

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Порохня Андрей Алексеевич
Должность: И.о. директора института перспективной инженерии
Дата подписания: 16.06.2026 16:22:01
Уникальный программный ключ:
990bea3aeec48c23bd8699e48288f8d1960c600

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

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора института
перспективной инженерии
канд.техн. наук, доцент
Порохня А.А.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки	23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов		
Направленность (профиль)	Автомобили и автомобильное хозяйство		
Год начала обучения	2026		
Форма обучения	очная	заочная	очно-заочная
Реализуется в семестре	2-7	2-7	

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 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, направленность (профиль) Автомобили и автомобильное хозяйство, по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».
2. ФОС является приложением к программе дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».
3. Разработчик: доцент кафедры физической культуры Касьянов С.В.
4. Проведена экспертиза ФОС.
Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:
Председатель: Филиппов Ю.А. – и. о. зав. кафедры физической культуры.
Члены комиссии:
Катренко М.В. – зам. зав. кафедры физической культуры по учебно-воспитательной работе.
Водолажский Г.И. – зам. зав. кафедры физической культуры по научной работе.

Представитель организации-работодателя:

Глускин И.Р., генеральный директор ООО КПК «АВТОКРАНСЕРВИС».

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, направленность (профиль) Автомобили и автомобильное хозяйство 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

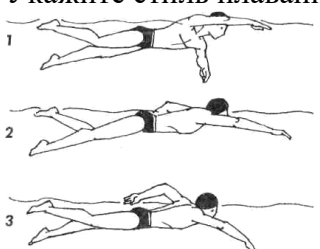
Компетенция (ии), Индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенции (ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
Компетенция: УК-7				
Результаты обучения по дисциплине: ИД-1ук-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Имеет фрагментарные знания здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Имеет общее представление о здоровьесберегающих технологиях и физиологических особенностях организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Имеет базовые знания здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В полном объеме владеет знаниями о здоровьесберегающих технологиях и физиологических особенностях организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД-2ук-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Не способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	На низком уровне сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Способен на достаточном уровне сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Способен на высоком уровне рационально сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности

ИД-Зук-7 поддерживает должный уровень физической подготовленнос ти для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Не способен поддерживать должный уровень физической подготовленност и для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности	На низком уровне поддерживает должный уровень физической подготовленнос ти для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	На достаточном уровне поддерживает должный уровень физической подготовленнос ти для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Способен на высоком уровне поддерживать должный уровень физической подготовленнос ти для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности
---	--	--	---	---

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

Ном ер зада ния	Прави льный ответ	Содержание вопроса	Компет енция
Семестр 2			
1.	b f d c a e	Установите правильную последовательность проведения комплекса общеразвивающих упражнений: а) приседания. б) 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 б) Через 1,5-2 часа с) Все зависит от особенностей организма и биоритмов человека	УК -7
3.	a, c	Что из перечисленного относится к стилям плавания а) брасс б) на боку	УК -7

		с) кроль на груди (вольный стиль) d) брасс на спине	
4.	1-с 2-б 3-а	Установите соответствие: 1) самый быстрый способ плавания 2) самый медленный способ плавания 3) самый энергозатратный способ плавания а) баттерфляй б) брасс с) кроль на груди	УК -7
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
Семестр 4			
27.	1-b 2-с 3-a	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 в) 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	УК -7

		по физической культуре	
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 профилактики 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
Семестр 6			
53.	b	Норма двигательной активности взрослого человека a) 5000-8000 шагов/сутки b) 10000-15000 шагов/сутки	УК-7

		с) 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.	изотон ики	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.	соревн ователь ный метод	Метод физкультурно-спортивной деятельности предполагающий специально организованную соревновательную деятельность, выступающий в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся, называются _____	УК -7
57.	b	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	УК-7

		в самовоспитании будущего специалиста	
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

Рейтинговая система оценки успеваемости студентов не предусмотрена для Элективных дисциплина (модулей) по физической культуре и спорту.

3. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он в полном объеме владеет знаниями о здоровьесберегающих технологиях и физиологических особенностях организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Способен на высоком уровне рационально сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; Способен на высоком уровне поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он имеет базовые знания здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способен на достаточном уровне сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; на достаточном уровне поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет общее представление о здоровьесберегающих технологиях и физиологических особенностях организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; на низком уровне сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; на низком уровне поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет фрагментарные знания здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; не способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; не способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.