



ФГОС ВО
(версия 3+
+))

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

ЧЕЛЯБИНСК 2026



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

1

Сертификат: 45880B78BB8A2AEBA039360286A0AA3C
Владелец: Симеций Сергей Борисович
Действителен: с 29.09.2025 до 23.12.2026

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:

Учебный год	№ протокола, дата утверждения
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	Уровневая модель представлена в трех взаимосвязанных блоках заданий: – Блок 1. Задания на уровне «знать» 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»; – Блок 2. Задания на уровне «знать» и «уметь» в форме «установление соответствия (последовательности)», 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. – Блок 3. Задания на уровне «знать», «уметь», «владеть» представлены в форме кейс-заданий, 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, проследить причинно-следственные связи, выделять ключевые проблемы и методы их решения. – Блок 4. Задания на уровне «знать», «уметь», «владеть» представлены в форме открытых вопросов, предполагающих краткий свободный ответ.
Количество тестовых заданий	Не каждую компетенцию должно быть разработано 40 заданий, в т. ч. Блок 1 – 10 тестовых заданий; Блок 2 – 10 тестовых заданий; Блок 3 – 3 кейса Блок 4 – 16 открытых вопросов
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

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

	1) 100 м и 200м 3) 5000 м и 10000м 2) 400 м и 800 м 4) 1500м и 3000м							
1.5	Общеразвивающие упражнения с участием наибольшего числа мышц – это: 1) Круговые движения плечами и бедрами стоя; 2) Приседания; 3) Сгибание и разгибание рук; 4) Упор присев – упор лежа – упор присев – исходное положение;	4						
1.6	Основные задачи учебно-тренировочного процесса по развитию умений и навыков: 1) Укрепление здоровья; 2) Совершенствование жизненно-важных двигательных умений и навыков; 3) Развитие специальных способностей и качеств; 4) Воспитание морально-волевых качеств;	2						
1.7	Под осанкой человека подразумевают: 1) поза человека; 2) привычное положение тела в покое и при движении; 3) непринужденное положение тела человека; 4) правильное расположение частей тела	2						
1.8	Тренировка с отягощениями способствует: 1) Развитию ловкости; 2) Совершенствованию вестибулярных функций; 3) Улучшению здоровья и физической подготовленности; 4) Укреплению связок;	3						
1.9	Упражнения на гибкость (стретчинг) способствуют: 1) Укреплению связок и суставов; 2) Развитию силы мышц; 3) Красивой форме мышц; 4) Улучшению переноса питательных веществ, увеличению эластичности мышц, связок, сухожилий	4						
1.10	Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется: 1) рекреативной гимнастикой 2) производственной гимнастикой; 3) лечебной гимнастикой; 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
	Часть занятия	упражнения	
	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
	Этапы подготовки	Методы тренировки	
	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
	Упражнение	Вид спорта	
	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
	Упражнение	Участвующие мышцы	
	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	
	Расположите следующие события (явления, процессы и т.п.) в правильной последовательности. Ответ к заданиям запишите в виде сочетания цифр, которыми		

	обозначены события (явления, процессы и т.п.) в правильной последовательности, без пробелов и знаков препинания. Например, 3421	
2.6	Установите последовательность частей тренировочного занятия: 1) Основная часть 2) Заключительная часть (заминка) 3) Разминка	3,1,2
2.7	Установите последовательность выполнения теста «Упор присев – упор лежа»: 1) Упор лежа 2) Принять исходное положение 3) Упор присев 4) Вернуться в исходное положение	2,3,1,4
2.8	Установите последовательность освоения физических упражнений по степени их сложности: 1) Упражнения с максимальным весом 2) Упражнения с отягощениями 3) Общеразвивающие упражнения 4) Упражнения на растягивание	4,3,2,1
2.9	Установите последовательность видов тренировочных занятий по степени воздействия на физическую подготовленность: 1) Ходьба 2) Стрейтчинг 3) Кросс 4) Бег	2,1,4,3
2.10	Установите последовательность команд в жиме лежа со штангой: 1) Жим 2) Стойки 3) Старт	3,1,2
Блок 3	Кейс-задания предполагают работу с предложенным текстом. После его прочтения необходимо ответить на поставленные вопросы или выполнить задания	
3.1	Изометрические упражнения – это упражнения для развития силы, во время которых длина мышцы не меняется, сустав не двигается. <i>Какие изометрические упражнения вы можете перечислить из нормативов, которые вы сдаете?</i>	«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. <i>Найдите ошибки в тексте, ответ обоснуйте.</i>	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). <i>Найдите ошибки в тексте, укажите правильную продол-</i>	Подготовительная часть (разминка 15–20 минут), основная часть (40–60 минут),

	<i>жителъность каждой части занятия.</i>	заклучительная часть(заминка 5–10 минут).
Блок 4		
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 : 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 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. <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. <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; <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