

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невиномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 18.06.2026

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c09e7d0

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор НТИ (филиал) СКФУ  
канд. тех. наук, доцент, Ефанов А.В.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Физическая культура и спорт

Направление подготовки	18.03.01 Химическая технология	
Направленность (профиль)	Технология химических производств	
Год начала обучения	2026	
Форма обучения	очная	заочная
Реализуется в семестре	1	1

## Предисловие

1. Назначение: данный фонд оценочных средств предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт».
2. ФОС является приложением к программе дисциплины «Физическая культура и спорт».
3. Разработчик: Турбина Елена Юрьевна, старший преподаватель кафедры гуманитарных и математических дисциплин.
4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель: Сыпко К.С., кандидат химических наук, доцент базовой кафедры технологических процессов и аэрозольного производства

Члены комиссии:

Воробьева О.В., кандидат технических наук, доцент кафедры химии и химической технологии

Чердниченко Т.С., кандидат химических наук, доцент кафедры химии и химической технологии

Представитель организации-работодателя:

Степовая Н.А. – инженер 1 категории лаборатории по исследованию новых видов сырья и продуктов ЦОТК АО «Невинномысский Азот»

Экспертное заключение: ФОС 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),			
	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</i>				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор: ИД-1. УК-7.</i> выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	не в полном объеме понимает и осознает личный уровень показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	имеет общее представление о личном уровне показателей физического развития и физической подготовленности; основах физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	знает личный уровень показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	В полной мере осознает личный уровень показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий
<i>ИД-2. УК -7</i> планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в	не в полном объеме умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора	умеет частично определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора	умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для	В полной мере умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; использовать основы физической культуры для

профессиональной деятельности	культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	здоровьесберегающих технологий	осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	осознанного выбора здоровьесберегающих технологий
<i>ИД-3. УК 7.</i> поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	не в полном объеме поддерживает должный уровень владения методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития; методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	владеет частично способностью поддерживать должный уровень владения методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития; методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	владеет методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности	В полной мере владеет методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности; методами и формирования, и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

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	Код индикатора компетенции	Время на задание
1.	b	<p>Укажите цель физического воспитания в вузе:</p> <p>a) выполнение государственных образовательных стандартов</p> <p>b) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности</p> <p>c) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов</p>	УК -7	УК-7.1	2 минуты
2.	методом	<p>Впишите пропущенное слово в нужном падеже.</p> <p>_____ является, совокупность приемов, определения личного уровня сформированности показателей физического развития</p>	УК -7	УК-7.1	2 минуты
3.		<p>Дайте определение понятия «физическая культура»:</p>	УК -7	УК-7.1	5 минут
4.	1-b 2-c 3-a	<p>Установите соответствие:</p> <p>1) Вводная гимнастика перед началом рабочего дня</p> <p>2) Физкультминутка</p> <p>3) Физкультпауза</p> <p>a) 5-8 упражнений</p>	УК -7	УК-7.3	5 минут

		<p>включают движения, корректирующие осанку, активизирующие деятельность внутренних органов, на крупные мышечные группы, стимулирующие мозговой кровоток и т.д. Продолжительность —10-15 минут</p> <p>б) 5-6 упражнений на координацию движений и произвольное напряжение мышц верхних конечностей. Длительность комплекса 3-5 минут</p> <p>с) упражнения, непосредственно на рабочем месте, на наиболее утомленные части тела и группы мышц, проводятся через каждые 40-60 минут в течение 2-3 минут.</p>			
5.		<p>Дайте определение понятия «физическое развитие»</p>	УК -7	УК-7.1	5 минут
6.	б	<p>Укажите какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:</p> <p>а) упражнения на внимание</p> <p>б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности</p> <p>с) упражнения на развитие силы мышц спины</p> <p>д) упражнения на выносливость</p>	УК -7	УК-7.3	5 минут
7.	здоровьем	<p>Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения,</p>	УК -7	УК-7.1	2 минуты

		является			
8.	b	<p>Определите в чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?</p> <p>а) в морфологической и функциональной перестройке двигательного аппарата</p> <p>б) в доведение до автоматизма и высокой скорости выполнения движений</p> <p>с) в интенсивности и объеме движений</p>	УК -7	УК-7.2	2 минут ы
9.	a	<p>Укажите какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями?</p> <p>а) состояние здоровья</p> <p>б) жизненная позиция</p> <p>с) наследственность</p>	УК -7	УК-7.2	2 минут ы
10.		<p>Дайте определение понятия «физическое воспитание»:</p>	УК -7	УК-7.1	5 минут
11.	1-с 2-а 3-б	<p>Установите соответствие:</p> <p>1) рекреация</p> <p>2) реабилитация</p> <p>3) адаптация</p> <p>а) использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий</p> <p>б) формирования в организме устойчивого способа реагирования на нагрузку, средствами физических упражнений</p> <p>с) использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, переключения с одного вида деятельности на другой</p>	УК -7	УК-7.3	5 минут

12.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранение здоровья</li> <li>• поддержание должного уровня физической и умственной работоспособности</li> <li>• коррекции физического развития и телосложения</li> <li>• овладение отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками</li> <li>• использования активного отдыха</li> <li>• достижение личного уровня в сформированности показателей физического развития</li> </ul>	Сформулируйте задачи самостоятельных занятий физической культурой	УК -7	УК-7.3	10 минут
13.		Дайте определение понятия «спорт»	УК -7	УК-7.1	2 минуты
14.	упражнение	Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Основным средством физической культуры и спорта является физическое _____	УК -7	УК-7.1 УК-7.2	2 минуты
15.		Алгоритм построения академического занятия по физической культуре	УК -7	УК-7.1 УК-7.3	10 минут
16.	a	Укажите какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия? а) медленный бег б) спортивная ходьба в) упражнения на ловкость	УК -7	УК-7.2	5 минут
17.	b	В эпоху реформ какого правителя, физические упражнения стали впервые применяться в	УК -7	УК-7.1	2 минуты

		России в системе обучения солдат и офицеров: а) Екатерина II б) Петр I в) Николай II			
18.	с	Укажите в каком году ввели новый усовершенствованный комплекс ГТО: а) 1931 б) 1937 в) 1939	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
19.	С В А D Е f	Установите последовательность дозирования физической нагрузки: а) количество повторений б) амплитуда движений в) исходное положение г) темп выполнения д) степень сложности е) мощность мышечной работы	УК -7	УК-7.2	5 минут
20.	спорт	Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Наличие обязательного соревновательного компонента, отличает _____, от физической культуры	УК -7	УК-7.2	5 минут
21.		Дайте определение понятия «физические упражнения»	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
22.	1-б 2-с 3-а	Установите соответствие: 1. Массовый спорт 2. Любительский спорт 3. Профессиональный спорт  а) возможность зарабатывать деньги б) совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, продлевать творческое долголетие в) достичь наивысших результатов в спорте	УК -7	УК-7.3	5 минут
23.	• доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных	Сформулируйте особенности студенческого спорта:	УК -7	УК-7.3	10 минут

	<p>учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время, в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно</li> <li>• возможность систематически и участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня</li> </ul>				
24.	рефлексом	<p>Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Реакция организма на раздражение, поступающее из внутренней и внешней среды, осуществляемая посредством центральной нервной системы называется _____</p> <p>_____</p>	УК -7	УК-7.2	2 минут ы
25.		<p>Дайте определение понятия «физическая рекреация»</p>	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
26.	<p>1-с 2-б 3-с</p>	<p>Установите соответствие ступеней ГТО возрасту:</p> <p>1) 2 ступень 2) 4 ступень 3) 5 ступень</p> <p>а) 16-17 лет б) 13-15 лет с) 9-10 лет</p>	УК -7	УК-7.3	5 минут
27.		<p>Алгоритм формирования самопознания:</p>	УК -7	УК-7.1 УК-7.2	10 минут
28.	а	<p>Укажите какие функции выполняет кровь:</p> <p>а) транспортную,</p>	УК -7	УК-7.1	2 минут ы

		<p>регуляторную, защитную, теплообмен</p> <p>b) регуляторную, строительную, рефлексивную</p> <p>c) защитную, проводниковую, химическую, теплообмен</p>			
29.	b	<p>Что из перечисленного вызывает утомление:</p> <p>a) повышение температуры</p> <p>b) снижение работоспособности организма</p> <p>c) боль в мышцах</p> <p>d) отсутствие желания тренироваться</p>	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
30.	c d a e b	<p>Установите правильную последовательность действий при оказании первой медицинской помощи:</p> <p>a) вызов бригады «скорой помощи»</p> <p>b) придание пострадавшему безопасного положения</p> <p>c) устранение причины воздействия угрожающих факторов</p> <p>d) принятие мер по устранению опасных для жизни состояний (реанимационные мероприятия, остановка кровотечения)</p> <p>e) срочная оценка состояния пострадавшего</p>	УК -7	УК-7.2	5 минут
31.		<p>Дайте определение понятия «двигательная реабилитация»</p>	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
32.	1-b 2-a 3-c	<p>Установите соответствие:</p> <p>1. Гиподинамия</p> <p>2. Гипоксия</p> <p>3. Гипокинезия</p> <p>a) кислородное голодание-</p>	УК -7	УК-7.2	2 минут ы

		<p>пониженное содержание кислорода в тканях</p> <p>b) пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения</p> <p>c) вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.</p>			
33.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оптимальный двигательный режим</li> <li>• тренировка иммунитета и закаливание</li> <li>• рациональное питание</li> <li>• рациональный режим жизни</li> <li>• отсутствие вредных привычек</li> <li>• валеологическое самообразование.</li> </ul>	Сформулируйте структуру здорового образа жизни:	УК -7	УК-7.3	5 минут
34.	с	<p>Что из перечисленного не относится к дыхательному аппарату человека:</p> <p>a) воздухоносные пути</p> <p>b) легкие</p> <p>c) сердце</p> <p>d) дыхательные мышцы</p> <p>e) плевра</p>	УК -7	УК-7.1	2 минуты
35.	Олимпийских	Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Уровнем развития физической культуры государства, является организация и проведение _____ игр	УК -7	УК-7.1	2 минуты
36.	1-с 2-б 3-а	<p>Установите соответствие:</p> <p>1. Степ-аэробика</p> <p>2. Шейпинг</p> <p>3. Памп-аэробика</p> <p>a) упражнения с использованием</p>	УК -7	УК-7.2	2 минуты

		штанги b) упражнения, направленные на изменение форм тела c) упражнения с использованием специальной платформы			
37.		Дайте определение понятия «адаптация»	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
38.	b	Укажите время проведения утренней гимнастики: a) 25-30 мин b) 10-15 мин c) 50-60 мин	УК -7	УК-7.2	2 минут ы
39.	гибкость	Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой, позволяет физическое качество	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
40.		Дайте определение понятия «профессионально- прикладная физическая подготовка»:	УК -7	УК-7.1	2 минут ы

### **Критерии оценивания компетенций\***

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он полностью освоившему все компетенции показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он в достаточной мере освоил все компетенции, но допускает ошибки, твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он частично и поверхностно освоившему компетенции показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не освоил компетенции и не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он демонстрирует уверенные знания в выборе здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;

- уверенно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития;

- уверенно владеет методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он демонстрирует слабые знания в выборе здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;

- не способен определять личный уровень сформированности показателей физического развития;

- слабо владеет методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

*\* в соответствии с результатами освоения дисциплины и видами заданий*

