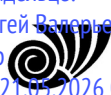


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.05.2026 01:14:19  
Уникальный программный ключ:  
891934b8c2cf7b6350cbe51cdda3086e877fe1f7



МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Миасский филиал  
Кафедра прикладной математики

Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура»  
по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое  
моделирование»

Версия документа - 1

стр. 1 из 2

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## **Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**

по дисциплине

### ***Прикладная физическая культура***

Направление подготовки  
*01.03.02 Прикладная математика и информатика*

Направленность (профиль)  
*Математическое моделирование*

Присваиваемая квалификация  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Миасс 2026 г.

**01.03.02 Прикладная математика и информатика, Математическое моделирование,  
Прикладная физическая культура, 2026, очная**

**Фонд оценочных средств одобрен и рекомендован:**

Проректор по учебной работе      утверждено 27.02.26      А.А. Саламатов

Ученым советом Миасского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"

Протокол заседания № 8 от 24.02.2026

Председатель Ученого совета  
Миасского филиала ФГБОУ ВО  
"ЧелГУ"

согласовано

Т.В. Малькова

**Заседанием кафедры филологии**

Протокол заседания № 6 от 13.02.2026

Заведующий кафедрой

согласовано

С.М. Шакиров

Автор (составитель)

И.В. Пичугина

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от  
«13» апреля 2021 г. № 247-1**



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Миасский филиал  
Кафедра прикладной математики

Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура»  
по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое  
моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 3 из 22

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика»

Направленность (профиль): Математическое моделирование

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Семестр (семестры) изучения: 1,2,3,4,5

Форма промежуточной аттестации: зачет в 1,2,3,4,5 семестрах

Система оценивания: оценивание результатов осуществляется в рамках 5-балльной системы.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

### 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС	Индикаторы достижений	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Обладает знаниями здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.3. Имеет навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.  Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики; применять простейшие



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Миасский филиал  
Кафедра прикладной математики

Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура»  
по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое  
моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 4 из 22

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

			<p>приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; следовать ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной профессиональной деятельности</p>
--	--	--	--

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1 Виды оценочных средств

№ п/п	Контролируемые темы/разделы	Код компетенции/ планируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства для текущего контроля	Наименование оценочного средства на промежуточной аттестации
1	Теоретический курс	УК-7: Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных	оценочное средство 1 Собеседование оценочное средство 2 Тест оценочное средство 3 Реферат оценочное средство 4 ЗАДАНИЕ (ПОКАЗ) ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И	Зачет



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Миасский филиал  
Кафедра прикладной математики

Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура»  
по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое  
моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 5 из 22

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики; применять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; следовать ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического</p>	<b>НАВЫКОВ</b>	
--	--	---	----------------	--



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Миасский филиал  
Кафедра прикладной математики

Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура»  
по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое  
моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 6 из 22

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		самосовершенствования; ценностями физической культуры личности для успешной социально- культурной профессиональной деятельности.		
2	Легкая атлетика	<p>УК-7: Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корректирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики; применять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; организовать режим времени, приводящий</p>	оценочное средство 1 Собеседование оценочное средство 2 Тест оценочное средство 3 Реферат оценочное средство 4 ЗАДАНИЕ (ПОКАЗ) ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ	Зачет



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Миасский филиал  
Кафедра прикладной математики

Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура»  
по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое  
моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 7 из 22

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>к здоровому образу жизни; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; следовать ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной профессиональной деятельности.</p>		
3	Спортивные игры	<p>УК-7: Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p>	<p>оценочное средство 1 Собеседование оценочное средство 2 Тест оценочное средство 3 Реферат оценочное средство 4 <b>ЗАДАНИЕ (ПОКАЗ) ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ</b></p>	Зачет



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Миасский филиал  
Кафедра прикладной математики

Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура»  
по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое  
моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 8 из 22

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики; применять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; следовать ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной профессиональной деятельности.</p>		
4	Гимнастика	УК-7: Знать:	оценочное средство 1 Собеседование	Зачет



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Миасский филиал  
Кафедра прикладной математики

Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура»  
по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое  
моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 9 из 22

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики; применять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; следовать ценностям физической культуры</p>	<p>оценочное средство 2 Тест оценочное средство 3 Реферат оценочное средство 4 ЗАДАНИЕ (ПОКАЗ) ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ</p>	
--	--	--	--	--



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Миасский филиал  
Кафедра прикладной математики

Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура»  
по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое  
моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 10 из 22

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_


		личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной профессиональной деятельности.		
--	--	--	--	--

Типовые задания, критерии и показатели оценивания в рамках текущего контроля представлены в рабочей программе по дисциплине. Полные комплекты оценочных средств и контрольно-измерительных материалов хранятся на кафедре и являются учебно-методическими материалами ограниченного (конфиденциального) пользования.

## 3.2 Содержание оценочных средств для текущей аттестации

### Вопросы для собеседования:

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол-аэробика, пилатес и т.п.).
5. Классификация видов спортивных игр.
6. Классификация гимнастики.
7. Классификация единоборств.
8. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
9. Техника бега на короткие дистанции.
10. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
11. Методика развития выносливости.
12. Методика развития гибкости.
13. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал Кафедра прикладной математики		
	Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 11 из 22	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.

### ТЕСТ

1. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:

- А) Спортивное воспитание                      **В) Физическое воспитание**  
 Б) Физическая подготовка                      Г) Физическое развитие

2. Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:

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

3. Физическое упражнение – это:

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

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

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

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

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

6. Выносливость – это:


- А) Противостояние утомлению                      Б) Длительность упражнений  
**В) Особенность организма**                      Г) Свойство личности

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

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

8. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной




	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал Кафедра прикладной математики		
	Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 13 из 22	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Организация оптимальной двигательной активности.
3. Организация режима питания.
4. Внешняя среда. Воздействия природных, биологических и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Гипокинезия и гиподинамия.
6. Физиологическая классификация физических упражнений.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
9. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
10. Скоростные способности и методика их развития.
11. Основные виды выносливости и методика их развития.
12. Гибкость и методика ее развития.
13. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
14. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
15. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

## **ЗАДАНИЕ (ПОКАЗ) ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:**

### **Гимнастика:**

- Показать упражнения на мелкие группы мышц.
- Показать упражнения на средние группы мышц.
- Показать упражнения для укрепления мышц спины.
- Показать упражнения для осанки сидя на стуле.
- Показать упражнения для осанки сидя на полу.
- Показать упражнения для правильной осанки лежа на спине:
- Показать упражнения для осанки в положении упор лежа.
- Показать упражнения для растяжки мышц спины.
- Показать упражнения для расслабления спины.
- Показать комплексы упражнений на профилактику плоскостопия.
- Показать комплексы упражнений на развитие равновесия.
- Показать комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания:
  - упражнения с медленным полноценным и удлиненным выдохом;
  - упражнения дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой.
- Показать упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
- Показать упражнения для тренировки глазных мышц.
- Показать упражнения для утомлённых глаз.
- Показать комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения.
- Показать упражнения для улучшения подвижности суставов.
- Показать корригирующие упражнения:
  - для мышц спины,
  - брюшного пресса,

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал Кафедра прикладной математики		
	Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 14 из 22	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

– плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами.

Показать комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.

Показать упражнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Показать гимнастические упражнения с применением шведской стенки.

Показать упражнения с мячом.

Показать технику выполнения:

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

#### **Спортивные игры:**

**Волейбол**

Показать технику верхней и нижней подачи в волейболе.

Показать способы приема мяча.

Показать исходное положение игрока и технику перемещений.

Показать технику ударов «толчком», подставкой.

Показать технику приема мяча с верху.

Показать технику приема мяча с низу.

Показать технику нападающего удара с верху.

Показать технику подачи мяча.

Правила подачи мяча в волейболе.

Основные правила игры в волейбол.

#### **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;

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
	Миасский филиал Кафедра прикладной математики		
Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 15 из 22	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

– бега по прямой.

### 3.3. Критерии оценивания по видам оценочных средств

#### 1. СОБЕСЕДОВАНИЕ

оценивается по 10-балльной шкале.

При устном опросе развернутый ответ студента должен представлять собой связанное, логически последовательное сообщение на определенную тему, показывать его умения применять определения, термины, отвечать на дополнительные вопросы.

При оценке ответа основными являются следующие критерии: полнота и правильность ответа; степень осознанности, понимания изученного; языковое оформление ответа; ответы на дополнительные вопросы.

Описание шкалы оценивания

10 баллов:

- изученный материал изложен полно, определения представлены и изложены, верно;
- ответ показывает понимания материала;
- обучающийся может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику и конспекту, но и самостоятельно составленные.

8 баллов:

- изученный материал изложен достаточно полно;
- при ответе допускаются ошибки, заминки, которые обучающийся в состоянии исправить самостоятельно при наводящих вопросах;
- обучающийся затрудняется с ответами на 1–2 дополнительных вопроса.

5 баллов:

- материал изложен неполно, с неточностями в определении понятий и/или формулировке определений;
- материал излагается не последовательно;
- обучающийся не может достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры;
- на 50% дополнительных вопросов обучающимся даны неверные ответы;


3 балла:

- при ответе обнаруживается полное незнание и непонимание изучаемого материала;
- материал излагается неуверенно, беспорядочно;
- даны неверные ответы более чем на 50 % дополнительных вопросов.

#### 2. Задание (показ) двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков заданного движения оценивается по 30-балльной шкале.

Описание шкалы оценивания двигательных умений и навыков

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
	Миасский филиал Кафедра прикладной математики		
Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 16 из 22	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

30 баллов – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

20 баллов – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

10 баллов – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

5 баллов – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### 3. ТЕСТИРОВАНИЕ

А. Тестирование уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры

Критерии оценивания результатов 30- балльная

Описание шкалы оценивания

16 – 30 баллов – тест считается выполненным.

0 – 15 баллов – тест считается не выполненным.

Б. Контрольные нормативы физической подготовленности


Критерии оценивания компетенций (результатов) и описание шкалы оценивания по 25-балльной шкале:

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Тесты	Баллы				
	5	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
Бег 60 м (сек)	до 9,4	9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3	10,4–10,7
Прыжки в длину с места (см)	190	189–180	179–168	167–160	159–150
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	59–50	49–40	39–30	29–20
Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	25	24–20	19–15	14–10	5–1

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

Тесты	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 1000 м (мин, сек)	≤3,40	3,41–4,0	4,01–4,20	4,21–4,40	4,41–5,00
Бег 60 м (сек)	до 7,9	8,0–8,2	8,3–8,4	8,5–8,7	8,8–9,2
Прыжки в длину с места (см)	250	249–240	239–230	229–220	219–210
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)					

 <p>МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал Кафедра прикладной математики</p>			
<p>Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 17 из 22	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

15	14–12	11–9	8–6	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)				
10	9–6	5–3	2	1

#### 4. РЕФЕРАТ

Реферат оценивается по 30-бальной шкале.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе (а также в сети Интернет) и выделить наиболее важные и современные работы по теме, структурировать изложение темы, уровень владения понятиями, качество представления работы, умение ответить на вопросы.

Описание шкалы оценивания

30 баллов:

- знание отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы;
- обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями;
- реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

20 баллов:


- знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;
- в реферате имеют место несущественные фактические неточности;
- недостаточно раскрыто содержание реферата.

10 баллов:

- знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;
- при ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления;
- обучающимся допущены фактические ошибки;
- обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

5 баллов:

- не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;
- допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;
- обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;
- в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;
- на большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы;
- из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
	Миасский филиал Кафедра прикладной математики		
Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 18 из 22	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

## **4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **4.1 Порядок проведения и содержание оценочных средств для промежуточной аттестации**

#### **Зачет**

Студенты всех учебных групп, выполнившие учебную программу семестра (прослушали лекции; прошли обязательный курс практических занятий; ответили на контрольные вопросы; показали владение техническими навыками заданного движения; выполнили контрольные нормативы, прошли тестирование уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры), сдают зачет по «Прикладной и оздоровительной физической культуре», который проводится по всем разделам программы. Успешность овладения методическими знаниями и умениями определяется оценкой преподавателя.

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения модуля, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижения студента. Оценка «зачтено» проставляется в зачетную книжку и зачетную ведомость, по окончании семестра. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов.


На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 70% занятий. Студентам, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен.

К зачету не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата. Тема определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15–20 страниц машинописного текста, выполненные в соответствии с ГОСТом.

Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. В работе над рефератом должно быть использовано не менее пяти источников. Работа должна быть написана грамотно, с правильно оформленным титульным листом, оглавлением, библиографическим описанием. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументированно отвечать на вопросы. Реферат включает: введение, основную часть, заключение и список литературы. Перед введением пишется план (содержание). Во введении студент обосновывает актуальность, формулирует вопросы, которые он предполагает раскрыть, определяет цели и задачи. Основная часть включает современное состояние явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, и конкретное описание этих путей на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Она призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал Кафедра прикладной математики			
Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 19 из 22	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

(модулям). Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты, отвечает на теоретические вопросы и ведет дневник самоконтроля за состоянием своего здоровья.

#### **4.2 Критерии оценивания компетенций в ходе промежуточной аттестации**

Код компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания	
		Не зачтено	Зачтено
УК-7	Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Не знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Миасский филиал  
Кафедра прикладной математики

Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура»  
по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое  
моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 20 из 22


Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

<p>Умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики; применять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; следовать ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Не умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики; применять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; следовать ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики; применять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; следовать ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>
<p>Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной профессиональной деятельности</p>	<p>Не владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной профессиональной деятельности</p>	<p>Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной профессиональной деятельности</p>

### 4.3 Критерии оценивания зачета

Зачет

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал Кафедра прикладной математики		
	Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 21 из 22	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Оценка «зачтено» проставляется в зачетную книжку и зачетную ведомость по окончании семестра. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов:

1. Устный опрос.
2. Показ техники заданного движения.
3. Тестирование базового уровня развития физических качеств.
4. Тестирование уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта.
5. Письменная работа (Реферат).
6. Погруженность в физкультурно-образовательную среду

#### **4.4. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций**

Уровень освоения компетенций	Оценка
Продвинутый	отлично
Базовый	хорошо
Пороговый	удовлетворительно
компетенции не сформированы	неудовлетворительно

#### **Уровни формирования компетенций:**

##### **1. Пороговый уровень:**

предполагает формирование компетенций на начальном уровне:

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- студент способен давать ответы на теоретические вопросы дисциплины на уровне не ниже оценки «удовлетворительно».

##### **2. Базовый уровень:**

- предполагает формирование компетенций на более высоком уровне: формируется комплексное знание о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- студент способен давать развернутые ответы на теоретические вопросы дисциплины;
- способен выполнять физические упражнения согласно программе.
- организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Миасский филиал  
Кафедра прикладной математики

Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура»  
по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Математическое  
моделирование» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 22 из 22

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### 3. Продвинутый уровень:

- предполагает формирование компетенций на высоком уровне, готовность к самостоятельной профессиональной деятельности;
- сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
- в совершенстве владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной профессиональной деятельности.