15	14–10	5–1

Таблица 4. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы (мужчины)

№	Тесты	Баллы				
		8	6	4	3	2
1	Бег 1000 м (мин, сек)	≤3,40	3,41–4,00	4,01–4,20	4,21–4,40	4,41–5,00
2	Бег 60 м (сек)	до 7,9	8,0–8,2	8,3–8,4	8,5–8,7	8,8–9,2
3	Прыжки в длину с места (см)	≥ 250	249–240	239–230	229–220	219–210
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	≥ 15	14–12	11–9	8–6	5
5	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	≥ 10	9–6	5–3	2	1

Примечание: максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов

Практические занятия:

Прикладная физическая культура

Г. Показ двигательных умений и навыков

Лёгкая атлетика:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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;
Показать технику бега на средние дистанции.
Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на средние дистанции.
Показать технику выполнения:
– финиширования;
– бега по виражу;
– бега по прямой.
– отталкивания в прыжке в длину с разбега;
– приземления в прыжке в длину с разбега;
– прыжка в длину способом «согнув ноги»;
– прыжка в длину способом «прогнувшись»;
– прыжка в длину способом «ножницы»;
– отталкивания в прыжке в длину с места;
– бега по прямой.

Спортивные игры:

Настольный теннис

Показать способы держания ракетки европейской школы и азиатской.
Показать исходное положение игрока и технику перемещений.
Правила подачи мяча в настольный теннис.
Основные правила игры в настольный теннис.
Приемы и средства в игре игроков нападающего стиля и защитного стиля игры.
Показать технику ударов «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

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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.

Волейбол

Показать технику выполнения: перемещений, нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи, верхней боковой подачи, планирующей подачи, силовой подачи, передачи двумя руками сверху, передачи двумя руками 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 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.
Показать упражнения на мелкие группы мышц.
Показать упражнения на средние группы мышц.
Показать упражнения для укрепления мышц спины.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Показать упражнения для осанки сидя на стуле.
Показать упражнения для осанки сидя на полу.
Показать упражнения для правильной осанки лежа на спине:
Показать упражнения для осанки в положении упор лежа.
Показать упражнения для растяжки мышц спины.
Показать оказать 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.
Лёгкая атлетика:

Д. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культурой

Прикладная физическая культура

1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.
3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).
4. Формы социального взаимодействия на занятиях прикладной физической культуры. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.
5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Тренировка как единственная научно-обособленная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

9. Скоростные способности и методика их развития.
10. Основные виды выносливости и методика их развития.
11. Гибкость и методика ее развития.
12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
13. Самоконтроль и контроль физического развития, физической подготовленности и за интенсивностью физических нагрузок.
14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика. Правила и способы планирования индивидуальных занятий при сколиозе.
16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
18. Возрастные особенности занятий физической культурой. Особенности занятий для женщин.
19. Прикладная физическая культура: методы и средства обучения, партнёрские отношения во время занятий прикладной физической культуры.
20. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
21. Характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.
22. Влияние физической культуры на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов в экзаменационный период.
23. Современные системы физических упражнений (оздоровительные двигательные системы Н. Амосова, А. Купера, А. Микулина; бодифлекс, стретчинг и т. д).
24. Виды нарушений зрения. Профилактика нарушения зрения с использованием средств физической культуры.
25. История возникновения и развития игровых видов спорта (по выбору).

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее **50 баллов** из 100 возможных.

В рамках **текущего контроля** в течении семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду и/или уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной физической культуры в I и V семестрах (лекционный курс), во II, III и IV семестрах на практических занятиях учитывается вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду и показ двигательных умений и навыков.

Критерием успешности освоения учебного материала **по окончанию учебного семестра** (промежуточная аттестация) является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, уровень физической подготовленности (табл.3,4), уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе, время проведения теста 20 минут) (табл.1,2), глубину вовлеченности в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объёмов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта в структуре 100–балльной системы.

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий прикладной физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является проведение тестирования уровня владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной физической культуры и написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объём работы должен быть 15–20 страниц стандартизованного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеофильмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного Url–адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объёме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видео-конференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств

4.2.1. Критерии оценивания погруженности (вовлеченности) в физкультурно-образовательную среду

*Максимальный балл за погруженность (вовлеченность) в физкультурно-образовательную среду – **40 баллов**.*

Описание шкалы оценивания погруженности (вовлеченности) в физкультурно-образовательную среду

Описание шкалы оценивания:

36–40 баллов (отлично) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтёра); либо участие во Всероссийских и/или окружных соревнованиях.

28–35 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.);

10–27 баллов (удовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

Менее 10 баллов (неудовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

4.2.2. Критерии оценивания контрольных нормативов

Максимальный балл за контрольные нормативы ***– 40 баллов*** *(см. табл. 5,6)*

4.2.3. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области двигательной рекреации и туризма

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

Оценка	Отлично/ зачтено/	Хорошо/ зачтено/	Удовлетворительно/ зачтено/	Неудовлетворительно не зачтено
Баллы	*54–60 баллов*	*42–53 балла*	*30–41 балл*	*0–29 баллов*
Уровень освоения проверяемых компетенций	высокий	средний	базовый	низкий

4.2.4. Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Максимальный балл за показ двигательных умений и навыков – ***20 баллов.***

Оценка	Отлично/ зачтено/	Хорошо/ зачтено/	Удовлетворительно/ зачтено/	Неудовлетворительно/ не зачтено/
Баллы	18–20 баллов	15–17 баллов	10–14 баллов	0–9 баллов
Уровень освоения проверяемых компетенций	высокий	средний	базовый	низкий
Критерий оценивания	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению	двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко

4.2.5. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

студентов, временно освобождённых от практических занятий двигательной рекреацией и туризмом

*Максимальный балл за письменную работу – **40 баллов.***

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

Оценка	Отлично/ зачтено/	Хорошо/ зачтено/	Удовлетворительно / зачтено/	Неудовлетворительно не зачтено
Баллы	36–40 баллов	28–35 баллов	10–27 баллов	0–9 баллов
Уровень освоения проверяемых компетенций	высокий	средний	базовый	низкий
Критерий оценивания	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 иллюстриру	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.	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	Не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	ется примерами из практики, подтвержда ющими теоретическ ие положения.		формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.	дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

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);
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 двигательной рекреации и туризма, методов и средств обучения, способов самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности, и форм социального взаимодействия на занятиях прикладной физической культурой;
– знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для своего физического самосовершенствования;
– умение проявлять уважение к людям и поддерживать доверительные партнёрские отношения и осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий прикладной физической культурой.
– умение применять методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни;
– владение индивидуально подобранными комплексами двигательной

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

рекреации и туризма, композициями корригирующей гимнастики, системой упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики и навыками нравственного и физического самосовершенствования в области. прикладной физической культуры

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

– неполные, но достаточные знания основных принципов составления комплексов оздоровительных физических упражнений для физического самосовершенствования;

– владение хорошими навыками выполнения базовых комплексов двигательной рекреации и туризма, выполнение композиций корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики;

– умение применять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

– умение и владение средствами и методами двигательной рекреации и туризма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

– удовлетворительные знания теоретических и практических основ прикладной физической культуры;

– умение применять в ограниченном количестве ситуаций методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни;

– владение некоторыми навыками выполнения основных физических упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики в области прикладной физической культуры.

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

– незнание форм социального взаимодействия на занятиях двигательной рекреации и туризма;

– незнание теоретических и практических основ прикладной физической культуры;

– неумение применять методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни;

– отсутствие навыков выполнения основных физических упражнений.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

44.03.04_ПиМ_Профессиональное обучение (по отраслям)_Прикладная физическая культура_2026_о

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) одобрен и рекомендован:
Проректор по учебной работе утверждено 25.09.26 А.А. Саламатов

Ученым советом института права

Протокол заседания № 2 от 24.09.2026

Председатель Ученого совета
института права согласовано А.А. Великий

Заседанием кафедры физического воспитания и спорта

Протокол заседания № 2 от 21.09.2026

Заведующий кафедрой согласовано С.А. Ярушин

Автор (составитель) С.А. Ярушин

Структура фонда оценочных средств соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «27» сентября 2022 г. № 573-1

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»