

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Палиева Надежда Анисовна
Должность: и.о. декана психолого-педагогического факультета
Дата подписания: 15.06.2026 12:40:05
Уникальный программный ключ:
с45abce04df3131d28edca0bf10941b11398d6f1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Декан психолого-
педагогического факультета
доктор педагогических наук, доцент
Палиева Н.А.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки	<u>44.03.02 Психолого-педагогическое образование</u>		
Направленность (профиль)	<u>Психология образования</u>		
Год начала обучения	<u>2026</u>		
Форма обучения	очная	заочная	очно-заочная
Реализуется в семестре	<u>2-6</u>		

Введение

1. Назначение: данный фонд оценочных предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.02 направленность (профиль) «Психология образования», по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

2. Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации на основе рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в соответствии с образовательной программой 44.03.02 направленность (профиль) «Психология образования».

3. Разработчик: Филиппов Ю.А., к.ф.н., доцент кафедры физической культуры

4. Проведена экспертиза ФОС. Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель: Эм Е.А. - к.п.н., доцент, доцент кафедры коррекционной психологии и педагогики, председатель УМК ППФ;

Члены экспертной группы:

Пашина С.А. – к.п.н., доцент, доцент кафедры воспитания и социализации личности;

Белашева И.В. - д.псих.н., доцент, доцент кафедры общей психологии и психологии личности зав. кафедрой общей психологии и психологии личности, член УМК ППФ

Представитель организации-работодателя:

Сергеева Е.В., директор муниципального бюджетного образовательного учреждения начальной общеобразовательной школы №24 г. Михайловска.

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 44.03.02, направленность (профиль) «Психология образования» и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

5.Срок действия ФОС: на срок реализации образовательной программы.

1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

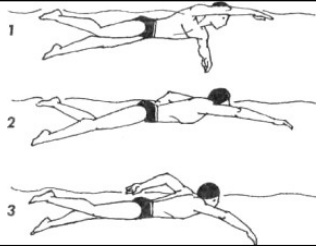
Компетенция (ии), Индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенции (ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>				
ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающ ие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	На низком уровне знает основы физической культуры, здоровьесберегающ ие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;	Частично знает основы физической культуры, здоровьесберегающ ие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;	В достаточной мере знает основы физической культуры, здоровьесберегающ ие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;	В полной мере знает основы физической культуры, здоровьесберегающ ие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;
ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;	Плохо планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;	планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности, но допускает существенные ошибки	В целом успешно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;	Обоснованно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа	На низком уровне поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа	Частично поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа	В достаточной мере поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа	В полной мере поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа

жизни.	жизни.	жизни.	жизни.	жизни.
--------	--------	--------	--------	--------

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет» в актуальной редакции.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
Форма обучения очная, Семестр 2-6			
Тестовые задания			
1.	b f d с а е	Установите правильную последовательность проведения комплекса общеразвивающих упражнений: а) приседания. b) наклоны головы. с) круговые движения тазом. d) наклоны туловища. е) прыжковые упражнения; f) рывки руками	УК-7
2.	b	Через какое время после пробуждения можно заниматься двигательной активностью? а) Сразу же b) Через 1,5-2 часа с) Все зависит от особенностей организма и биоритмов человека	УК -7
3.	а, с	Что из перечисленного относится к стилям плавания а) брасс b) на боку с) кроль на груди (вольный стиль) d) брасс на спине	УК -7
4.	1-с 2-b 3-а	Установите соответствие: 1) самый быстрый способ плавания 2) самый медленный способ плавания 3) самый энергозатратный способ плавания а) баттерфляй b) брасс с) кроль на груди	УК -7
Вопросы к собеседованию			
5.	кроль на груди	Укажите стиль плавания	

			
6.		Дайте характеристику понятию «Утомление»	УК -7
7.		Охарактеризуйте биоритмы человека и раскройте их влияние на качество социальной и профессиональной деятельности	УК -7
8.		Что относится к средствам физического воспитания?	УК -7
9.		Перечислите факторы здорового образа жизни	
10.		Дайте общую характеристику технике стиля плавания «Кроль на груди»	УК -7
11.		Дайте определение понятию «Стретчинг»	УК -7
12.		Дайте определение понятию «Фитнес»	УК -7
13.		Дайте определение понятию «Спортивное плавание»	УК -7
14.		Назовите основные правила соблюдения техники безопасности в спортивном зале	УК -7
15.		Назовите вариант фитнес-тренировок для занимающихся в щадящем режиме, без особых нагрузок, позволяющий подготовить тело к нагрузкам	УК -7
16.		Перечислите этапы обучения технике выполнения движений	УК -7
17.		Как называется процесс, направленный на укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма?	УК -7
18.		Назовите основные оценочные средства, определяющие процедуру оценивания физической подготовленности студента	УК -7
19.		Объясните влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов	УК-7
20.		Опишите методику организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7
21.		Раскройте влияние физических упражнений на здоровье человека.	УК-7
22.		Перечислите основные формы физкультурно-оздоровительных занятий.	УК-7
23.		Опишите физиологические механизмы и закономерности совершенствования дыхательной системы под воздействием направленной физической тренировки	УК-7
24.		Раскройте роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	УК-7
25.		Дайте общую характеристику технике стиля плавания «Брасс»	УК -7

26.		Дайте характеристику старта при плавании способом «Кроль на спине»	УК -7
27.	1-b 2-с 3-а	Установите соответствие: 1) Физическая нагрузка низкой интенсивности 2) Физическая нагрузка средней интенсивности 3) Физическая нагрузка высокой интенсивности а) 180-200 уд/мин; б) 110-120 уд/мин; с) 130-140 уд/мин.	УК-7
28.	b,c	Что является внешними признаками утомления при физической нагрузке а) учащение частоты сердечных сокращений; б) покраснение покровов кожи; с) шатающаяся походка; д) высокое артериальное давление.	УК-7
29.	a	Какие мышцы в теле человека являются главными стабилизаторами? а) Мышцы брюшного пресса б) Мышцы ног с) Мышцы спины	УК -7
30.	b	Нагрузка аэробной направленности – это _____ а) Участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности б) Систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц, являются продолжительными и обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов с) Циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме	УК -7
31.	a	Как называются упражнения, направленные в основном на освоение техники движений? а) Подводящие б) Развивающие а) Имитационные	УК -7
32.	b d e f	Комплексная оценка здоровья складывается из: а) оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем; б) оценки уровней и гармоничности физического и нервнопсихического развития студента; с) оценки уровня развития физических качеств студента; д) степени резистентности и реактивности организма; е) функционального состояния основных систем организма; ф) наличия или отсутствия хронических заболеваний.	УК-7

33.		Дайте общую характеристику понятию «Спортивная тренировка»	УК -7
34.		Раскройте сущность понятия «Производственная гимнастика» и его роль в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК -7
35.		Раскройте значение подготовительной части учебного занятия по физической культуре	УК -7
36.		Что такое исходное положение при выполнении упражнения и какими отличительными характеристиками оно обладает?	УК -7
37.		Как называются упражнения имеющие дифференцированное воздействие на развитие специальных физических способностей и техники движений, необходимых спортсмену?	УК -7
38.		Раскройте значение и соотношение понятий «Физическая подготовка» и «Физическая подготовленность»	УК -7
39.		К какому понятию относится формулировка: «при выполнении физических упражнений – это часть двигательного действия; перемещение тела человека относительно его окружения (среды, опоры, физических тел) или одних его частей относительно других, а также механическое перемещение спортивных снарядов»?	УК -7
40.		Какая комплексная характеристика техники физических упражнений отражает закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)?	УК -7
41.		Ответьте на вопрос. С помощью чего производится разметка поля для спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.)?	УК -7
42.		Какое понятие определяется, как «совокупность способов работы тренера и спортсмена, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности: воспитываются необходимые качества, осваиваются умения и навыки, происходит познание закономерностей спортивной подготовки»?	УК -7
43.		Раскройте значение и соотношение понятий «Двигательное умение» и «Двигательный навык»	УК -7
44.		Опишите формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний	УК-7
45.		Правила проведения процедуры закаливания и его влияние на работоспособность организма	УК-7
46.		Раскройте основные противопоказания для занятий физической культурой и спортом	УК-7
47.		Дайте определение понятию «Здоровьесберегающие образовательные технологии»	УК-7
48.		Раскройте содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.	УК-7
49.		Сравните особенности психофизического состояния человека, занимающегося и не занимающегося физическими упражнениями.	УК-7
50.		Алгоритм составления дневника самоконтроля при регулярной физической активности	УК-7
51.		Раскройте понятия «физическое самовоспитание» и «совершенствование», как условие здорового образа жизни.	УК-7
52.		Опишите оптимальную двигательную активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность человека	УК-7
53.	b	Норма двигательной активности взрослого человека а) 5000-8000 шагов/сутки	УК-7

		b) 10000-15000 шагов/сутки c) 3000-5000 шагов/сутки d) 25000-30000 шагов/сутки	
54.	с	В каких игровых видах спорта есть игрок-либеро? a) Баскетбол b) Футбол c) Волейбол d) Все перечисленное	УК -7
55.	изотоники	Напитки, на основе чистой воды, задача которых во время интенсивной мышечной работы быстро восполнять вымываемые с потом из организма минералы магния, кальция и натрия, называются	УК -7
56.	соревновательный метод	Метод физкультурно-спортивной деятельности предполагающий специально организованную соревновательную деятельность, выступающий в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся, называются	УК -7
57.	б	Какой метод спортивной тренировки, называется «игровой метод»? a) При котором выполняются любые физические упражнения: бег, прыжки, метания и т.д. b) Предусматривающий выполнение двигательных действий в условиях игры c) При котором четко регулируется нагрузка и степень воздействия	УК -7
58.	с	Каким образом, спортивные команды, отличаются на площадке друг от друга? a) По росту игроков b) По количеству нападающих c) По цвету спортивной формы	УК -7
59.	ИМТ=Вес, кг/Рост ² ,м	Существует всемирно известный индекс массы тела (ИМТ) или индекс Кетле. Укажите формулу определения индекса Кетле.	УК-7
60.		Раскройте значение спорта как социального феномена.	
61.		Что понимается под двигательной ошибкой?	УК -7
62.		Сформировать представление о массаже и его видах.	УК -7
63.		Раскройте значение понятия «Физическая нагрузка»	УК -7
64.		Раскройте отличительные черты двигательного навыка	УК -7
65.		Дайте общую характеристику круговой тренировке?	УК -7
66.		Приведите классификацию видов спорта (одну по выбору)	УК -7
67.		Дайте определение понятия «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения	УК-7
68.		Опишите физиологические механизмы и закономерности совершенствования сердечно-сосудистой системы под воздействием направленной физической тренировки	УК-7
69.		Раскройте методику проведения функциональных проб по задержке дыхания на вдохе и выдохе.	УК-7

70.		Охарактеризуйте нетрадиционные системы физических упражнений	УК-7
71.		Опишите содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования	УК-7
72.		Раскройте сочетание организации труда и физической культуры в самовоспитании будущего специалиста	УК-7
73.		Опишите задачи и формы занятий профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7
74.		Раскройте основные средства восстановления физической работоспособности	УК -7
75.		Дайте определение понятию «Закаливание»	УК-7

2. Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на требованиях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным 33. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставаемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

3. Критерии оценивания компетенций*

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;
- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов
- без ошибок выполнил практическое задание.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если

- студенту, который не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. Целостного представления о взаимосвязях, компонентах, этапах развития культуры у студента нет.

** в соответствии с результатами освоения дисциплины*

Критерии оценивания компетенций при собеседовании

Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ если в полном объеме владеет понятийным аппаратом, логически мыслит, свободно отвечает на вопросы, подкрепляет свой ответ знаниями из смежных дисциплин, дает развернутый ответ на поставленный вопрос. Сформированность компетенций на высоком уровне.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он имеет базовые знания, может аргументировать свой ответ, обладает самостоятельной активностью при ответе, допускает ошибки в формулированных терминах. Сформированность компетенций на базовом уровне.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту если он имеет разрозненные знания по изучаемой дисциплине, не обладает самостоятельной активностью при ответе, допускает ошибки в формулированных терминах. В целом сформированы, но не систематизированы умения. Сформированность компетенций на удовлетворительном уровне.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если не освоен основной понятийный аппарат, оперирует неточными формулировками, нерационально подобраны примеры для раскрытия темы, слабо ориентируется в основных вопросах собеседования. Сформированность компетенций слабая.