



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

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

**программа бакалавриата
«Менеджмент социально-культурной деятельности»
по направлению подготовки
51.03.03 Социально-культурная деятельность
квалификация: бакалавр**

Челябинск 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлен в соответствии с требованиями ФГОСВО по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность.

Автор-составитель: И. А. Власова, доцент кафедры физической культуры

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» как составная часть ОПОП на заседании совета культурологического факультета рекомендована к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 8 от 22.04.2023.

Экспертиза проведена 15.05.2023, акт № 2023 / СМД Мд.

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» как составная часть ОПОП утверждена на заседании Ученого совета института протокол № 8 от 29.05.2023.

Срок действия фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» продлен на заседании Ученого совета института:

Учебный год	№ протокола, дата утверждения
2024/25	Протокол № 11 от 27.05.2024
2025/26	Протокол № 8 от 26.05.2025
2026/27	Протокол № 10 от 25.05.2026
2027/28	
2028/29	

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 зачете 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. БАЗА ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ОЦЕНИТЬ

СФОРМИРОВАННОСТЬ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

УК-7

1. *Какое физическое качество прежде всего развивает спидуокинг?*

- 1) ловкость
- 2) быстрота
- 3) выносливость**
- 4) сила

2. *Бегун на короткие дистанции называется:*

- 1) средневик
- 2) спринтер**
- 3) стайер
- 4) марафонец

3. *В легкой атлетике средними дистанциями считаются:*

- 1) 100 м и 200м
- 2) 400 м и 800 м
- 3) 5000 м и 10000м
- 4) 1500м и 3000м**

4. *Тренировка с отягощениями способствует:*

- 1) развитию ловкости;
- 2) совершенствованию вестибулярных функций;
- 3) Улучшению здоровья и физической подготовленности;**
- 4) Укреплению связок;

5. *Общеразвивающие упражнения с участием наибольшего числа мышц – это:*

- 1) Круговые движения плечами и бедрами стоя;
- 2) Упражнение «Кобра»;
- 3) Сгибание и разгибание рук;
- 4) Упор присев – упор лежа – упор присев – исходное положение**

6. *Фитнес – это:*

- 1) здоровый образ жизни;
- 2) здоровый образ жизни и правильное питание
- 3) система физических упражнений, направленных на достижение спортивной формы, улучшение фигуры**

7. *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;

8. *Упражнения для развития мышц брюшного пресса – это:*

- 1) Выпрыгивание из положения сидя
- 2) Сгибание и разгибание рук
- 3) Подъемы прямых ног в висе на перекладине;**
- 4) Жим лежа на спине

9. На занятиях у студентов основное внимание уделяется разностороннему физическому развитию, т. е. общей физической подготовке (ОФП= 50% времени занятий). Какой метод тренировки наиболее предпочтителен для решения этой задачи?

- 1) Переменный;
- 2) Интервальный;
- 3) Соревновательный;
- 4) Круговой**

10. Основным методом развития аэробной выносливости является:

- 1) Интервальный метод;
- 2) Переменный метод;
- 3) Контрольный (соревновательный) метод;
- 4) Равномерный непрерывный метод;**

11. Анаэробная выносливость, определяющая уровень скоростной выносливости, главный компонент специальной выносливости у :

- 1) гимнаста;
- 2) стрелка;
- 3) футболиста;**
- 4) шахматиста

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

№ п/п	Темы примерных практико-ориентированных заданий	Код компетенций
1.	Прыжок в длину с места	УК-7
2.	Бег 100 м	УК-7
3.	Бег 2000 м, (жен.), 3000 м (муж.)	УК-7
4.	Челночный бег 3 × 10 м	УК-7
5.	Бег 400 м	УК-7
6.	«Поза планки»	УК-7
7.	Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, удержание туловища под углом 25–30° «Кобра»	УК-7
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены.	УК-7
9.	Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.)	УК-7
10.	«Склепка» лежа на спине	УК-7
11.	Удержание прямого угла в приседании стоя у стены	УК-7
12.	Отжимания: на брусьях (муж.); в упоре лежа (жен.)	УК-7
13.	Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев – упор лежа – упор присев – встать	УК-7
14.	Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре	УК-7

Материалы для выполнения практико-ориентированных заданий

Задание № 1. Прыжок в длину с места

Исходное положение: ноги на ширине плеч.
Резко оттолкнуться ногами. Выполнить прыжок вперед.

Задание № 2. Бег 100 м

По команде преподавателя «На старт, внимание, марш» начать выполнять бег на 100 метров (на скорость на время) по своей дорожке, не наступая на соседнюю. Пробежать финишную линию на скорости.

Задание № 3. Бег 2000 м, (жен.), 3000 м (муж.)

По команде преподавателя «На старт, внимание, марш» женщины выполняют бег на 2000 метров (5 кругов на стадионе); мужчины выполняют бег на 3000 (7,5 кругов на стадионе).

Стартовая линия – по дуге, перед виражом переместиться на первую дорожку.

Задание № 4. Челночный бег 3 × 10 м

По команде преподавателя «На старт, внимание, марш» пробежать 10 метров, коснуться рукой линии, затем обратно 10 метров, коснуться рукой линии и снова 10 метров – финиш.

Бег выполняется на скорость, учитывается время.

Задание № 5 Бег 400 м

По команде преподавателя «На старт, внимание, марш» выполняется бег на 400 метров (1 круг по стадиону).

Стартовая линия – по дуге, перед виражом переместиться на первую дорожку.

Бег выполняется на скорость, учитывается время.

Задание № 6. «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 № 7. Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, удержание туловища под углом 25–30° «Кобра»

Исходное положение: лежа на животе, руки закреплены за головой.

Поднять верхнюю часть корпуса и удерживать.

Учитывается время удержания позы.

Задание № 8. 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 № 9. 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 вися на перекладине.
Исходное положение: в вися на перекладине.
Согнуть руки, подтянуться подбородком к перекладине, вернуться в исходное положение.
Учитывается количество раз.

Задание № 10. «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 № 11. 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 № 12. 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 № 13. 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 № 14. 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 со- вета	Номер раз- дела, подраздела	Содержание изменений и дополнений
2024/25	Протокол № 11 от 27.05.2024		Без изменений
2025/26	Протокол № 8 от 26.05.2025		
2026/27	Протокол № 10 от 25.05.2026		
2027/28	Протокол № дд.мм.гггг		
2028/29	Протокол № дд.мм.гггг		