

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 2026.04.01 18:58:06
Уникальный программный ключ:
054c0182970293149c21699f0009940292896664



МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» по специальности 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности» специализация «Гражданско-правовая» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 1

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Физическая культура и спорт

Специальность
40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Специализация
Гражданско-правовая

Присваиваемая квалификация (степень)
юрист

Форма обучения
Заочная

Годы набора
2026

Троицк, 2026 г.



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 критерии оценивания промежуточной аттестации;
 - 4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации;
 - 4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств;
 - 4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций;



1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Специальность: 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности;

Специализация: Гражданско-правовая;

Дисциплина: Физическая культура и спорт;

Семестр изучения: 1 курс;

Форма промежуточной аттестации: зачет;

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции согласно ФГОС (ОПОП ВО)	Содержание компетенций согласно ФГОС (ОПОП ВО)	Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3	4
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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	Знать: научно-практические основы физической культуры и спорта; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Уметь: использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеть: навыками использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования;

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» по специальности 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности» специализация «Гражданско - правовая» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 4

		социальной и профессиональной деятельности.	
--	--	---	--

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	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	УК-7; (знания, умения, навыки)	Показ двигательных умений и навыков Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта
2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7; (знания, умения, навыки)	Показ двигательных умений и навыков Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта
3	Основы здорового образа жизни студента	УК-7; (знания, умения, навыки)	Показ двигательных умений и навыков Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	УК-7; (знания, умения, навыки)	Показ двигательных умений и навыков Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	УК-7; (знания, умения, навыки)	Показ двигательных умений и навыков Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» по специальности 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности» специализация «Гражданско - правовая» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 5

			занятий физической культуры и спортом	области физической культуры и спорта
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7; (знания, умения, навыки)	Показ двигательных умений и навыков Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта
7	Спорт, индивидуальный выбор систем физических упражнений	УК-7; (знания, умения, навыки)	Показ двигательных умений и навыков Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта
8	Особенности занятий видом спорта или системой физических упражнений	УК-7; (знания, умения, навыки)	Показ двигательных умений и навыков Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7; (знания, умения, навыки)	Показ двигательных умений и навыков Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

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

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены базой контрольных вопросов к зачету.



3.2.1. База контрольных вопросов к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физическая культура личности.
3. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
4. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.
5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
8. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма.
9. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
10. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы.
11. Здоровый образ жизни: элементы, основные требования к организации здорового образа жизни.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
13. Критерии эффективности здорового образа жизни.
14. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
15. Динамика работоспособности студентов в учебном году.
16. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
17. Методические принципы физического воспитания.
18. Методы физического воспитания.
19. Основы обучения движениям и совершенствования физических качеств.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Спортивная подготовка, её цели и задачи.
22. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
23. Формы и содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
24. Планирование и управление самостоятельными занятиями различной



направленности.

25. Гигиена самостоятельных занятий.
26. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
27. Участие в спортивных соревнованиях.
28. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
29. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
30. Универсиады и олимпийские игры.
31. Современные популярные системы физических упражнений.
32. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий.
33. Характеристика особенностей воздействия вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность.
34. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
35. Возможные формы организации тренировки в вузе.
36. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
37. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
38. Педагогический контроль, его содержание.
39. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
40. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.

3.2.2 База тестовых вопросов

№ п/п	Формулировка вопроса	Варианты ответов
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 В) Физическое воспитание Б) Физическая подготовленность Г) Спорт
3	Физическое упражнение – это:	А) Средство тренировки В) Формы занятий спортом Б) Способы физического развития Г) Методы оздоровления
4	Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые -	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) Физическая культура В) Двигательная активность Г) Дыхательная гимнастика
6	Выносливость – это:	А) Противостояние утомлению Б) Особенности организма В) Длительность упражнений Г) Свойство личности
7	Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это:	А) Утомление Б) Перенапряжение В) Истощение организма Г) Физическое напряжение
8	Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это:	А) Гипокинезия Б) Гиподинамия В) Дефицит движений Г) Гиперкинезия
9	Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:	А) Отдых Б) Урегулирования физиологических процессов В) Устранение изменений и нарушений в нервной системе Г) Восстановление
10	Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий – это:	А) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности. Б) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности. В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности. Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности
11	Усилия мышц, связанные с перемещением тела или его звеньев в пространстве – это:	А) Статическая работа мышц Б) Динамическая работа мышц В) Физическая работа мышц Г) Сокращение мышц
12	Привычная поза непринужденно стоящего человека – это:	А) Сколиоз Б) Положение тела В) Осанка Г) Поза
13	Физическая сила – это:	А) Степень выносливости Б) Поднятие тяжести В) Физическое качество Г) Тяжелая атлетика
14	Способность противостоять утомлению – это:	А) Сила Б) Терпение В) Выносливость Г) Упорство

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» по специальности 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности» специализация «Гражданско - правовая» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 9

15	Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом – это:	А) Самоконтроль Б) Самонаблюдение В) Режим наблюдений Г) Здоровый образ жизни
----	---	--

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета, проводимых после выполнения обучающимися всех планируемых в семестре видов занятий.

Форма и сроки аттестационного испытания устанавливаются учебным планом основной профессиональной образовательной программы, календарным учебным графиком, регламентирующим проведение экзаменационных и зачетных сессий.

Для промежуточной аттестации разработаны критерии оценивания компонентов (знать, уметь, владеть) компетенций.

Промежуточная аттестация для комплексного оценивания усвоенных знаний, освоенных умений и приобретенных владений дисциплинарных частей компетенций проводится согласно утвержденного графика учебного процесса, после изучения каждой дисциплины.

Зачет по дисциплине проводится в устной или письменной форме по билетам. Билет содержит вопросы для проверки усвоенных знаний, умений и контроля уровня приобретенных владений всех заявленных дисциплинарных компетенций.

Билет формируется таким образом, чтобы в него попали вопросы, контролирующие уровень сформированности всех заявленных дисциплинарных компетенций. Примерные вопросы для зачета приводятся в РПД и ФОС учебной дисциплины.

При дистанционном обучении устный опрос, в том числе защита курсовых работ, проводятся в Microsoft Teams. Практические задания и письменные ответы размещаются в системе Moodle. Тестирование осуществляется в системе Moodle.



4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств

4.2.1. Критерии оценивания на зачете

Критерии оценивания при проведении промежуточной аттестации:

«Зачтено» – обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, допускаются неточности и ошибки в определении понятий, связывает теорию с практикой, приводит данные научных исследований. Допущенные ошибки исправляются после дополнительных вопросов.

«Незачтено» – обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания: допускает ошибки в определении понятий, формулировке теоретических положений, искажающие их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал; не умеет соединять теоретические положения с практикой; не умеет применять знания для обоснования фактов.

4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

Оценка	Уровень сформированности компетенций	Критерии оценивания уровня сформированных знаний (знать)
зачтено	Высокий уровень	Студент правильно ответил на вопросы билета. Показал отличные знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы.
	Средний уровень	Студент ответил на вопросы билета с небольшими неточностями. Показал хорошие знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов.
	Базовый уровень	Студент ответил на вопросы билета с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей.
незачтено	Недостаточный уровень	При ответе на вопросы билета студент продемонстрировал недостаточный уровень знаний. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.

При оценке уровня сформированности дисциплинарных компетенций в рамках промежуточной аттестации считается, что полученная оценка за компонент проверяемой в билете дисциплинарной компетенции обобщается на соответствующий компонент всех дисциплинарных компетенций, формируемых в рамках данной учебной дисциплины. Все результаты



промежуточной аттестации заносятся в ведомость и заполняются преподавателем по итогам промежуточной аттестации.

**40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация
Гражданско-правовая, ФОС: Физическая культура и спорт, 2026 г.н., заочной формы
обучения.**

Фонд оценочных средств дисциплины (модуля) одобрен и рекомендован:

Проректор по учебной работе

утверждено 02.03.26

А.А. Саламатов

Ученым советом Троицкого филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 6 от 26.02.2026

Председатель Ученого совета

Троицкого филиала ФГБОУ ВО

«ЧелГУ»

СОГЛАСОВАНО

Л.А. Захарова

**Заседанием Троицкого филиала ФГБОУ ВО
«ЧелГУ»**

Протокол заседания № 6 от 24.02.2026

Заведующий кафедрой

СОГЛАСОВАНО

И.В. Черетских

Автор (составитель)

И.В. Черетских

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