

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невиномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 19.06.2026 13:58:30

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d57c99e7d0

**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, Ефанов А.В.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**  
**«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки	<u>09.03.02 Информационные системы и технологии</u>
Направленность (профиль)	<u>Информационные системы управления технологическими и сервисными процессами</u>
Год начала обучения	<u>2026</u>
Форма обучения	<u>заочная</u>
Реализуется в семестре	<u>1</u>

## 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: Кочеров Ю.Н., кандидат технических наук, доцент, доцент кафедры информационных систем, электропривода и автоматики

Члены комиссии:

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

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

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-4. 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-5. УК -7</i> планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	не в полном объеме умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	умеет частично определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	В полной мере умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий

				ющих технологий
ИД-3. УК 7. поддерживает должный уровень физиче-ской 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	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	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	2 минуты
3.		<p>Дайте определение понятия «физическая культура»:</p>	УК -7	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 включают движения, корригирующие осанку, активизирующие деятельность внутренних органов, на крупные мышечные группы, стимулирующие мозговой кровоток и т.д. Продолжительность —10-15 минут</p> <p>b) 5-6 упражнений на координацию движений и произвольное напряжение мышц верхних конечностей. Длительность комплекса 3-5 минут</p> <p>c) _____ упражнения, непосредственно на рабочем</p>	УК -7	5 минут

		месте, на наиболее утомленные части тела и группы мышц, проводятся через каждые 40-60 минут в течение 2-3 минут.		
5.		Дайте определение понятия «физическое развитие»	УК -7	5 минут
6.	b	Укажите какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня: а) упражнения на внимание б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности в) упражнения на развитие силы мышц спины г) упражнения на выносливость	УК -7	5 минут
7.	здоровьем	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	УК -7	2 минуты
8.	b	Определите в чем отличие двигательного умения от двигательного навыка? а) в морфологической и функциональной перестройке двигательного аппарата б) в доведение до автоматизма и высокой скорости выполнения движений в) в интенсивности и объеме движений	УК -7	2 минуты
9.	a	Укажите какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями? а) состояние здоровья б) жизненная позиция в) наследственность	УК -7	2 минуты
10.		Дайте определение понятия «физическое воспитание»:	УК -7	5 минут

11.	<p>1-с 2-а 3-в</p>	<p>Установите соответствие: 1) рекреация 2) реабилитация 3) адаптация</p> <p>а)использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий б) формирования в организме устойчивого способа реагирования на нагрузку, средствами физических упражнений 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	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	10 минут
13.		Дайте определение понятия «спорт»	УК -7	2 минуты
14.	упражнение	Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Основным средством физической культуры и спорта является физическое _____	УК -7	2 минуты

15.		Алгоритм построения академического занятия по физической культуре	УК -7	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	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	2 минуты
18.	c	Укажите в каком году ввели новый усовершенствованный комплекс ГТО: а) 1931 б) 1937 в) 1939	УК -7	2 минуты
19.	C B A D E 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	5 минут
20.	спорт	Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Наличие обязательного соревновательного компонента, отличает _____, от физической культуры	УК -7	5 минут
21.		Дайте определение понятия «физические упражнения»	УК -7	2 минуты
22.	1-b 2-c 3-a	Установите соответствие: 1. Массовый спорт 2. Любительский спорт 3. Профессиональный спорт а) возможность зарабатывать деньги б) совершенствовать свои физические качества и	УК -7	5 минут

		двигательные возможности, продлевать творческое долголетие h) достичь наивысших результатов в спорте		
23.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»</li> <li>• возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время, в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно</li> <li>• возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня</li> </ul>	Сформулируйте особенности студенческого спорта:	УК -7	10 минут
24.	рефлексом	Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Реакция организма на раздражение, поступающее из внутренней и внешней среды, осуществляемая посредством центральной нервной системы называется _____	УК -7	2 минуты
25.		Дайте определение понятия «физическая рекреация»	УК -7	2 минуты
26.	1-с 2-б 3-с	Установите соответствие ступеней ГТО возрасту: 1) 2 ступень 2) 4 ступень 3) 5 ступень  a) 16-17 лет b) 13-15 лет c) 9-10 лет	УК -7	5 минут
27.		Алгоритм формирования самопознания:	УК -7	10 минут
28.	a	Укажите какие функции выполняет кровь: a) транспортную, регуляторную, защитную, теплообмен b) регуляторную, строительную,	УК -7	2 минуты

		рефлективную с) защитную, проводниковую, химическую, теплообмен		
29.	b	Что из перечисленного вызывает утомление: а) повышение температуры б) снижение работоспособности организма с) боль в мышцах д) отсутствие желания тренироваться	УК -7	2 минуты
30.	c d a e b	Установите правильную последовательность действий при оказании первой медицинской помощи: а) вызов бригады «скорой помощи» б) придание пострадавшему безопасного положения с) устранение причины воздействия угрожающих факторов д) принятие мер по устранению опасных для жизни состояний (реанимационные мероприятия, остановка кровотечения) е) срочная оценка состояния пострадавшего	УК -7	5 минут
31.		Дайте определение понятия «двигательная реабилитация»	УК -7	2 минуты
32.	1-б 2-а 3-с	Установите соответствие: 1. Гиподинамия 2. Гипоксия 3. Гипокинезия  а) кислородное голодание- пониженное содержание кислорода в тканях б) пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения с) вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.	УК -7	2 минуты
33.	• оптимальный двигательный	Сформулируйте структуру здорового образа жизни:	УК -7	5 минут

	<p>режим</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>			
34.	с	<p>Что из перечисленного не относится к дыхательному аппарату человека:</p> <p>a) воздухоносные пути b) легкие c) сердце d) дыхательные мышцы e) плевра</p>	УК -7	2 минуты
35.	Олимпийских	<p>Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Уровнем развития физической культуры государства, является организация и проведение _____ игр</p>	УК -7	2 минуты
36.	1-с 2-б 3-а	<p>Установите соответствие:</p> <p>1. Степ-аэробика 2. Шейпинг 3. Памп-аэробика</p> <p>a) упражнения с использованием штанги b) упражнения, направленные на изменение форм тела c) упражнения с использованием специальной платформы</p>	УК -7	2 минуты
37.		<p>Дайте определение понятия «адаптация»</p>	УК -7	2 минуты
38.	б	<p>Укажите время проведения утренней гимнастики:</p> <p>a) 25-30 мин b) 10-15 мин c) 50-60 мин</p>	УК -7	2 минуты
39.	гибкость	<p>Впишите пропущенное слово в нужном падеже. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой, позволяет физическое качество</p>	УК -7	2 минуты
40.		<p>Дайте определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка»:</p>	УК -7	2 минуты

## **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».

*Рейтинговая система оценки не предусмотрено для студентов, обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования магистратуры, для обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования бакалавриата заочной и очно-заочной формы обучения.*

## **3. Критерии оценивания компетенций\***

Оценка «отлично» выставляется студенту, 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.

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

