



***ФГОС ВО***  
***(версия 3+***  
***+)***

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Челябинск 2026**

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»**

**Кафедра физической культуры и**  
**хореографической педагогики в спорте**

**Фонд оценочных средств**  
**по дисциплине**  
**«Физическая культура и спорт»**

**программа бакалавриата**  
**«Документационное обеспечение управления»**  
**по направлению подготовки**  
**46.03.02 Документоведение и архивоведение**  
**квалификация: бакалавр**

**Челябинск 2026**

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлен в соответствии с требованиями ФГОСВО по направлению подготовки 46.03.02 Документоведение и архивоведение.

Автор(ы)-составитель(и): О. В. Мосейчук, ст. преподаватель кафедры физической культуры и хореографической педагогики в спорте

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» как составная часть ОПОП на заседании совета факультета документальных коммуникаций и туризма рекомендован к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 6 от 22.03.2022.

Экспертиза проведена 22.04.2022, акт № 2022/ДОУ.

Фонд оценочных средств по дисциплине как составная часть ОПОП утверждена на заседании Ученого совета института протокол № 6 от 30.05.2022.

Срок действия рабочей программы дисциплины продлен на заседании Ученого совета института:

| <b>Учебный год</b> | <b>№ протокола, дата утверждения</b> |
|--------------------|--------------------------------------|
| 2023/24            | протокол № 8 от 29.05.2023           |
| 2024/25            | протокол № 11 от 27.05.2024          |
| 2025/26            | протокол № 8 от 26.05.2025           |
| 2026/27            | протокол № 10 от 25.05.2026          |

## **1. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) представлен:

- ФОС в составе рабочей программы дисциплины;
- базой тестовых заданий, позволяющих оценить сформированность компетенций по дисциплине.
- материалами, необходимыми для оценки умений и владений (практико-ориентированные задания, используемые в период проведения промежуточной аттестации).

## **2. ФОС В СОСТАВЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФОС в соответствии с Положением «О порядке разработки и утверждении основных профессиональных образовательных программ – программ бакалавриата, специалитета и магистратуры» (утв. Ученым советом, протокол № 7 от 22.04.2019, приказ 83-п от 24.04.2019) входит в состав рабочей программы дисциплины (раздел № 6) и включает следующие пункты и подпункты:

### **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.**

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Таблица 6, 7.

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

6.2.1. *Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования* Таблицы 8, 9

6.2.2. *Описание шкал оценивания.*

6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на экзамене (зачете) (пятибалльная система). Таблица 10.

6.2.2.2. Описание шкалы оценивания Таблица 11.

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

6.3.1. *Материалы для подготовки к зачету.* Таблица 12, 13.

6.3.2. *Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине.*

6.3.3. *Методические указания по выполнению курсовой работы.*

6.3.4. *Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций.*

6.3.4.1. Планы семинарских занятий.

6.3.4.2. Задания для практических занятий.

6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий.

6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока).

6.3.4.5. Тестовые задания.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций.

## **3. КОМПЛЕКТ АТТЕСТАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ**

## МАТЕРИАЛОВ

### *Спецификация АПИМ*

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цель                                                                | Оценка учебных достижений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Функция АПИМ                                                        | Контроль, диагностика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Вид контроля                                                        | Текущий контроль знаний обучающихся. Возможно применение в рамках промежуточной аттестации и проверки остаточных знаний                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Модель АПИМ                                                         | <p><b>Уровневая модель</b> представлена в трех взаимосвязанных блоках заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Блок 1. Задания <b>на уровне «знать»</b> в форме «выбор одного, двух и более правильных ответов из предложенных» выявляют в основном знаниевый компонент по дисциплине и оцениваются по бинарной шкале «правильно-неправильно»;</li> <li>– Блок 2. Задания <b>на уровне «знать» и «уметь» в форме «установление соответствия (последовательности)»</b>, в которых нет явного указания на способ выполнения, для их решения обучающийся самостоятельно выбирает один из изученных способов. Задания данного блока позволяют оценить не только знания по дисциплине, но и умения пользоваться ими при решении стандартных, типовых задач.</li> <li>– Блок 3. Задания <b>на уровне «знать», «уметь», «владеть»</b> представлены в форме кейс-задания, содержание которого предполагает использование комплекса умений и навыков, для того чтобы обучающийся мог самостоятельно сконструировать способ решения, комбинируя известные ему способы и привлекая междисциплинарные знания. Кейс-задание представляет собой учебное задание, состоящее из описания реальной ситуации и совокупности сформулированных к ней вопросов. Выполнение обучающимся кейс-заданий требует решения поставленной проблемы (ситуации) в целом и проявления умения анализировать конкретную информацию, проследивать причинно-следственные связи, выделять ключевые проблемы и методы их решения.</li> <li>– Блок 4. Задания <b>на уровне «знать», «уметь», «владеть»</b> представлены в форме открытых вопросов, предполагающих краткий свободный ответ.</li> </ul> |
| Количество тестовых заданий                                         | <p>Не каждую компетенцию должно быть разработано 40 заданий, в т. ч.</p> <p>Блок 1 – 10 тестовых заданий;</p> <p>Блок 2 – 10 тестовых заданий;</p> <p>Блок 3 – 3 кейса</p> <p>Блок 4 – 16 открытых вопросов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Время тестирования (мин)                                            | 90 мин.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Планируемые результаты освоения                                     | УК-7; УК-8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Перечень документов, используемых при планировании содержания теста | ФГОС ВО по Документационное обеспечение управления, рабочая программа дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                             |                                                                                                      |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Разработчики                | О. В. Мосейчук, ст. преподаватель кафедры физической культуры и хореографической педагогики в спорте |
| Экспертиза тестовых заданий | Проведена в рамках общей экспертизы ОПОП                                                             |

### **Банк - заданий**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

| <b>Код задания</b> | <b>-Задание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Ключ верного ответа</b> |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Блок 1</b>      | <b>Выберите правильный ответ(ы)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |
| 1.1                | <p><i>Физическая культура – это:</i></p> <p>1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;</p> <p>2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности</p> <p>3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм;</p> <p>4) образовательный урок в школе или колледже.</p> | 2                          |
| 1.2                | <p><i>Выберите один правильный вариант ответа</i></p> <p><i>Здоровье – это:</i></p> <p>1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>3) отсутствие болезней или физических дефектов</p>                                                                                                                           | 2                          |
| 1.3                | <p><i>Выберите правильный ответ, где перечислены все физические качества:</i></p> <p>1) гибкость, ловкость, сила, выносливость, скорость;</p> <p>2) гибкость, ловкость, взрывная сила;</p> <p>3) гибкость, ловкость, сила;</p> <p>4) сила, выносливость.</p>                                                                                                                                                                                                                                                      | 1                          |
| 1.4                | <i>В легкой атлетике средними дистанциями считаются:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4                          |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |                               |         |                                                                                 |                 |                                      |  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|--|
|                     | 1) 100 м и 200м    3) 5000 м и 10000м<br>2) 400 м и 800 м    4) 1500м и 3000м                                                                                                                                                                                                                                    |                     |                               |         |                                                                                 |                 |                                      |  |
| 1.5                 | Общеразвивающие упражнения с участием наибольшего числа мышц – это:<br>1) Круговые движения плечами и бедрами стоя;<br>2) Приседания;<br>3) Сгибание и разгибание рук;<br>4) Упор присев – упор лежа – упор присев – исходное положение;                                                                         | 4                   |                               |         |                                                                                 |                 |                                      |  |
| 1.6                 | Основные задачи учебно-тренировочного процесса по развитию умений и навыков:<br>1) Укрепление здоровья;<br>2) Совершенствование жизненно-важных двигательных умений и навыков;<br>3) Развитие специальных способностей и качеств;<br>4) Воспитание морально-волевых качеств;                                     | 2                   |                               |         |                                                                                 |                 |                                      |  |
| 1.7                 | Под осанкой человека подразумевают:<br>1) поза человека;<br>2) привычное положение тела в покое и при движении;<br>3) непринужденное положение тела человека;<br>4) правильное расположение частей тела                                                                                                          | 2                   |                               |         |                                                                                 |                 |                                      |  |
| 1.8                 | Тренировка с отягощениями способствует:<br>1) Развитию ловкости;<br>2) Совершенствованию вестибулярных функций;<br>3) Улучшению здоровья и физической подготовленности;<br>4) Укреплению связок;                                                                                                                 | 3                   |                               |         |                                                                                 |                 |                                      |  |
| 1.9                 | Упражнения на гибкость (стретчинг) способствуют:<br>1) Укреплению связок и суставов;<br>2) Развитию силы мышц;<br>3) Красивой форме мышц;<br>4) Улучшению переноса питательных веществ, увеличению эластичности мышц, связок, сухожилий                                                                          | 4                   |                               |         |                                                                                 |                 |                                      |  |
| 1.10                | Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:<br>1) рекреативной гимнастикой<br>2) производственной гимнастикой;<br>3) лечебной гимнастикой;<br>4) гигиенической гимнастикой                                                                                                               | 2                   |                               |         |                                                                                 |                 |                                      |  |
| Блок 2              | Установите соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого. Учтите, что один из элементов правого столбца лишний. Ответ к заданиям запишите в виде сочетания цифр и букв, соблюдая последовательность левого столбца, без пробелов и знаков препинания. Например, 1А2Б3В |                     |                               |         |                                                                                 |                 |                                      |  |
| 2.1                 | Установите соответствие между физическим качеством и его описанием                                                                                                                                                                                                                                               | 1Г 2В 3Б 4А         |                               |         |                                                                                 |                 |                                      |  |
|                     | <table><tr><td>Физическое качество</td><td>Описание физического качества</td></tr><tr><td>1. Сила</td><td>А) способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения</td></tr><tr><td>2. Выносливость</td><td>Б) точно, быстро, рационально выпол-</td></tr></table>                        | Физическое качество | Описание физического качества | 1. Сила | А) способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения | 2. Выносливость | Б) точно, быстро, рационально выпол- |  |
| Физическое качество | Описание физического качества                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |                               |         |                                                                                 |                 |                                      |  |
| 1. Сила             | А) способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения                                                                                                                                                                                                                                  |                     |                               |         |                                                                                 |                 |                                      |  |
| 2. Выносливость     | Б) точно, быстро, рационально выпол-                                                                                                                                                                                                                                                                             |                     |                               |         |                                                                                 |                 |                                      |  |

|     |                                                                                                                                                            |                                                                                                  |             |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|     |                                                                                                                                                            | нять двигательные действия в изменяющейся ситуации                                               |             |
|     | 3. Ловкость                                                                                                                                                | В) способность длительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения ее эффективности |             |
|     | 4. Гибкость                                                                                                                                                | Г) способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счет мышечных усилий    |             |
| 2.2 | <i>Установите соответствие между отдельными частями занятия по физической культуре и упражнениями</i>                                                      |                                                                                                  | 1Б 2В 3Г    |
|     | <b>Часть занятия</b>                                                                                                                                       | <b>упражнения</b>                                                                                |             |
|     | 1. Разминка                                                                                                                                                | А) акробатические упражнения                                                                     |             |
|     | 2. Основная часть                                                                                                                                          | Б) легкий бег, общеразвивающие упражнения                                                        |             |
|     | 3. Заключительная часть (заминка)                                                                                                                          | В) общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощением                                          |             |
|     |                                                                                                                                                            | Г) упражнения на растягивание                                                                    |             |
| 2.3 | <i>Установите соответствие между этапами подготовки в беге на длинные дистанции и методами тренировки:</i>                                                 |                                                                                                  | 1Г 2В 3Б    |
|     | <b>Этапы подготовки</b>                                                                                                                                    | <b>Методы тренировки</b>                                                                         |             |
|     | 1) Воспитание общей выносливости                                                                                                                           | А) игровой                                                                                       |             |
|     | 2) Воспитание специальной выносливости                                                                                                                     | Б) «до отказа»                                                                                   |             |
|     | 3) Повышение специальной подготовленности                                                                                                                  | В) Темповый                                                                                      |             |
|     |                                                                                                                                                            | Г) равномерный                                                                                   |             |
| 2.4 | <i>Установите соответствие между упражнением и видом спорта:</i>                                                                                           |                                                                                                  | 1В 2Г 3А 4Б |
|     | <b>Упражнение</b>                                                                                                                                          | <b>Вид спорта</b>                                                                                |             |
|     | 1) Бег с барьерами                                                                                                                                         | А) Пауэрлифтинг                                                                                  |             |
|     | 2) Нападающий удар и блокирование                                                                                                                          | Б) Баскетбол                                                                                     |             |
|     | 3) Становая тяга                                                                                                                                           | В) Легкая атлетика                                                                               |             |
|     | 4) Броски мяча в корзину                                                                                                                                   | Г) Волейбол                                                                                      |             |
| 2.5 | <i>Установите соответствие между упражнениями и мышцами, участвующими в них:</i>                                                                           |                                                                                                  | 1Б 2Г 3А 4В |
|     | <b>Упражнение</b>                                                                                                                                          | <b>Участвующие мышцы</b>                                                                         |             |
|     | 1) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания)                                                                                                        | А) Мышцы спины                                                                                   |             |
|     | 2) Скручивания туловища                                                                                                                                    | Б) Мышцы рук                                                                                     |             |
|     | 3) Гиперэкстензия                                                                                                                                          | В) Мышцы ног                                                                                     |             |
|     | 4) Приседание с прыжком                                                                                                                                    | Г) Мышцы брюшного пресса                                                                         |             |
|     | <b>Расположите следующие события (явления, процессы и т.п.) в правильной последовательности. Ответ к заданиям запишите в виде сочетания цифр, которыми</b> |                                                                                                  |             |



|               |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <b>обозначены события (явления, процессы и т.п.) в правильной последовательности, без пробелов и знаков препинания. Например, 3421</b>                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |
| 2.6           | Установите последовательность частей тренировочного занятия:<br>1) Основная часть<br>2) Заключительная часть (заминка)<br>3) Разминка                                                                                         | 3,1,2                                                                                                                                                                                   |
| 2.7           | Установите последовательность выполнения теста «Упор присев – упор лежа»:<br>1) Упор лежа<br>2) Принять исходное положение<br>3) Упор присев<br>4) Вернуться в исходное положение                                             | 2,3,1,4                                                                                                                                                                                 |
| 2.8           | Установите последовательность освоения физических упражнений по степени их сложности:<br>1) Упражнения с максимальным весом<br>2) Упражнения с отягощениями<br>3) Общеразвивающие упражнения<br>4) Упражнения на растягивание | 4,3,2,1                                                                                                                                                                                 |
| 2.9           | Установите последовательность видов тренировочных занятий по степени воздействия на физическую подготовленность:<br>1) Ходьба<br>2) Стрейтчинг<br>3) Кросс<br>4) Бег                                                          | 2,1,4,3                                                                                                                                                                                 |
| 2.10          | Установите последовательность команд в жиме лежа со штангой:<br>1) Жим<br>2) Стойки<br>3) Старт                                                                                                                               | 3,1,2                                                                                                                                                                                   |
| <b>Блок 3</b> | <b>Кейс-задания предполагают работу с предложенным текстом. После его прочтения необходимо ответить на поставленные вопросы или выполнить задания</b>                                                                         |                                                                                                                                                                                         |
| 3.1           | Изометрические упражнения – это упражнения для развития силы, во время которых длина мышцы не меняется, сустав не двигается.<br>Какие изометрические упражнения вы можете перечислить из нормативов, которые вы сдаете?       | «Планка»; удержание угла в приседании, стоя у стены («стульчик»);                                                                                                                       |
| 3.2           | При выполнении приседания стопы должны быть направлены вперед, колени – в стороны, спина прямая, таз опускается до уровня пяток.<br>Найдите ошибки в тексте, ответ обоснуйте.                                                 | При выполнении приседания стопы должны быть направлены вперед, колени должны быть сонаправлены с носками во избежание травмы колена, спина прямая, таз не должен опускаться ниже колен. |
| 3.3           | Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка 40–60 минут), основная (15 – 20 минут), заключительная (заминка 5–10 минут).<br>Найдите ошибки в тексте, укажите правильную продол-           | Подготовительная часть (разминка 15–20 минут), основная часть (40–60 минут),                                                                                                            |

|               |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <i>жителъность каждой части занятия.</i>                                                                                                                                                               | заклучительная часть(заминка 5–10 минут).                                                                                                                                                     |
| <b>Блок 4</b> |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| 4.1           | <i>Какими показателями характеризуется физическое развитие?</i>                                                                                                                                        | Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья                                                                                                                              |
| 4.2           | <i>Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...</i>                                                                                                                     | физической подготовленности человека к жизни                                                                                                                                                  |
| 4.3           | <i>Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется ...</i>                                                               | Техникой физического упражнения                                                                                                                                                               |
| 4.4           | <i>Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...</i> | Физическую культуру личности                                                                                                                                                                  |
| 4.5           | <i>Назовите основные показатели развития физической культуры личности.</i>                                                                                                                             | Уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию ; соблюдение гигиены и режима;                                            |
| 4.6           | <i>Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?</i>                                                                                                                                    | Способы организации учебно-воспитательного процесса;                                                                                                                                          |
| 4.7           | <i>Общей физической подготовкой называется...</i>                                                                                                                                                      | Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием |
| 4.8           | Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО                                                                                                                                                                      | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»                                                                                                                      |

|      |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.9  | Дополните :<br>Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется                                                                          | профессионально-прикладная                                                                                                                                                              |
| 4.10 | Перечислите основные физические качества                                                                                                                                                                                       | Сила, гибкость, ловкость, скорость, выносливость                                                                                                                                        |
| 4.11 | Дополните<br>Здоровый образ жизни – это                                                                                                                                                                                        | образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья                                                                                                                           |
| 4.12 | Физические упражнения влияют на                                                                                                                                                                                                | Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы, повышение умственной работоспособности, улучшение состояния дыхательной системы                                                        |
| 4.13 | При занятиях легкой атлетикой в жаркую солнечную погоду необходимо надеть на голову темный головной убор, избегать длительных интенсивных нагрузок.<br><i>Найдите ошибку в тексте, обоснуйте свой ответ.</i>                   | При занятиях в жаркую солнечную погоду необходимо надеть на голову <i>светлый</i> головной убор, избегать длительных интенсивных нагрузок                                               |
| 4.14 | Изометрические упражнения – это упражнения для развития силы, во время которых длина мышцы не меняется, сустав не двигается.<br><i>Какие изометрические упражнения вы можете перечислить из нормативов, которые вы сдаете?</i> | «Планка»; удержание угла в приседании, стоя у стены («стульчик»);                                                                                                                       |
| 4.15 | Расшифруйте термины «ППФП» и «ОФП»                                                                                                                                                                                             | <i>ППФП</i> – профессионально-прикладная физическая подготовка;<br><i>ОФП</i> – общая физическая подготовка                                                                             |
| 4.16 | Опишите технику выполнения приседания                                                                                                                                                                                          | При выполнении приседания стопы должны быть направлены вперед, колени должны быть сонаправлены с носками во избежание травмы колена, спина прямая, таз не должен опускаться ниже колен. |

#### 4. МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ И ВЛАДЕНИЙ (ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ

### ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ)

|    |                                                                                           |            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1. | «Поза планки»                                                                             | УК-7, УК-8 |
| 2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены. | УК-7, УК-8 |
| 3. | Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.)                                  | УК-7, УК-8 |
| 4. | «Склепка» лежа на спине                                                                   | УК-7, УК-8 |
| 5. | Удержание прямого угла в приседании стоя у стены                                          | УК-7, УК-8 |
| 6. | Отжимания: на брусьях (муж.); в упоре лежа (жен.)                                         | УК-7, УК-8 |
| 7. | Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев – упор лежа – упор присев – встать       | УК-7, УК-8 |
| 8. | Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре                                  | УК-7, УК-8 |

#### Задание № 1. «Поза планки»

Исходное положение – упор лежа с опорой на кисти рук или предплечья. Голова, спина и таз находятся на одной линии (прогиб в пояснице исключен).

Учитывается время удержания позы.

Задание № 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены

Исходное положение – лежа на спине, ноги закреплены, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой.

Выполнять подъем корпуса до касания локтями колен, вернуться в исходное положение.

Учитывается количество раз, выполненное за 1 минуту.

#### Задание № 3. Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.)

Женщины выполняют в висе лежа.

Исходное положение: руками хват за перекладину, ноги прямые, в упоре на полу.

Согнуть руки. Выполнить подъем корпуса, коснуться грудью перекладины.

Вернуться в исходное положение.

Учитывается количество раз.

Мужчины выполняют в висе на перекладине.

Исходное положение: в висе на перекладине.

Согнуть руки, подтянуться подбородком к перекладине, вернуться в исходное положение.

Учитывается количество раз.

#### Задание № 4. «Склепка» лежа на спине

Исходное положение – лежа на спине. Выпрямить руки вверх, ноги прямые.

Одновременно поднять руки, лопатки, поясницу и ноги. Вверху коснуться руками стоп.

Учитывается количество раз.

#### Задание № 5. Удержание прямого угла в приседании стоя у стены

Исходное положение: сидя у стены с опорой спиной. Прямой угол в коленных и тазобедренных суставах. Руки у стены вдоль тела.

Учитывается время удержания позы.

Задание № 6. Отжимания: на брусьях (муж.); в упоре лежа (жен.)

Женщины выполняют в упоре лежа.

Исходное положение – стоя в упоре лежа. Сгибать локти минимально до прямого угла (приветствуется касание пола грудью). Таз опускается и поднимается вместе с лопатками (прогиб в пояснице исключен). Вернуться в исходное положение.

Учитывается количество раз.

Мужчины. Выполняют на параллельных брусьях

Исходное положение: упор руками на параллельные брусья. Ноги не касаются пола.

Сгибать локти до прямого угла, вернуться в исходное положение.

Учитывается количество раз.

Задание № 7. Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев – упор лежа – упор присев – встать

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу

– выполнить присед, ладони поставить на пол

– ноги толчком выпрямить назад (выполнить упор лежа)

– ноги толчком вернуть в положение присед

– принять исходное положение.

Учитывается количество раз за 30 секунд.

Задание № 8. Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре

Исходное положение: стоя на опоре.

Выполнить наклон вниз, руками тянуться вниз.

## Лист изменений в ФОС по дисциплине

В ФОС по дисциплине внесены следующие изменения:

| Учебный год | Реквизиты протокола Ученого совета | Номер раздела, под-раздела | Содержание изменений и дополнений |
|-------------|------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 2023/24     | протокол № 8 от 29.05.2023         | —                          | Без изменений                     |
| 2024/25     | протокол № 11 от 27.05.2024        | —                          | Без изменений                     |
| 2025/26     | протокол № 8 от 26.05.2025         | —                          | Дополнены тестовые задания        |
| 2026/27     | протокол № 10 от 25.05.2026        |                            | Дополнены тестовые задания        |