

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Васильевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.09.2025 09:42:25
Уникальный программный идентификатор:
04c19ed8bfb98f3b6cb77a48bb9a6788b8322523



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока
Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 1 из 14	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

**Фонд оценочных средств
для промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)
Физическая культура и спорт**

Направление подготовки (специальность)

41.03.01 Зарубежное регионоведение

Направленность (профиль)

Комплексные региональные исследования и страны
Востока

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 Евразии и Востока
Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) " Физическая культура и спорт" по направлению подготовки(специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 14

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 41.03.01 Зарубежное регионоведение

Направленность (профиль) Комплексные региональные исследования и страны Востока

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Семестр (семестры) изучения: 1, 2

Форма (формы) промежуточной аттестации: зачёт 1, 2 семестр.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» 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	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: поддерживать должный уровень физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: научно-практические основы физической культуры и спорта; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Умеет: использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыками использования средств и методов укрепления

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) " Физическая культура и спорт" по направлению подготовки(специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 1 из 14	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

		Владеть: навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования
--	--	---	---

3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1 Виды оценочных средств

№ п/ п	Код компетенции/ планируемые результаты обучения	Контролируе мые темы/ разделы	Наименование оценочного средства для текущего контроля	Наименование оценочного средства на промежуточной аттестации/№ задания
1	УК-7 Знает: научно-практические основы физической культуры и спорта; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Умеет: использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыками использования средств и методов укрепления	Раздел 1. Легкая атлетика		Устный опрос
2	индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования	Обучение технике бега на короткие дистанции /Пр/		
3		Обучение технике бега на короткие дистанции /Пр/		



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока
Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) " Физическая культура и спорт" по направлению подготовки(специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 14

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

4	Обучение технике прыжков в длину /Пр/	
5	Обучение технике прыжков в длину /Пр/	
6	Обучение технике метания гранаты /Пр/	
7	Обучение технике метания гранаты /Ср/	
8	Раздел 2. Спортивные игры	
9	Обучение технике игры в волейбол /Пр/	
10	Обучение технике игры в волейбол /Пр/	
11	Обучение технике игры в баскетбол /Пр/	
12	Формирование умений и навыков игры в настольный теннис /Пр/	
13	Формирование умений и навыков игры в настольный теннис /Пр/	



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока
Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) " Физическая культура и спорт" по направлению подготовки(специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 14

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

14	Обучение технике игры в баскетбол /Пр/		
15	Раздел 3. Гимнастика	тест	
16	Строевые упражнения /Пр/		
17	Общеразвивающие упражнения /Пр/		
18	Общеразвивающие упражнения /Пр/		
19	Общеразвивающие упражнения /ИКР/		

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) " Физическая культура и спорт" по направлению подготовки(специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 1 из 14	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

20	Общеразвивающие упражнения /Ср/		
21	Общеразвивающие упражнения /ИКР/		

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

Устный опрос проводится по вопросам, представленным в плане практического занятия по каждой из тем.

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

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.

Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

Показ двигательных умений и навыков

Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитываются вовлечённость в ФО и/или СМ среду и/или письменная работа для студентов, освобождённых от практических занятий и/или показ двигательных умений и навыков.

1. Вовлечённость в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую среду (описание в пункте 5.4)

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

2. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культурой и спортом

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

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) " Физическая культура и спорт" по направлению подготовки(специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 1 из 14	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

деятельность человека. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.

5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
9. Скоростные способности и методика их развития.
10. Основные виды выносливости и методика их развития.
11. Гибкость и методика ее развития.
12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
13. Самоконтроль и контроль за интенсивностью физических нагрузок.
14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика.
16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
18. Возрастные особенности занятий физической культурой. Особенности занятий для женщин.
19. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
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).
26. Лечебная физическая культура (ЛФК). Цель и задачи ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.
27. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
28. Методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни.

3. Показ двигательных умений и навыков:

Лёгкая атлетика:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

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

Показать технику выполнения низкого старта.

Показать технику выполнения высокого старта.

Показать технику выполнения стартового разгона.

Показать технику выполнения прыжка в длину с места.

Показать технику выполнения прыжка в длину с разбега.

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) " Физическая культура и спорт" по направлению подготовки(специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 1 из 14	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Показать технику бега на короткие дистанции.

Показать технику бега в эстафете

Показать технику выполнения:

- финиширования;
- бега по виражу;
- отталкивания в прыжке в длину с места;
- бега по прямой.

Показать технику:

- передачи эстафетной палочки;
- приземления в прыжке в длину с разбега;
- прыжка в длину способом «согнув ноги»;
- прыжка в длину способом «прогнувшись»;
- прыжка в длину способом «ножницы».

Спортивные игры:

Волейбол

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

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

Гимнастика

Показать выполнение:

- строевых упражнений на месте;
- строевых упражнений в движении;
- комплекса утренней гигиенической гимнастики;
- гимнастических упражнений с применением шведской стенки.

Показать технику:

- подтягивания на перекладине хватом сверху;
- подъема к перекладине из положения в висе;
- отжимания в упоре лежа от гимнастической скамейки;
- отжимания в упоре сзади от гимнастической скамейки;

Показать технику выполнения:

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет Евразии и Востока Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) " Физическая культура и спорт" по направлению подготовки(специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 1 из 14	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

- статических упражнений;
 - упражнений с использованием скакалки;
 - упражнений с использованием обруча.
- Показать корригирующие упражнения:
- для мышц спины,
 - брюшного пресса,
 - плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами.
- Показать комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.
- Показать упражнения с мячом.
- Показать технику выполнения:
- статических упражнений;
 - упражнений с использованием скакалки;
 - упражнений с использованием обруча
 - упражнений с использованием гантелей;
 - упражнений с использованием тренажёров.

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

В конце 1, 2 семестра студенту выставляется зачёт по дисциплине Физическая культура и спорт автоматически, если общее количество баллов, заработанное им за систематическую работу на занятиях в течение семестра, составляет 61 и больше по 100-балльной шкале.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств.

4.2.1 Критерии оценивания ответа на зачете

31-40 баллов	21-30 баллов	11-20 баллов	0-10 баллов
Высокий уровень освоения проверяемых компетенций	Средний уровень освоения проверяемых компетенций	Базовый уровень освоения проверяемых компетенций	Недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока
Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) " Физическая культура и спорт" по направлению подготовки(специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 14

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Обучающийся отлично знает материал, анализировать проблему и аргументировано изложить свою точку зрения, владеет достаточным для высказывания лексическим запасом, грамотно изъясняется с использованием точных терминов и названий. Обучающийся может поддержать диалог	Обучающийся хорошо знает материал, умеет анализировать проблему и аргументировано изложить свою точку зрения, владеет достаточным для высказывания лексическим запасом, грамотно изъясняется с использованием точных терминов и названий. Обучающийся допускает незначительные ошибки.	Обучающийся знаком с материалом, владеет достаточным для высказывания лексическим запасом. Обучающийся допускает теоретические и фактические ошибки. Обучающийся дополняет ответ другого обучающегося существенной информацией, вносит весомые поправки	Обучающийся не знает основных положений вопроса, не ориентируется в основных понятиях, излагает материал с трудом, с грубыми фактическими ошибками, либо отказывается от ответов на вопросы. Обучающийся дополняет ответ другого обучающегося несущественной информацией
--	--	---	--

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:

70 – 100 баллов – зачтено

69 - менее баллов - незачтено

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 формирование компетенций на высоком уровне, готовность к самостоятельной профессиональной деятельности: формируются навыки. Способен оценивать, моделировать и прогнозировать глобальные, макро-



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет Евразии и Востока
Кафедра зарубежного регионоведения, политологии и восточной философии

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) " Физическая культура и спорт" по направлению подготовки(специальности) 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" направленности (профилю) Комплексные региональные исследования и страны Востока ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 14

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

региональные, национально-государственные, региональные и локальные политико-культурные, социально-экономические и общественно-политические процессы на основе применения методов теоретического и эмпирического исследования и прикладного анализа

- студент способен аргументировать собственную точку зрения по дискуссионным вопросам дисциплины, решать ситуационные задачи, критически оценивать информацию связанную с вопросами физической культуры и спорта

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо:

- предполагает формирование компетенций на относительно высоком уровне: формируется комплексное знание особенностей применения и понимания макро-региональных, национально-государственных, региональные и локальных политико-культурных, социально-экономических и общественно-политических процессов;
- студент способен давать развернутые ответы на теоретические вопросы дисциплины на уровне не ниже оценки «удовлетворительно».

3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно:

- предполагает формирование компетенций на начальном уровне: знание основных положений и концептов вопросами физической культуры и спорта
- студент способен отвечать на вопросы. Количество правильных ответов – не менее 50%.

4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно.