

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 21.05.2026 00:35:42

Уникальный программный ключ:

891934b8c2cf7b6350cbe51cdda3096e877f61f7

МИНОБРНАУКИ России

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по

направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 1	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	--------	------------------	---------

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

Прикладная физическая культура

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)

Русский язык и литература

Присваиваемая квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Год набора

2026

Миасс, 2026



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 2	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	--------	------------------	---------

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) "Русский язык и литература", фонд оценочных средств по дисциплине "Прикладная физическая культура", 2026 год набора, очная форма обучения:

Утвержден:

Проректор по учебной работе

утверждено 25.02.2026 А.А. Саламатов

Согласован:

Ученым советом Миасского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"

Протокол заседания от 24.02.2026 № 8

Председатель Ученого совета

Миасского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"

согласовано

Т.В.Малькова

Заседанием кафедры филологии

Протокол заседания от № 06 от 13.02.2026

Заведующий кафедрой

согласовано

С. М. Шакиров

Автор (составитель)

Р. А. Мухаметкильдин

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



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 3	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	--------	------------------	---------

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Перечень формируемых компетенций
 - 2.1. компетенции, закреплённые за дисциплиной
3. Содержание оценочных средств по дисциплине
 - 3.1. Виды оценочных средств
 - 3.2. Содержание оценочных средств
4. Порядок проведения и 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»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1 | стр. 4 | Первый экземпляр | КОПИЯ №

1. Паспорт фонда оценочных средств

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Семестр(ы) изучения: 3, 4, 5, 6, 7

Форма (ы) промежуточной аттестации: зачет

2. Перечень формируемых компетенций

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Прикладная физическая культура» направлено на формирование следующих компетенций:

3. Содержание оценочных средств по дисциплине

Коды компетенций согласно ФГОС ВО (ОПОП ВО)	Содержание компетенций согласно ФГОС ВО (ОПОП ВО)	Индикаторы достижения компетенций согласно ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Знать: показатели физического развития и физической подготовленности Уметь: определять уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности Владеть: приемами формирования физического развития и физической подготовленности
		УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности,	Знать: принципы здорового образа жизни и здоровьесбережения Уметь: применять комплекс физических упражнений для укрепления здоровья Владеть: технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1 | стр. 5 | Первый экземпляр | КОПИЯ №

		адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	
--	--	---	--

3.1 Виды оценочных средств

Код, наименование компетенции согласно ФГОС	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Контролируемые темы/ разделы (номер и название раздела из РПД п.2.2)	Семестр	Номер задания	Наименование оценочного средства	
1	2	3	4	5	6	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: научно-практические основы физической культуры и спорта; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и.	Раздел 1. Теоретический курс	3,4	1,2	Задания закрытого типа с выбором ответа	
				9,10	Задания открытого типа с кратким ответом	
			17,18	Задания на соответствие		
			Раздел 2. Лёгкая атлетика	3,4	3,4	Задания закрытого типа с выбором ответа
				11,12	Задания открытого типа с кратким ответом	
				19,20	Задания на соответствие	
		Раздел 3. Спортивные игры	5,6	5,6		Задания закрытого типа с выбором ответа
					13,14	Задания открытого типа с кратким ответом
					21,22	Задания на соответствие



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1 | стр. 6 | Первый экземпляр | КОПИЯ №

1	2	3	4	5	6
		Раздел 4. Гимнастика	5,6	7,8 15,16 23,24	Задания закрытого типа с выбором ответа Задания открытого типа с кратким ответом Задания на соответствие
	Уметь: использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессиональн о важных				



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1 | стр. 7 | Первый экземпляр | КОПИЯ №

1	2	3	4	5	6
	двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
	Владеть: навыками использования средств и методов физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования.				

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

В вопросах с 1 по 8 выберите один правильный ответ из предложенных.

1. В каком году появились первые отечественные работы, где встречается термин «физическая культура»?

- А) 1756;
- Б) 1895;
- В) 1911;
- Г) 1917.

2. Что такое физическая рекреация?

- А) физический отдых;
- Б) восстановление;
- В) двигательная активность;



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 8	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	--------	------------------	---------

Г) спортивная травма.

3. К какой подготовленности относится это описание - «характеризует уровень развития именно тех физических качеств, возможностей органов и функциональных систем организма, с которыми непосредственно связаны достижения в избранном виде спорта»:

- А) физической;
- Б) технической;
- В) тактической;
- Г) психологической.

4. В игровых видах спорта, борьбе, боксе, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов:

- А) совпадают;
- Б) различаются;
- В) соответствуют возрасту;
- Г) нет правильного ответа.

5. Контроль за состоянием подготовленности спортсменов может быть:

- А) этапным;
- Б) физическим;
- В) тактическим;
- Г) техническим.

6. На сколько групп подразделяются виды спорта в Олимпийской классификации?

- А) 4
- Б) 3
- В) 15
- Г) 6

7. Правилами волейбола не разрешается:

- А) отбивать мяч любой частью тела;
- Б) подбрасывать мяч перед подачей;
- В) делать переход из одной зоны в другую по часовой стрелке;
- Г) касаться сетки любой частью тела.

8. Синхронное плавание -это:

А) использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаляющих, восстановительных, тонизирующих и др. целях;



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1 | стр. 9 | Первый экземпляр | КОПИЯ №

Б) акробатические упражнения в воде, выполняемые под музыку;

В) плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений;

Г) совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации.

В заданиях с 9 по 16 закончите предложение или вставьте пропущенное слово или сочетание слов в именительном падеже

9. Двигательная реабилитация – это.....

10. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме.....

11. Легкоатлетические метания включают в себя.....

12. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется....

13. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как....

14. К показателям физической подготовленности относятся.....

15. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как.....

16. Укажите один из древнейших видов спорта, объединяющий бег, прыжки, метания называется...

В заданиях с 17 по 24 выявите соответствие

17. Соотнесите термин и определение. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. Ответ запишите в виде соответствующей последовательности цифр слева направо.

Термин	Определение
А. Физическая культура	1. соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1 | стр. 10 | Первый экземпляр | КОПИЯ №

	направленные на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности.
Б. Физическая рекреация	2. вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.
В. Спорт	3. использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с обычных видов деятельности на другие

18. Соотнесите термины и определения. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. Ответ запишите в виде соответствующей последовательности цифр слева направо.

Термин	Определение
А) Гипокинезия	1) совокупность отрицательных морфо-функциональных изменений в организме вследствие недостаточной двигательной активности (атрофические изменения в мышцах, детренированность сердечно сосудистой системы, деминерализация костей и т.д.).
Б) Гиподинамия	2) кислородное голодание, которое возникает при недостатке кислорода во вдыхаемом воздухе или в крови. Максимальное потребление кислорода – наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе. Величина МПК определяет функциональное состояние и степень тренированности организма.
В) Гипоксия	3) недостаточная двигательная активность организма.

19. Соотнесите термин и определение. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. Ответ запишите в виде соответствующей последовательности цифр слева направо.

Термин	Определение
А) Двигательная реабилитация	1) процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.
Б) Физическая подготовка	2) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм и др. причин
В) Физическое развитие	3) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1 | стр. 11 | Первый экземпляр | КОПИЯ №

	физических упражнений.
Г) Физические упражнения	4) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

20. Соотнесите методы оценки физиологического состояния детей и их содержание. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. Ответ запишите в виде соответствующей последовательности цифр слева направо.

Метод	Содержание
А) Системы физических упражнений	1) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности.
Б) Спорт высших достижений	2) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом. Уровень результатов, достигаемых здесь, сравнительно невысок. Перед занимающимися ставятся задачи укрепления здоровья, повышения работоспособности, коррекции телосложения.
В) Массовый спорт	3) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определённом периоде жизни.

21. Соотнесите термин и определение. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. Ответ запишите в виде соответствующей последовательности цифр слева направо.

Термин	Определение
А) Лечебная физическая культура	1) это выполнение специально подобранных комплекса физических упражнений, способствующего переходу организма из состояния торможения (сна) к активному режиму дня.
Б) Реабилитация	2) это комплекс лечебных, психологических, педагогических, социальных и трудовых мероприятий, направленных на восстановление здоровья и трудоспособности больного.
В) Утренняя гигиеническая гимнастика	3) это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности.

22. Соотнесите термин и определение. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. Ответ запишите в виде соответствующей последовательности цифр слева направо.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1 | стр. 12 | Первый экземпляр | КОПИЯ №

Термин	Определение
А) Работоспособность	1) это отдых, восстановление сил человека в свободное от работы время
Б) Релаксация	2) это глубокое расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.
В) Рекреация	3) это способность человека выполнять физические, умственные или эмоциональные задачи в заданных условиях и в определённый период времени. Она отражает возможности человека достигать целей и справляться с нагрузкой.

23. Соотнесите термин и определение. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Ответ запишите в виде соответствующей последовательности цифр слева направо.

Термин	Определение
А) Коммуникативные мотивы	1) Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности.
Б) Творческие мотивы	2) Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности.
В) Профессионально ориентированные мотивы	3) Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам (туризм, велоспорт), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений.

24. Соотнесите термин и определение. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Ответ запишите в виде соответствующей последовательности цифр слева направо.

Термин	Определение
А) Подвижная игра	1) исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку.
Б) Спортивные игры	2) виды любительского и профессионального спорта, направленные на достижение личной и командной цели, связанной с поражением конкретной цели (ворот, корзины, лузы, игровых фигур и т.п.).
В) Игра	3) это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечённость в ФО и/или СМ



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 13	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

среду во всех семестрах и/или письменная работа в области прикладной и оздоровительной физической культуры для студентов временно освобождённых от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культуры в I - II семестрах, и/или показ двигательных умений и навыков в III - IV семестрах:

I СЕМЕСТР

А.1. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

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

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

1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.
3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).
4. Внешняя среда. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.
5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
9. Скоростные способности и методика их развития.
10. Основные виды выносливости и методика их развития.
11. Гибкость и методика ее развития.
12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
13. Самоконтроль и контроль за интенсивностью физических нагрузок.
14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика.
16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

II, III СЕМЕСТРЫ

А.3. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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

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

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

1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.
3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).
4. Формы социального взаимодействия на занятиях прикладной физической культуры. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.
5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
9. Скоростные способности и методика их развития.
10. Основные виды выносливости и методика их развития.
11. Гибкость и методика ее развития.
12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
13. Самоконтроль и контроль физического развития, физической подготовленности и за интенсивностью физических нагрузок.
14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика. Правила и способы планирования индивидуальных занятий при сколиозе.
16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
18. Возрастные особенности занятий физической культурой. Особенности занятий для женщин.
19. Прикладная физическая культура: методы и средства обучения, партнёрские отношения во время занятий прикладной физической культуры.
20. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
21. Характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 15	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

22. Влияние физической культуры на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов в экзаменационный период.
23. Современные системы физических упражнений (оздоровительные двигательные системы Н. Амосова, А. Купера, А. Микулина; бодифлекс, стретчинг и т. д).
24. Виды нарушений зрения. Профилактика нарушения зрения с использованием средств физической культуры.
25. История возникновения и развития игровых видов спорта (по выбору) и/или

В.3. ПОКАЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:

Лёгкая атлетика:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Показать технику выполнения прыжка в длину с места.

Показать технику выполнения прыжка в длину с разбега.

Показать технику бега на короткие дистанции.

Показать технику выполнения низкого старта.

Показать технику выполнения высокого старта.

Показать технику выполнения стартового разгона.

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

Показать технику выполнения:

- финиширования;
- бега по виражу;
- отталкивания в прыжке в длину с разбега;
- приземления в прыжке в длину с разбега;
- прыжка в длину способом «согнув ноги»;
- прыжка в длину способом «прогнувшись»;
- прыжка в длину способом «ножницы»;
- отталкивания в прыжке в длину с места;
- бега по прямой.

Спортивные игры:

Настольный теннис

Показать способы держания ракетки европейской школы и азиатской.

Показать исходное положение игрока и технику перемещений.

Правила подачи мяча в настольный теннис.

Основные правила игры в настольный теннис.

Приемы и средства в игре игроков нападающего стиля и защитного стиля игры.

Показать технику ударов «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».



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 16	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

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

IV СЕМЕСТР

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

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.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 17	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

10. Методика адаптивной физической культуры с нарушением опорно-двигательного аппарата. Комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики при поражении опорно-двигательного аппарата.

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

12. Международные физкультурно-оздоровительные организации.

13. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности – аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.).

14. Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах – в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах.

15. Системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики.

16. Особенности оздоровительной ФК у людей с плоскостопием

17. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением). Комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики при ожирении.

18. Оздоровительные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики при остеохондрозе.

19. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.

20. Становление и развитие АФК в нашей стране. Основные этапы.

21. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм

22. Биоритмы и работоспособность, процессы активизации, суперкомпенсации

23. Предмет изучения, цель, задачи оздоровительной физической культуры. Доверительные партнёрские отношения во время занятий оздоровительной физической культуры и/или

В.4. ПОКАЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:

Гимнастика:

Показать упражнения на мелкие группы мышц.

Показать упражнения на средние группы мышц.

Показать упражнения для укрепления мышц спины.

Показать упражнения для осанки сидя на стуле.

Показать упражнения для осанки сидя на полу.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 18	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

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.

Спортивные игры:

Настольный теннис

Показать технику верхней и нижней подачи в настольном теннисе.
Показать технику ударов «толчком», подставкой.
Показать технику удара наката слева и технику удара наката справа.
Показать технику удара «подрезка слева» и удара «подрезка справа».
Показать технику удара «стоп» и технику удара крученая «свеча».
Показать технику подачи мяча.
Тактические приемы и средства, используемые в настольном теннисе.

Лёгкая атлетика:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
Показать технику бега на средние дистанции
Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на средние дистанции.
Показать технику выполнения:
– финиширования;
– бега по виражу;
– бега по прямой.

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



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 19	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

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, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:

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

3. Физическое упражнение – это:

- А) Средства тренировки В) Формы занятий спортом
Б) Способы физического развития Г) Методы оздоровления

4. Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые – это:

- А) Физический, соматический, психологический
Б) Соматический, психологический, духовный
В) Соматический, психологический, социальный
Г) Физический, психологический, духовный

5. Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это:



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 20	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

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

6. Выносливость – это:

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

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

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

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

А) Гипокинезия Б) Дефицит движений В) Гиподинамия Г) Гиперкинезия

9. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:

А) Отдых

Б) Урегулирование физиологических процессов

В) Устранение изменений и нарушений в нервной системе

Г) Восстановление

10. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:

А) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности

Б) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности

В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности

Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности

11. Усилия мышц, связанные с перемещением тела или его звеньев в пространстве – это:

А) Статическая работа мышц В) Физическая работа мышц

Б) Динамическая работа мышц Г) Сокращение мышц

12. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:

А) Физические качества В) Выносливость

Б) Силовые способности Г) Возможности организма

13. Способность противостоять утомлению – это:

А) Сила В) Выносливость

Б) Терпение Г) Упорство

14. Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 21	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

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

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

В. Письменная работа (реферат):
Прикладная физическая культура



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 22	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.
3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).
4. Внешняя среда. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.
5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
9. Скоростные способности и методика их развития.
10. Основные виды выносливости и методика их развития.
11. Гибкость и методика ее развития.
12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
13. Самоконтроль и контроль за интенсивностью физических нагрузок.
14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика.
16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
18. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

Г. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Тесты Баллы

8 6 4 3 2

1 Бег 1000 м (мин, сек) $\leq 5,00$ 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) ³190 189–180 179–168 167–160 159–150

4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз) ³ 60 59–50 49–40 39–30 29–20

5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз) ³ 25 24–20 19–15 14–10 5–1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 23	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

Тесты Баллы

8 6 4 3 2

1 Бег 1000 м (мин, сек) $\leq 3,40$ 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) ³ 250 249–240 239–230 229–220 219–210

4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) ³ 15 14–12 11–9 8–6 5

5 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ³ 10 9–6 5–3 2 1

Д. ПОКАЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:

Лёгкая атлетика:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Показать технику выполнения прыжка в длину с места.

Показать технику выполнения прыжка в длину с разбега.

Показать технику бега на короткие дистанции.

Показать технику выполнения низкого старта.

Показать технику выполнения высокого старта.

Показать технику выполнения стартового разгона.

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

Показать технику выполнения:

– финиширования;

– бега по виражу;

– отталкивания в прыжке в длину с разбега;

– приземления в прыжке в длину с разбега;

– прыжка в длину способом «согнув ноги»;

– прыжка в длину способом «прогнувшись»;

– прыжка в длину способом «ножницы»;

– отталкивания в прыжке в длину с места;

– бега по прямой.

Спортивные игры:

Настольный теннис

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:



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 24	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

- для мышц спины,
- брюшного пресса,
- плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами.

Показать комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.

Показать упражнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Показать гимнастические упражнения с применением шведской стенки.

Показать упражнения с мячом.

Показать технику выполнения:

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

Д1. Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности

Разработать и показать комплекс упражнений:

- утренней гигиенической гимнастики (УГГ);
 - в течение учебного дня;
 - способствующий формированию правильной осанки и для развития гибкости позвоночника;
 - для поддержания, восстановления и улучшения зрения;
 - дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания;
 - для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы
- Комплекс упражнений УГГ (15–30 мин) включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

Схема составления комплексов гигиенической гимнастики:

Группа упражнений Воздействие упражнений на организм

1. Ходьба, легкий бег Умеренное разогревание организма
2. Упражнения в потягивании Улучшение кровообращения, выпрямление позвоночника
3. Упражнения для ног (приседания, выпады) Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов и улучшение кровообращения
4. Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед-назад, в стороны, круговые движения) Развитие гибкости, подвижности позвоночника, укрепление мышц, улучшение деятельности внутренних органов
5. Упражнения для рук и плечевого пояса Увеличение подвижности, укрепление мышц



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1 | стр. 25 | Первый экземпляр | КОПИЯ №

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

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

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

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

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

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

– Комплекс упражнений в течение учебного дня:

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

3.3 Ключи и критерии к оцениванию задания

№ задания	Верный ответ	Критерии
1	В) 1911;	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
2	В) двигательная активность;	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
3	А) физической;	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
4	В) соответствуют возрасту;	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
5	Б) физическим;	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1 стр. 26 Первый экземпляр КОПИЯ №

№ задания	Верный ответ	Критерии									
		баллов									
6	Г) 6	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов									
7	Г) касаться сетки любой частью тела.	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов									
8	Б) акробатические упражнения в воде, выполняемые под музыку;	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов									
9	Восстановление ИЛИ Восстановление ИЛИ ВОССТАНОВЛЕНИЕ	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов									
10	5-7 часов ИЛИ пять-семь часов ИЛИ ПЯТЬ-СЕМЬ ЧАСОВ	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов									
11	толкание ядра ИЛИ Толкание ядра ИЛИ ТОЛКАНИЕ ЯДРА	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов									
12	общая физическая подготовка ИЛИ Общая физическая подготовка ИЛИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов									
13	Тренированность ИЛИ Тренированность ИЛИ ТРЕНИРОВАННОСТЬ	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов									
14	Сила, быстрота, выносливость ИЛИ Сила, Быстрота, Выносливость ИЛИ СИЛА, БЫСТРОТА, ВЫНОСЛИВОСТЬ	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов									
15	Специальная физическая подготовка ИЛИ специальная физическая подготовка ИЛИ СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов									
16	Конкур ИЛИ конкур ИЛИ КОНКУР	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов									
17	<table border="1"><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>1</td></tr></table>	А	Б	В	2	3	1	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов			
А	Б	В									
2	3	1									
18	<table border="1"><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td></tr><tr><td>3</td><td>1</td><td>2</td></tr></table>	А	Б	В	3	1	2	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов			
А	Б	В									
3	1	2									
19	<table border="1"><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td>2</td><td>4</td><td>3</td><td>1</td></tr></table>	А	Б	В	Г	2	4	3	1	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0	
А	Б	В	Г								
2	4	3	1								



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1 | стр. 27 | Первый экземпляр | КОПИЯ №

№ задания	Верный ответ			Критерии
	баллов			
20	A	B	B	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
	1	3	2	
21	A	B	B	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
	3	2	1	
22	A	B	B	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
	3	2	1	
23	A	B	B	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
	3	2	1	
24	A	B	B	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
	3	2	1	

4. Порядок проведения и оценивания промежуточной аттестации

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Зачет по дисциплине может быть выставлен

1) по итогам работы студента в семестре (текущая успеваемость)

2) по результатам выполнения теста, учебной задачи и письменной работы:

Оценка «Зачтено» ставится в случае, если обучающийся:

– глубоко и полно владеет содержанием учебного материала и понятийным аппаратом;

– умеет связывать теорию с практикой, иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований;

– осуществляет межпредметные связи, самостоятельно формулирует предложения, выводы;

– умеет обосновывать свои суждения и профессионально-личностную позицию по излагаемому вопросу;

– владеет практическими навыками, переносит знания на ситуации в жизни и быту;

– даёт самостоятельный ответ и/или самостоятельно исправляет допущенные ошибки после дополнительных (уточняющих) вопросов преподавателя.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств

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



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 28	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

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

36-40 баллов (отлично) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора, волонтера); либо участие во всероссийских и/или окружных соревнованиях;

28-35 баллов (хорошо) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): 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.);

16-27 баллов (удовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): 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 16 баллов (неудовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

2. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры
Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 60 баллов.

Уровень освоения проверяемых компетенций

54–60 баллов – Отлично (зачтено) высокий

42–53 балла – Хорошо (зачтено) средний

30–41 балл – Удовлетворительно (зачтено) базовый

0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) низкий

3. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобожденных от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культурой

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 отвечать на вопросы.

36–40 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 29	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

28–35 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): 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.

16–27 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний

0–16 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): 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 дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Тесты Баллы

8 6 4 3 2

1 Бег 1000 м (мин, сек) ≤5,00 5,01–5,20 5,21–5,40 5,41–6,0 6,01– 6,20

2 Бег 60 м (сек) до 9,4 9,5–9,6 9,7–9,9 10,0–10,3 10,4– 10,7

3 Прыжки в длину с места (см) ³190 189–180 179–168 167–160 159–150

4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз) ³ 60 59–50 49–40 39–30 29–20

5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз) ³ 25 24–20 19–15 14–10 5–1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 30	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

Тесты Баллы

8 6 4 3 2

1 Бег 1000 м (мин, сек) $\leq 3,40$ 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) ³ 250 249–240 239–230 229–220 219–210

4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) ³ 15 14–12 11–9 8–6 5

5 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ³ 10 9–6 5–3 2 1

Максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов.

5. Показ двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Показ техники заданного движения оценивается по 20-балльной шкале.

18-20 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

15-17 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): двигательное действие выполнено 30–41 балл – Удовлетворительно (зачтено) базовый

0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) низкий

3. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобожденных от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культурой

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 отвечать на вопросы.

36–40 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

28–35 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): 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.

16–27 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 31	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний

0–16 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): 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 дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Тесты Баллы

8 6 4 3 2

1 Бег 1000 м (мин, сек) $\leq 5,00$ 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) ³ 190 189–180 179–168 167–160 159–150

4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз) ³ 60 59–50 49–40 39–30 29–20

5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз) ³ 25 24–20 19–15 14–10 5–1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)

Тесты Баллы

8 6 4 3 2

1 Бег 1000 м (мин, сек) $\leq 3,40$ 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) ³ 250 249–240 239–230 229–220 219–210

4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) ³ 15 14–12 11–9 8–6 5

5 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ³ 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»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 32	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 30–41 балл – Удовлетворительно (зачтено) базовый

0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) низкий

3. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобожденных от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культурой

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 отвечать на вопросы.

36–40 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

28–35 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): 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.

16–27 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний

0–16 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 33	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Тесты Баллы

8 6 4 3 2

1 Бег 1000 м (мин, сек) $\leq 5,00$ 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) ³190 189–180 179–168 167–160 159–150

4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз) ³ 60 59–50 49–40 39–30 29–20

5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз) ³ 25 24–20 19–15 14–10 5–1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)

Тесты Баллы

8 6 4 3 2

1 Бег 1000 м (мин, сек) $\leq 3,40$ 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) ³ 250 249–240 239–230 229–220 219–210

4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) ³ 15 14–12 11–9 8–6 5

5 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ³ 10 9–6 5–3 2 1

Максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов.

5. Показ двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Показ техники заданного движения оценивается по 20-балльной шкале.

18-20 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

15-17 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 34	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

10- 14 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

0- 9 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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

Максимальный балл за разработанный комплекс – 20 баллов.

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

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

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

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

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

4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 35	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 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



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 36	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или Окружных соревнованиях.

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

– неполные, но достаточные знания научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

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

– недостаточное умение использования методов и средств прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

– умение с незначительными ошибками выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– недостаточное умение применения простейших приёмов массажа и самомассажа и осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;

– владение недостаточными навыками использования нравственного и физического самосовершенствования в области прикладной и оздоровительной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.).

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

– знание фрагментарного характера научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 37	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

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

- опосредованное умение и владение использованием методов и средств прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

- ограниченное умение выполнения индивидуально подобранных комплексов прикладной и оздоровительной физической культуры, композиций корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- владение некоторыми простейшими приёмами массажа и самомассажа;

- ограниченное умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры, и осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;

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

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

- незнание научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- незнание основных принципов составления комплексов физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;

- неумение использования методов и средств прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

- неумение выполнения индивидуально подобранных комплексов прикладной и оздоровительной физической культуры, композиций корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки), ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 38	Первый экземпляр	КОПИЯ №
----------------------	---------	------------------	---------

должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– неумение применения простейших приёмов массажа и самомассажа и осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;

– отсутствие навыков выполнения базовых физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

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