

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.09.2025
Уникальный программный ключ:
054c0182970293149c2169910009940292896664



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

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

Оздоровительная физическая культура

Специальность
40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Специализация
Гражданско-правовая

Присваиваемая квалификация (степень)
юрист

Форма обучения
Очная, заочная

Троицк, 2025 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: Оздоровительная физическая культура;
Семестр изучения: очная форма – 1,2,3,4,5 семестр;
Форма промежуточной аттестации: зачет;

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

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

Коды компетенции согласно ФГОС (ОПОП ВО)	Содержание компетенций согласно ФГОС (ОПОП ВО)	Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3	4
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической 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;



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	Теоретический курс	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	Оздоровительный бег	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	Спортивные игры	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	Гимнастика	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 тестов и практических заданий к зачету.

3.2.1. База контрольных заданий к зачету

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) 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;

Письменная работа (реферат):



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.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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:

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

Показать комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.

Показать упражнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Показать гимнастические упражнения с применением шведской стенки.

Показать упражнения с мячом.

Показать технику выполнения:

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



4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачетов, 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



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

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

стр. 11

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

