

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невиномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 18.06.2026 14:00:48

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор НТИ (филиал) СКФУ

канд. техн. наук, доцент

А.В. Ефанов

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки	15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств	
Направленность (профиль)	Информационно-управляющие системы	
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 Е.Ю., старший преподаватель кафедры гуманитарных и математических дисциплин
4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель: Болдырев Д.В., доцент кафедры информационных систем, электропривода и автоматики, кандидат технических наук, доцент

Члены комиссии:

Колдаев А.И., заведующий кафедрой информационных систем, электропривода и автоматики, кандидат технических наук, доцент

Евдокимов А.А., доцент кафедры информационных систем, электропривода и автоматики, кандидат технических наук, доцент

Представитель организации-работодателя:

Остапенко Н.А., кандидат технических наук, ведущий инженер-конструктор ООО «Корпоративный институт электротехнического приборостроения «Энергомера» филиала АО «Электротехнические заводы «Энергомера»

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 осознает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	имеет общее представление о роли и значение физической культуры в жизни человека и общества; поверхностно анализирует основные показатели физического развития физической подготовленности и для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	знает основы физической культуры в жизни человека и общества; анализирует основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; применяет основы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма	В полной мере осознает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; анализирует основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; применяет основы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возмо
<i>ИД-2. УК -7</i> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	не в полном объеме планирует отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной	умеет частично планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом	умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом	В полной мере умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности

<p>работоспособности в профессиональной деятельности;</p>	<p>направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; использует инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>	<p>особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>	<p>особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>	<p>с учетом особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>
<p><i>ИД-3. УК 7.</i> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p>не в полном объеме применяет методику общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применяет научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактик</p>	<p>владеет частично способностью применять методику общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применять научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля</p>	<p>владеет способностью применять методику общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применять научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового</p>	<p>В полной мере владеет способностью применять методику общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применять научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования</p>

	и вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни	жизни	образа и стиля жизни	здорового образа и стиля жизни
--	--	-------	----------------------	--------------------------------

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.	б	Укажите цель физического воспитания в вузе: а) выполнение государственных образовательных стандартов б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов	УК -7	УК-7.1	2 минуты
2.	методом	Впишите пропущенное слово в нужном падеже. _____ является, совокупность приемов, определения личного уровня сформированности	УК -7	УК-7.1	2 минуты

		показателей физического развития			
3.		Дайте определение понятия «физическая культура»:	УК -7	УК-7.1	5 минут
4.	1-b 2-с 3-а	<p>Установите соответствие:</p> <p>1) Вводная гимнастика перед началом рабочего дня</p> <p>2) Физкультминутка</p> <p>3) Физкультпауза</p> <p>а) 5-8 упражнений включают движения, корригирующие 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>	УК -7	УК-7.3	5 минут
5.		Дайте определение понятия «физическое развитие»	УК -7	УК-7.1	5 минут
6.	b	<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</p>	УК -7	УК-7.3	5 минут

		<p>разной направленности</p> <p>c) упражнения на развитие силы мышц спины</p> <p>d) упражнения на выносливость</p>			
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, является</p> <p>_____</p>	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
8.	b	<p>Определите в чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?</p> <p>a) в морфологической и функциональной перестройке двигательного аппарата</p> <p>b) в доведение до автоматизма и высокой скорости выполнения движений</p> <p>c) 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>a) состояние здоровья</p> <p>b) жизненная позиция</p> <p>c) 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</p>	УК -7	УК-7.3	5 минут

		<p>упражнений для восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий</p> <p>b) 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>			
12.	<ul style="list-style-type: none"> • сохранение здоровья • поддержание должного уровня физической и умственной работоспособности • коррекции физического развития и телосложения • овладение отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками • использования активного отдыха • достижение личного уровня в сформированности показателей физического развития 	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	УК -7	УК-7.1 УК-7.2	2 минуты

		физической культуры и спорта является физическое _____			
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 России в системе обучения солдат и офицеров: а) Екатерина II б) Петр I в) Николай II	УК -7	УК-7.1	2 минуты
18.	c	Укажите в каком году ввели новый усовершенствованный комплекс ГТО: а) 1931 б) 1937 в) 1939	УК -7	УК-7.1	2 минуты
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 г) совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, продлевать творческое долголетие h) достичь наивысших результатов в спорте	УК -7	УК-7.3	5 минут
23.	<ul style="list-style-type: none"> • доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» • возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время, в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно • возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня 	Сформулируйте особенности студенческого спорта:	УК -7	УК-7.3	10 минут
24.	рефлексом	Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Реакция организма на раздражение, поступающее из внутренней и внешней	УК -7	УК-7.2	2 минут ы

		среды, осуществляемая посредством центральной нервной системы называется _____ —			
25.		Дайте определение понятия «физическая рекреация»	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
26.	1-с 2-б 3-с	Установите соответствие ступеней ГТО возрасту: 1) 2 ступень 2) 4 ступень 3) 5 ступень а) 16-17 лет б) 13-15 лет с) 9-10 лет	УК -7	УК-7.3	5 минут
27.		Алгоритм формирования самопознания:	УК -7	УК-7.1 УК-7.2	10 минут
28.	а	Укажите какие функции выполняет кровь: а) транспортную, регуляторную, защитную, теплообмен б) регуляторную, строительную, рефлексивную с) защитную, проводниковую, химическую, теплообмен	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
29.	б	Что из перечисленного вызывает утомление: а) повышение температуры б) снижение работоспособности и организма с) боль в мышцах д) отсутствие желания тренироваться	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
30.	с д а е б	Установите правильную последовательность действий при оказании первой медицинской помощи: а) вызов бригады «скорой помощи» б) придание пострадавшему безопасного положения	УК -7	УК-7.2	5 минут

		<p>с) устранение причины воздействия угрожающих факторов</p> <p>д) принятие мер по устранению опасных для жизни состояний (реанимационные мероприятия, остановка кровотечения)</p> <p>е) срочная оценка состояния пострадавшего</p>			
31.		Дайте определение понятия «двигательная реабилитация»	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
32.	<p>1-б</p> <p>2-а</p> <p>3-с</p>	<p>Установите соответствие:</p> <p>1. Гиподинамия</p> <p>2. Гипоксия</p> <p>3. Гипокинезия</p> <p>а) кислородное голодание-пониженное содержание кислорода в тканях</p> <p>б) пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения</p> <p>с) вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.</p>	УК -7	УК-7.2	2 минут ы
33.	<ul style="list-style-type: none"> • оптимальный двигательный режим • тренировка иммунитета и закаливание • рациональное питание • рациональный режим жизни • отсутствие вредных привычек • валеологическое 	Сформулируйте структуру здорового образа жизни:	УК -7	УК-7.3	5 минут

	самообразование.				
34.	с	<p>Что из перечисленного не относится к дыхательному аппарату человека:</p> <p>а) воздухоносные пути</p> <p>б) легкие</p> <p>с) сердце</p> <p>д) дыхательные мышцы</p> <p>е) плевра</p>	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
35.	Олимпийских	<p>Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Уровнем развития физической культуры государства, является организация и проведение _____ игр</p>	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
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>а) упражнения с использованием штанги</p> <p>б) упражнения, направленные на изменение форм тела</p> <p>с) упражнения с использованием специальной платформы</p>	УК -7	УК-7.2	2 минут ы
37.		<p>Дайте определение понятия «адаптация»</p>	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
38.	б	<p>Укажите время проведения утренней гимнастики:</p> <p>а) 25-30 мин</p> <p>б) 10-15 мин</p> <p>с) 50-60 мин</p>	УК -7	УК-7.2	2 минут ы
39.	гибкость	<p>Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой, позволяет физическое _____ качество</p>	УК -7	УК-7.1	2 минут ы
40.		<p>Дайте определение понятия «профессионально-</p>	УК -7	УК-7.1	2 минут ы

		прикладная физическая подготовка:			
--	--	-----------------------------------	--	--	--

2 Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на положениях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

3 Критерии оценивания компетенций

Оценка «**зачтено**» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения. Допускаются некоторые неточности, недостаточно правильные формулировки в изложении программного материала, затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «**не зачтено**» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания.