

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Грובה Татьяна Анатольевна

Должность: и.о. декана факультета математики и компьютерных наук имени

профессора Н.И. Червякова

Дата подписания: 17.06.2026 16:43:29

Уникальный программный ключ:

bd39d4208aa94cf4422feb787c8169da42ae77a0

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана факультета математики
и компьютерных наук имени
профессора Н.И. Червякова
Грובה Т.А.

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

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Информатика и математика
Год начала обучения	2026
Форма обучения	очная
Реализуется в семестре	2-6

Введение

1. Назначение: данный фонд оценочных предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Информатика и математика» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

2. ФОС является приложением к программе дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

3. Разработчик: доцент кафедры теории и методики спорта Левченко Е.С.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель:

Панкратова О.П. – зав. кафедрой информатики

Члены комиссии:

Поддубная Н.А. – доцент кафедры информатики

Плетухина А.А. – доцент кафедры информатики

Представитель организации-работодателя:

Андромонова Виктория Васильевна - директор МБОУ СОШ № 27 г. Ставрополя

Экспертное заключение: фонд оценочных средств 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 определяется сроком реализации образовательной программы.

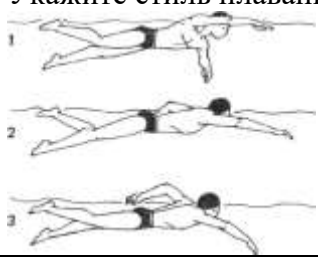
1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

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 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Результаты обучения по дисциплине: <i>Индикатор:</i> УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	не планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	редко 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 ошибки	планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности в полном объеме
Результаты обучения по дисциплине: <i>Индикатор:</i> УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	не знает основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	слабо знает основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	знает основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности, но допускает ошибки	знает основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности в полном объеме
	не поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	слабо поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни, но иногда нарушает	поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни в полном объеме

Оценка «**зачтено**» выставляется студенту, если он показал минимальный, средний или высокий уровень сформированности компетенции УК-7.

Оценка «**не зачтено**» выставляется студенту, если минимальный уровень сформированности компетенции УК-7 не достигнут.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
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 с) кроль на груди (вольный стиль) d) брасс на спине	УК-7
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 	УК-7
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	УК-7
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,с	Что является внешними признаками утомления при физи-	УК-7

		ческой нагрузке а) учащение частоты сердечных сокращений; б) покраснение покровов кожи; с) шатающаяся походка; д) высокое артериальное давление.	
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 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 а) 5000-8000 шагов/сутки б) 10000-15000 шагов/сутки в) 3000-5000 шагов/сутки г) 25000-30000 шагов/сутки	УК-7
54.	c	В каких игровых видах спорта есть игрок-либеро?	УК-7

		а) Баскетбол б) Футбол в) Волейбол г) Все перечисленное	
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»? а) При котором выполняются любые физические упражнения: бег, прыжки, метания и т.д. б) Предусматривающий выполнение двигательных действий в условиях игры в) При котором четко регулируется нагрузка и степень воздействия	УК-7
58.	с	Каким образом, спортивные команды, отличаются на площадке друг от друга? а) По росту игроков б) По количеству нападающих в) 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.	УК-7
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