

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шибкова Ольга Олеговна

Должность: и.о. декана факультета международных отношений

Дата подписания: 19.06.2026 16:31:00

Уникальный программный ключ:

90d739ff1bec9c339d678a4b75906fbc8e296dfd

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

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана факультета международных отношений

Шибкова О.С.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки

41.03.05. Международные отношения

Направленность (профиль)

Международные отношения

Форма обучения

очная

Год начала обучения

2026

Реализуется в 2-6 семестрах

Введение

1. Назначение: Фонд оценочных средств предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», обучающихся по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) «Международные отношения».

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

3. Разработчик: доцент кафедры теории и методики спорта Катренко М.В.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель: Грудницкая Н.Н. – председатель УМК факультета физической культуры и спорта.

Члены комиссии:

Смышнов К.М. – зав. кафедрой теории и методики спорта.

Денисенко В.С. – доцент кафедры теории и методики спорта.

Представитель организации-работодателя – Кабдиева Марина Васильевна, руководитель регионального ресурсного центра развития дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности Министерства образования Ставропольского края.

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) «Международные отношения» для оценивания уровня сформированности компетенций студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

13 мая 2026 г.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

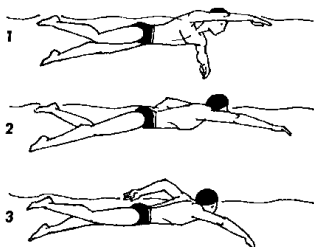
1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

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				
Результаты обучения по дисциплине: ИД-1 _{УК-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-2 _{УК-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-З _{УК-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Не способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	На низком уровне поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	На достаточном уровне поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Способен на высоком уровне поддержива ть должный уровень физической подготовле нности для обеспечени я полноценно й социальной и профессион альной деятельност и

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
Семестр 2			
Тестовые задания			
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	УК -7

		с) Все зависит от особенностей организма и биоритмов человека	
3.	a, c	Что из перечисленного относится к стилям плавания a) брасс b) на боку c) кроль на груди (вольный стиль) d) брасс на спине	УК -7
4.	1-с 2-b 3-a	Установите соответствие: 1) самый быстрый способ плавания 2) самый медленный способ плавания 3) самый энергозатратный способ плавания a) баттерфляй b) брасс c) 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
Семестр 4			
Тестовые задания			
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	УК -7

		благоприятным функциональным изменениям в организме	
31.	a	Как называются упражнения, направленные в основном на освоение техники движений? a) Подводящие b) Развивающие a) Имитационные	УК -7
32.	b d e f	Комплексная оценка здоровья складывается из: a) оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем; b) оценки уровней и гармоничности физического и нервнопсихического развития студента; c) оценки уровня развития физических качеств студента; d) степени резистентности и реактивности организма; e) функционального состояния основных систем организма; f) наличия или отсутствия хронических заболеваний.	УК-7
Вопросы к собеседованию			
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 относиться 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	УК -7

		спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.)?	
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			
Тестовые задания			
53.	b	Норма двигательной активности взрослого человека а) 5000-8000 шагов/сутки б) 10000-15000 шагов/сутки с) 3000-5000 шагов/сутки д) 25000-30000 шагов/сутки	УК-7
54.	c	В каких игровых видах спорта есть игрок-либеро? а) Баскетбол б) Футбол с) Волейбол д) 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	УК -7

		качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся, называются	
57.	b	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 с) При котором четко регулируется нагрузка и степень воздействия	УК -7
58.	c	Каким образом, спортивные команды, отличаются на площадке друг от друга? а) По росту игроков б) По количеству нападающих с) 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
Вопросы к собеседованию			
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 тренировки?	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

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в рамках рейтинговой системы оценки успеваемости происходит по результатам текущего контроля.

3. Критерии оценивания компетенций

3.1. Критерии оценивания компетенций при выполнении тестовых заданий

Оценка «отлично» выставляется студенту, выполнившему 88-100% от всех предложенных тестовых заданий, разных типов, самостоятельно и последовательно ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он выполнил правильно 87-72% предложенных тестовых заданий, ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил правильно 71-53 % предложенных тестовых заданий, фрагментарно ориентируется в заданиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил менее 52% из предложенных тестовых заданий, слабо ориентируется в заданиях.

3.2. 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.