

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 16:45:28

Уникальный программный ключ:

bd39d4208aa94cf4422feb787c81619d42de79a7

**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
«Физическая культура и спорт»**

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

1

Введение

1. Назначение:

Фонд оценочных средств предназначен для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки), очной формы обучения.

2. ФОС является приложением к программе дисциплины «Физическая культура и спорт»

3. Разработчик: доцент кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта Грудницкая Н.Н.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

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 **«Физическая культура и спорт»**.

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 компетенци(ий)			
	Минималь- ный уровень не достигнут (Неудовлетво- рительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетвори- тельно) 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: УК-7.</i> Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Не соблюдает и не пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Применяет в отдельных случаях основы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Применяет основы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности, его нормы	Демонстрирует знание норм здорового образа жизни и поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Результаты обучения по дисциплине: <i>Индикатор: УК-7.2</i> 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 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности Не применяет знания основ физической культуры и спорта	Применяет в отдельных случаях планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности Применяет знания основ физической культуры, выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации социальной и профессиональной деятельности на минимальном уровне	Применяет планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности на среднем уровне, использует его в профессиональной деятельности Применяет знания основ физической культуры, выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации социальной и профессиональной деятельности на среднем уровне, использует их в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку и обеспечивает работоспособность в профессиональной деятельности Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если он:

- Применяет знания основы физической культуры, выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации социальной и профессиональной деятельности на минимальном уровне
- Применяет в отдельных случаях планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
- Применяет в отдельных случаях основы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Оценка **«незачтено»** выставляется студенту, если он:

- Не применяет знания основы физической культуры и спорта
- Не планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
- Не соблюдает и не пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
1.	c, d	Отметьте принципы спортивной тренировки а) - Вариативности б) - Прерывности и недоступности с) - Систематичности d) - Сознательности и активности	УК -7
2.	b	По определению ВОЗ качество жизни – это: а) - восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья б) - восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума с) - восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья	УК -7
3.	d	Влияние физических упражнений на организм человека: а) - нейтральное, даже если заниматься усердно б) - положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей с) - нейтральное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия d) - положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.	УК -7
4.	a,d	Какое влияние оказывает двигательная активность на организм? а) - позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса б) - уменьшает количество лет с) - повышает жизненные силы и функциональные возможности	УК -7

		d) - понижает выносливость и работоспособность	
5.	c	Физическое воспитание – это а) - часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств; б) - процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины; в) - педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний. г) - составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;	УК -7
6.	b	Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза является: а) - формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача б) - содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду в) - обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности	УК -7
	c	Определение понятия «физическое развитие» а) - использование средств и методов физического воспитания б) - процесс изменения физических способностей организма в) - процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни г) - формирование двигательных умений и навыков	УК -7
7.	c	Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется: а) - профессионально-прикладная подготовка б) - профессиональная подготовка в) - профессионально-прикладная физическая подготовка спортивно-техническая подготовка	УК -7
8.	b	Выберите два правильных ответа. Вспомогательными гигиеническими средствами, обеспечивающими быстрее восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются:	УК -7

		a) - воздействие ионизированным воздухом b) - питание c) - биологически активные добавки d) - бани	
9.	d	Что понимается под термином «физическое воспитание» a) - формирование физических качеств студенческой молодежи b) - процесс развития двигательных качеств c) - формирование физической культуры личности студента d) - педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного человека	УК -7
10.	b	Перечислите основные физические качества: a) - скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость; b) - быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость; c) - бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание); d) - двигательные, силовые, физиологические, биомеханические.	УК -7
11.	a	Гибкость как физическое качество человека– это a) - способность выполнять движения с большой амплитудой b) - способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление c) - способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями d) - способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени	УК -7
12.	d	Быстрота как физическое качество человека – это a) - способность выполнять движения с большой амплитудой b) - способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление c) - способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями d) - способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени	УК -7

13.	b,c,d	Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в виде (укажите несколько правильных ответов) a) - уменьшения количества мышечных клеток b) - повышения эластичности связок c) - увеличения мышечной массы d) - увеличения массивности костей	УК -7
14.	c	При хронических гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока нормализации функции способствуют: a) - ациклические упражнения b) - аутотренинг c) - циклические упражнения в медленном темпе и продолжительные по времени	УК -7
15.	a,b	К средствам физического воспитания относятся a) - физические упражнения b) - идеомоторные упражнения c) - круговая тренировка d) - тренажерные устройства	УК -7
16.	a	Что подразумевается под термином «физическая культура»? a) - область общей культуры и истории человечества, представляющий собой исторически определённый уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений общества b) - процесс изменения функций и форм организма для достижения высоких результатов c) - вид подготовки к профессиональной деятельности d) - деятельность в рамках процесса физического воспитания и самовоспитание для общего физического развития и оздоровления	УК -7
17.	a	Оценка физического состояния человека – это: a) - оценка морфологических и физических показателей b) - оценка функций кровоснабжения c) - оценка физической подготовленности	УК -7
18.	d	Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются: a) - занятия лыжной подготовкой b) - занятия легкой атлетикой c) - общая физическая подготовка d) - специальная физическая подготовка	УК -7

19.	c	Основными элементами здорового образа жизни выступают: a) - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций; b) - раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок; c) - соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность.	УК -7
20.	b	Дайте определение понятию «самоконтроль»: a) - способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов; b) - система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок; c) - профилактика заболеваний; реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа.	УК -7
21.	d	В каких организационных формах проводятся физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей: a) - самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта; b) - группы здоровья и группы общей физической подготовки; c) - спортивные секции по видам спорта; d) - во всех перечисленных.	УК -7
22.		Обоснуйте рациональность использования оздоровительной системы «Цыгун» для восстановления энергетического потенциала организма.	УК -7
23.		Подберите дыхательные оздоровительные системы физической культуры для восстановления здоровья после ОРВИ.	УК -7
24.		Обоснуйте рациональность применения оздоровительной системы «Йоги» для восстановления утраченных функций организма.	УК -7
25.		Соответствует ли система комплексов упражнений из популярной системы колланетика для формирования мышечного корсета	УК -7

26.		Обоснуйте вредное воздействие на организм использование наркотических средств.	УК -7
27.		Опишите, каким образом употребление алкоголя влияет на организм человека	УК -7
28.		Раскройте особенности воздействия употребления «вайпов» на здоровье человека	УК -7
29.		Каким способом занятия оздоровительной системой «Стречинг» способствует развитию гибкости.	УК -7
30.		Перечислите и раскройте суть современных здоровьесберегающих технологий.	УК -7
31.		Раскройте основные принципы закаливания.	УК -7
32.		Подберите комплексы упражнений для развития гибкости.	УК -7
33.		Подберите комплексы упражнений для развития выносливости.	УК -7
34.		Подберите комплексы упражнений для развития быстроты.	УК -7
35.		Подберите комплексы упражнений для развития силы.	УК -7
36.		Подберите комплексы упражнений для развития ловкости.	УК -7
37.		Охарактеризуйте основные закономерности развития физических качеств.	УК -7
38.		В чем заключается цель физической культуры и спорта	УК -7
39.		Какие задачи ставит перед собой физическая культура	УК -7
40.		Что можно отнести к средствам физического воспитания, и как их применять	УК -7
41.		Обоснуйте различия между циклическими и ациклическими движениями	УК -7
42.		Приведите примеры, почему физическая культура используется для укрепления здоровья?	УК -7
43.		Обоснуйте комплексное влияние занятий плаванием на здоровье студента	УК -7
44.		Какие физические упражнения способствуют профилактике нарушений осанки	УК -7
45.		Какими способами можно укрепить, сохранить и улучшить свое здоровье	УК -7
46.		Охарактеризуйте влияние занятий физическими упражнениями на организм студента	УК -7
47.		Охарактеризуйте основные функции физической культуры	УК -7
48.		Охарактеризуйте основные четыре формы, которые имеет физическая культура	УК -7
49.		Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них	УК -7
50.		Раскройте основные показатели здоровья человека	УК -7
51.		Раскройте объективные показатели самоконтроля на занятиях по физической культуре.	УК -7
52.		Приведите субъективные показатели самоконтроля на занятиях по физической культуре.	УК -7
53.		Раскройте основные принципы гигиенических факторов	УК -7
54.		Расскажите о особенности оздоровительного бега	УК -7
55.		Профилактика вредных привычек	УК -7
56.		Охарактеризуйте общую физическую подготовку в образовательном процессе студентов	УК -7
57.		Охарактеризуйте профессионально-прикладную физическую подготовку студентов	УК -7

58.		Охарактеризуйте психологическую подготовку студентов	УК -7
59.		Психофизические причины развития утомления в физическом труде	УК -7
60.		Психофизические причины развития утомления в умственном труде	УК -7
61.		Приведите пример современных систем занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.	УК -7
62.		Приведите пример, что необходимо делать при избыточной массе тела	УК -7
63.		Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата	УК -7
64.		Опишите, каким образом можно оказать первую помощь при закрытом переломе	УК -7
65.		Опишите, каким образом можно оказать первую помощь при открытом переломе	УК -7
66.		Каково содержание индивидуальных закалывающих процедур? Особенности их проведения.	УК -7
67.		Место самовоспитание студента в системе научной организации труда	УК -7
68.		Расскажите о значении здорового образа жизни студента.	УК -7
69.		Раскройте технику самомассажа.	УК -7
70.		Опишите, каким образом влияют занятия плаванием на здоровье человека?	УК -7
71.		Раскройте принципы долголетия	УК -7
72.		Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.	УК -7
73.		Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики улучшения зрения	УК -7
74.		Раскройте гигиенические и естественные факторы природы в структуре здорового образа жизни студента	УК -7
75.		Охарактеризуйте влияние физических упражнений на здоровье студента	УК -7
76.		Перечислите основные формы физкультурно-оздоровительных занятий	УК -7
77.		Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?	УК -7
78.		Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?	УК -7