

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна  
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
федерального университета  
Дата подписания: 21.10.2023 15:05:29  
Уникальный программный ключ:  
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Зам. директора по учебной работе  
Пятигорского института (филиал) СКФУ  
М.В. Мартыненко

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по  
дисциплине

**Физическая культура и спорт**

|                          |                                                                                    |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки   | <u><b>23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов</b></u> |
| Направленность (профиль) | <u><b>Автомобильный сервис</b></u>                                                 |
| Год начала обучения      | <u><b>2023</b></u>                                                                 |
| Форма обучения           | заочная                                                                            |
| Реализуется в 1 семестре | <u><b>1</b></u>                                                                    |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**  
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна  
  
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

### Введение

1. Назначение: данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов.

2. Фонд оценочных средств является приложением к программе дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт».

3. Разработчик: доцент кафедры физической культуры Гзирьян Рубен Вячеславович.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Представитель организации-работодателя \_\_\_\_\_

Председатель: Гзирьян Р.В., и.о. зав. кафедрой физической культуры;

Члены комиссии: Ярошенко Е.В., доцент кафедры физической культуры;

Ващенко О.Е., ст. преподаватель кафедры физической культуры.

Экспертное заключение: ФОС соответствует ФГОС ВО и образовательной программе по направлению подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

| Компетенция<br>(ии),<br>индикатор (ы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Уровни сформированности компетенци(ий)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Минимальный<br>уровень не<br>достигнут<br>(Неудовлетвори<br>тельно)<br>2 балла                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Минимальный<br>уровень<br>(удовлетворител<br>ьно)<br>3 балла                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Средний<br>уровень<br>(хорошо)<br>4 балла                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Высокий уровень<br>(отлично)<br>5 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Компетенция: УК-7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Результаты<br>обучения по<br>дисциплине<br>(модулю):<br><i>Индикатор:</i><br>ИД-1<br>выбирает<br>здоровьесбер<br>егающие<br>технологии<br>для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиона<br>льной<br>деятельности<br>с учетом<br>физиологиче<br>ских<br>особенностей<br>организма и<br>условий<br>жизнедеятель<br>ности | Не способен<br>определить место<br>физической<br>культуры в<br>общекультурной<br>системе социума.<br>Не владеет<br>методами<br>организации<br>физкультурно-<br>спортивной<br>деятельности.<br>Не способен<br>раскрыть<br>оздоровительный<br>эффект<br>физических<br>упражнений на<br>организм<br>человека.<br>Не в полной мере<br>использует на<br>практике<br>комплексы<br>физических<br>упражнений с<br>учетом их<br>воздействия на<br>функциональные,<br>двигательные<br>возможности и<br>адаптационные<br>ресурсы<br>организма<br>человека. | Определяет<br>место<br>физической<br>культуры в<br>общекультурной<br>системе<br>социума.<br>Помогает<br>организовать<br>физкультурно-<br>спортивную<br>деятельность.<br>Способен<br>раскрыть<br>оздоровительны<br>й эффект<br>физических<br>упражнений на<br>организм<br>человека.<br>Недостаточно<br>использует на<br>практике<br>комплексы<br>физических<br>упражнений с<br>учетом их<br>воздействия на<br>функциональны<br>е, двигательные<br>возможности и<br>адаптационные<br>ресурсы<br>организма<br>человека. | Определяет<br>место<br>физической<br>культуры в<br>общекультур<br>ной системе<br>социума.<br>Способен<br>самостоятель<br>но<br>организовать<br>физкультурно<br>-спортивную<br>деятельность.<br>Раскрывает<br>оздоровитель<br>ный эффект<br>физических<br>упражнений<br>на<br>организм<br>человека.<br><br>Применяет<br>комплексы<br>физических<br>упражнений с<br>учетом их<br>воздействия<br>на<br>функциональ<br>ные,<br>двигательные<br>возможности<br>и<br>адаптационн<br>ые ресурсы<br>организма<br>человека. | Определяет<br>место<br>физической<br>культуры в<br>общекультурной<br>системе социума.<br>Проявляет<br>творческие<br>способности в<br>организации<br>физкультурно-<br>спортивной<br>деятельности.<br>Использует на<br>практике<br>оздоровительный<br>эффект<br>физических<br>упражнений на<br>организм<br>человека.<br>Создает и<br>применяет<br>комплексы<br>физических<br>упражнений с<br>учетом их<br>воздействия на<br>функциональные,<br>двигательные<br>возможности и<br>адаптационные<br>ресурсы<br>организма<br>человека.<br><br>Дан полный,<br>развернутый<br>ответ на<br>поставленный<br>вопрос, показана |
| Индикатор: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E<br>Исполнитель: Шебзухова Татьяна Александровна                                                                                                                                                                                                                                         | Не получены<br>ответы по<br>базовым<br>вопросам<br>дисциплины.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Дан<br>недостаточно<br>полный и<br>недостаточно                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|      |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует  | развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности компетентности | Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций | совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций |
| ИД-2 | В рамках планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной | В рамках профессиональной деятельности не применяет средства и методы физической культуры для восстановления                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В рамках профессиональной деятельности частично применяет средства и методы физической культуры для                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | В рамках профессиональной деятельности может применять средства и методы физической культуры для восстановления                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности                                                                                                                                 | <p>организма после физической и умственной нагрузки. Не способен составить комплексы производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; не контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; не определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности.</p> <p>Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует</p> | <p>восстановления организма после физической и умственной нагрузки. Составляет комплексы производственной гимнастики без учета характера производственного труда и обеспечения работоспособности; частично контролирует интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определяет уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности.</p> <p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов.</p> <p>Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные</p> | <p>культуры для восстановления организма после физической и умственной нагрузки. Составляет комплексы производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; частично контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; частично определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности.</p> <p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные</p> | <p>организма после физической и умственной нагрузки. Проявляет творческие способности при составлении комплексов производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности</p> <p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательно</p> |
| <p>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</p> <p>Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E</p> <p>Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна</p> <p>Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                    | <p>признаки и причинно-следственные связи.</p> <p>Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя.</p> <p>Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p> <p>Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности компетентности</p> | <p>связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки.</p> <p>Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций</p> | <p>сть, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.</p> <p>Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций</p> |
| <p>ИД-3</p> <p>поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</p> | <p>Не применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Не проводит самоконтроль, и</p> | <p>Частично применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль, но</p>                                                                                                                                                          | <p>Может применять методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль и анализирует</p>                                                                                                                 | <p>Применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Полноценно проводит самоконтроль и анализирует</p>                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>                                                                          | <p>не анализирует полученные результаты состояния своего здоровья.</p> <p>Не определяет оптимальный</p>                                                            | <p>самоконтроль, но анализирует полученные результаты состояния своего здоровья.</p>                                                                                                                                                                                                                                            | <p>здорового образа жизни. Проводит самоконтроль и анализирует полученные</p>                                                                                                                                                                                                                 | <p>полученные результаты состояния своего здоровья. Определяет</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA000000000043E  
Владелец: Бзухова Татьяна Сергеевна  
Действителен до 19.03.2025

|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         | <p>уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД и не может анализировать и делать выводы. Не использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья.</p> <p>Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует</p> | <p>Может определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД, но не может анализировать и делать выводы. Не в полной мере использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья.</p> <p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и</p> | <p>результаты состояния своего здоровья. Может определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья.</p> <p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарн</p> | <p>оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Максимально использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья.</p> <p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарн</p> |
| <p>Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E<br/>Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна</p> <p>Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023</p> | <p>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности</p> | <p>следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций</p> | <p>ых связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций</p> |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

| Номер задания | Правильный ответ | Содержание вопроса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Компетенция | Вид контроля, аттестации | Время на выполнение задания |
|---------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------|-----------------------------|
| 1.            |                  | Физическая культура – это _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК -7       | Текущая аттестация       | 1 минута                    |
| 2.            |                  | Физические качества – это...:<br>а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;<br>б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;<br>с) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах                        | УК -7       | Текущая аттестация       | 1 минута                    |
| 3.            |                  | Сила – это...:<br>а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;<br>б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;<br>с) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие» | УК -7       | Текущая аттестация       | 1 минута                    |
| 4.            |                  | Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:<br>а) увеличение объема мышц;<br>б) быстрый рост абсолютной силы;                                                                                                                                                                                                                            | УК -7       | Текущая аттестация       | 1 минута                    |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
 Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000044E  
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна  
 Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                    |          |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|----------|
|    |  | с) укрепление опорно-двигательного аппарата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                    |          |
| 5. |  | <p>Что называют быстротой...:</p> <p>а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи;</p> <p>б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции;</p> <p>с) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;</p> <p>д) способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени</p>                            | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 6. |  | <p>Сущность разминки перед выполнением основной физической нагрузки заключается:</p> <p>а) в повышении подвижности вегетативных органов и систем человека и возбудимости нервных процессов;</p> <p>б) в предварительной мышечной работе, которая способствует ускорению физико-химических процессов обмена веществ в самой скелетной мускулатуре, что отражается на повышении внутренней температуры, облегчающей химические реакции;</p> <p>с) в умении проводить релаксационные мероприятия</p> | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 7. |  | <p>Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы исследуются показатели:</p> <p>а) ЧСС, АД, ударный и минутный объем крови, скорость кровотока;</p> <p>б) ЖЕЛ, ДЖЕЛ;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA5000600004E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|     |  |                                                                                                                                                                                                                                   |       |                       |          |
|-----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------|----------|
|     |  | с) весоростовой индекс, индекс жировой массы;<br>d) динамометрии;<br>е) данные функциональных проб,<br>инструментальных исследований;<br>f) ЭКГ, реография                                                                        |       |                       |          |
| 8.  |  | Оценка физического состояния человека,<br>это _____                                                                                                                                                                               | УК -7 | Текущая<br>аттестация | 1 минута |
| 9.  |  | Экспресс-оценка функционального состояния<br>используется для _____                                                                                                                                                               | УК -7 | Текущая<br>аттестация | 1 минута |
| 10. |  | По результатам Гарвардского степ-теста<br>оценивается:<br>а) уровень физического состояния;<br>b) функция внешнего дыхания;<br>с) физическая работоспособность;<br>d) показатель пульсоксиметрии                                  | УК -7 | Текущая<br>аттестация | 1 минута |
| 11. |  | Метод определения силы мышц кисти называется<br>_____                                                                                                                                                                             | УК -7 | Текущая<br>аттестация | 1 минута |
| 12. |  | С помощью какого теста можно определить<br>приспособляемость организма к физической<br>нагрузке:<br>а) при помощи пробы Штанге;<br>b) с помощью пробы Генчи;<br>с) с помощью теста Руфье;<br>d) с помощью Гарвардского степ-теста | УК -7 | Текущая<br>аттестация | 1 минута |
| 13. |  | К основным составляющим ЗОЖ относят:<br>а) режим труда и отдыха;<br>b) полноценный сон;<br>с) режим питания;<br>d) культура сексуального поведения;<br>е) двигательная активность;                                                | УК -7 | Текущая<br>аттестация | 2 минуты |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA5006D5B4A

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|     |  |                                                                                                                                                                                                                                       |       |                    |          |
|-----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|----------|
|     |  | f) аутогенная тренировка;<br>g) занятия физическими упражнениями;<br>h) личная гигиена;<br>i) профилактика заболеваний;<br>j) вредные привычки;<br>k) употребление наркотиков;<br>l) гиподинамия                                      |       |                    |          |
| 14. |  | Важной биологической потребностью, основой здорового образа жизни и формирования здоровья человека является:<br>а) двигательная активность;<br>б) профессиональная потребность;<br>с) мотивация;<br>д) психическое здоровье           | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 15. |  | В настоящее время принято выделять следующие компоненты здоровья:<br>а) физическое, нравственное, моральное;<br>б) психосексуальное, соматическое, физическое;<br>с) физическое, соматическое, психическое, сексуальное, нравственное | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 16. |  | Работоспособность студента связана с:<br>а) с факторами, определяющими организацию учебного процесса;<br>б) их типологическими особенностями;<br>с) выносливостью организма;<br>д) видами учебно-трудовой деятельности                | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 17. |  | Показателями физического развития:<br>а) наследственность, конституция, антропометрические показатели;<br>б) росте-весовые показатели;<br>в) телосложение, развитие физических качеств,                                               | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
 Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50906009943E  
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна  
 Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                    |          |
|-----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|----------|
|     |  | состояние здоровья;<br>d) физическая подготовленность                                                                                                                                                                                                                      |       |                    |          |
| 18. |  | Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:<br>a) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;<br>b) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;<br>c) все вместе | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 19. |  | Одним из составляющих здорового образа жизни является:<br>a) режим труда и отдыха;<br>b) вредные привычки;<br>c) употребление наркотиков;<br>d) гиподинамия                                                                                                                | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 20. |  | ЗОЖ – это...:<br>a) здоровые органы желудка;<br>b) здоровый образ жизни;<br>c) здоровый организм женщины                                                                                                                                                                   | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 21. |  | Условием хорошего здоровья является...:<br>a) лечение болезней;<br>b) наследственность;<br>c) профилактика и диагностика болезней                                                                                                                                          | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 22. |  | Физическая культура в основе имеет целесообразную двигательную деятельность в форме _____                                                                                                                                                                                  | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 23. |  | Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение                                                                                                                                                       | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50F010300076

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023



|     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                    |          |
|-----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|----------|
|     |  | а) 60-70 удар/мин;<br>б) 40-60 удар/мин;<br>в) 80-100 удар/мин;<br>г) 100-120 удар/мин                                                                                                                                                                                                                   |       | аттестация         |          |
| 29. |  | Аэробные возможности организма повышаются при занятиях:<br>а) ходьбой;<br>б) бегом;<br>в) плаванием;<br>г) велоспортом;<br>д) лыжами;<br>е) греблей;<br>ж) атлетической гимнастикой;<br>з) спортивными единоборствами;<br>и) спортивной гимнастикой;<br>к) художественной гимнастикой;<br>л) акробатикой | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 30. |  | В норме в покое у здорового человека артериальное давление составляет _____ мм рт. ст                                                                                                                                                                                                                    | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 31. |  | Тренировочный эффект наступает при _____удар/мин                                                                                                                                                                                                                                                         | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 32. |  | Максимально допустимая ЧСС для лиц студенческого возраста составляет _____удар/мин                                                                                                                                                                                                                       | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 33. |  | Наиболее оптимальное время суток для занятий физическими упражнениями с _____ и с _____                                                                                                                                                                                                                  | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                    |          |
|-----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|----------|
| 34. |  | Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется _____                                                                                                                                             | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 35. |  | Физическими упражнениями принято называть _____                                                                                                                                                                                                                                                  | УК -7 | Текущая аттестация | 2 минуты |
| 36. |  | Практические методы спортивной тренировки:<br>а) равномерный;<br>б) повторный, интервальный;<br>в) круговой;<br>г) соревновательный;<br>д) теоретический;<br>е) практический;<br>ж) игровой;<br>з) строго регламентированного упражнения                                                         | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 37. |  | При планировании и проведении самостоятельных занятий в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует _____                                                                                                                                    | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 38. |  | Укажите 4 группы упражнений, которые должны быть включены в структуру комплекса утренней гигиенической гимнастики:<br>а) для мышц туловища;<br>б) для мышц верхних и нижних конечностей;<br>в) бег на месте;<br>г) прыжки в длину с разбега;<br>д) ходьба;<br>е) ускорение на короткие дистанции | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 39. |  | Знания по составлению комплекса утренней                                                                                                                                                                                                                                                         | УК -7 | Текущая            | 1 минута |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50066010043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                    |          |
|-----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|----------|
|     |  | гигиенической гимнастики помогают составить:<br>а) план спортивных мероприятий;<br>б) комплекс производственной гимнастики;<br>с) комплекс лечебной физкультуры;<br>д) программу развития физических качеств                                                                                                                                                                                                                                       |       | аттестация         |          |
| 40. |  | Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным:<br>а) метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях;<br>б) метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений;<br>с) метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа;<br>д) метод переменного непрерывного упражнения | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 41. |  | Методами определения физической работоспособности являются _____ и _____ методы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 42. |  | Тесты для определения физической работоспособности:<br>а) стандартный;<br>б) степ-тест rwsl 70;<br>с) волнообразных воздействий;<br>д) ограничительный;<br>е) велоэргометрический                                                                                                                                                                                                                                                                  | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 43. |  | Укажите, какой показатель не учитывается при оценке физической работоспособности:<br>а) максимальное количество выполненной механической работы, измеренной современными средствами;                                                                                                                                                                                                                                                               | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50099090049E  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна  
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                    |          |
|-----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|----------|
|     |  | б) ЧСС при выполнении работы за 1 минуту;<br>с) величина максимального потребления кислорода;<br>д) время работы «до отказа» при заданной мощности физической нагрузки                                                                                                                                                                                                                         |       |                    |          |
| 44. |  | Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающих укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности:<br>а) правила личной гигиены;<br>б) психотерапия;<br>с) соблюдение рационального распорядка дня;<br>д) биологически активные добавки;<br>е) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта;<br>ф) занятия физическими упражнениями | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 45. |  | Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются:<br>а) питание;<br>б) воздействие ионизированным воздухом;<br>с) биологически активные добавки;<br>д) бани                                                                                                                | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |
| 46. |  | Физические упражнения – это _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | УК -7 | Текущая аттестация | 2 минуты |
| 47. |  | Какие физические упражнения наиболее эффективны для повышения умственной и профилактики переутомления:<br>а) упражнения на внимание;                                                                                                                                                                                                                                                           | УК -7 | Текущая аттестация | 1 минута |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
 Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50006000043E  
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна  
 Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023



|     |  |                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                          |          |
|-----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------|----------|
|     |  | позвоночном столбе организма человека:<br>а) поясничный;<br>б) копчиковый;<br>в) шейный;<br>г) грудной;<br>д) крестцовый                                                                                                                           |       | аттестация               |          |
| 57. |  | Установите последовательность основных действий физической культуры в древнем мире:<br>а) охота и рыбалка;<br>б) бег и охота;<br>в) метание копья и кулачный бой;<br>г) езда на колесницах и гладиаторские бои                                     | УК -7 | Промежуточная аттестация | 3 минуты |
| 58. |  | Укажите правильную последовательность в хронологии событий зимних олимпийских игр:<br>а) Пхенчхан, Южная Корея;<br>б) Сочи, Россия;<br>в) Ванкувер, Канада;<br>г) Пекин, Китай                                                                     | УК -7 | Промежуточная аттестация | 3 минуты |
| 59. |  | Укажите правильную последовательность в хронологии событий летних олимпийских игр:<br>а) Токио, Япония<br>б) Лондон, Великобритания<br>в) Пекин, Китай<br>г) Рио-де-Жанейро, Бразилия                                                              | УК -7 | Промежуточная аттестация | 3 минуты |
| 60. |  | Укажите правильную последовательность в образовании двигательных навыков:<br>а) этап углубленного разучивания<br>б) этап начального разучивания двигательного действия<br>в) закрепление и совершенствование двигательного действия, автоматизация | УК -7 | Промежуточная аттестация | 1 минута |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA504B9040043E  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна  
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                          |         |
|-----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------|---------|
|     |  | движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                          |         |
| 61. |  | <p>Укажите правильную последовательность в дидактических принципах обучения:</p> <p>1) Систематичность и последовательность при обучении</p> <p>2) Принцип сознательности и активности</p> <p>3) Принцип прочности знаний и навыков</p> <p>4) Принцип доступности</p> <p>5) Принцип наглядности</p> <p>а) учебный материал преподносится в определенной последовательности и объеме;</p> <p>б) процесс обучения строится на понимании и сознательном усвоении учебного материала;</p> <p>с) повторение, совершенствование и выполнение пройденного материала;</p> <p>д) учебный материал должен быть доступным для усвоения;</p> <p>е) непосредственный показ и объяснение упражнения</p> | УК -7 | Промежуточная аттестация | 5 минут |
| 62. |  | <p>Укажите правильную последовательность в распределении упражнений:</p> <p>1) Аэробные упражнения</p> <p>2) Анаэробные упражнения</p> <p>а) бег 200 м, Бег 100 м</p> <p>б) кроссовый бег, Бег 3000 м</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | УК -7 | Промежуточная аттестация | 5 минут |
| 63. |  | <p>Укажите правильную последовательность в определении методов физической культуры</p> <p>1) Фронтальный</p> <p>2) Поточный</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | УК -7 | Промежуточная аттестация | 5 минут |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA509069900043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                          |         |
|-----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------|---------|
|     |  | <p>3) Групповой</p> <p>4) Посменный</p> <p>5) Посменный</p> <p>а) один студент выполняет упражнение, остальные наблюдают</p> <p>б) упражнения выполняются по группам одновременно по заданию преподавателя;</p> <p>с) упражнения выполняются по очереди, непрерывным потоком;</p> <p>д) упражнения выполняются посменно (по очереди), сначала одна смена, потом другая;</p> <p>е) упражнения выполняются одновременно всеми студентами</p>                                         |       |                          |         |
| 64. |  | <p>Установите соответствие:</p> <p>1. Физические упражнения</p> <p>2. Гигиенические факторы</p> <p>3. Естественные силы природы</p> <p>а) чистота тела, мест занятий, воздуха, спортивного костюма, соблюдение режима сна, режима питания, режима труда и отдыха;</p> <p>б) элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития;</p> <p>с) солнечные лучи, воздух, вода, другая окружающая среда</p> | УК -7 | Промежуточная аттестация | 5 минут |
| 65. |  | <p>Напишите формулу пробы Руфье для вычисления работоспособности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | УК -7 | Промежуточная аттестация | 5 минут |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023



|     |  |                                                                                                                                                                                                                                    |       |                          |          |
|-----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------|----------|
|     |  | лет был выполнен комплекс упражнений, по истечении которого пульс был равен 190 ударов в минуту                                                                                                                                    |       |                          |          |
| 72. |  | У студентки при антропометрическом исследовании получены следующие данные: масса тела (70 кг), длина тела (161 см), ЖИ (45мл/кг), СИ (42). Какие средства коррекции физического развития целесообразно применить в первую очередь? | УК -7 | Промежуточная аттестация | 10 минут |
| 73. |  | У студента при антропометрическом обследовании было выявлено: длина тела 163 см, масса тела 48 кг, обхват грудной клетки в паузе 75 см.<br>Определите крепость телосложения                                                        | УК -7 | Промежуточная аттестация | 10 минут |
| 74. |  | При антропометрическом обследовании юноши 14 лет получены следующие результаты: индекс Пирке (85%), ЖЕЛ (3150 мл), становая тяга (125 кг), ИМТ (23,7кг/м <sup>2</sup> ). Какой вид спорта может быть рекомендован занимающемуся?   | УК -7 | Промежуточная аттестация | 5 минут  |
| 75. |  | Выберите правильную последовательность факторов, от которых зависит здоровье человека:<br>а) деятельность учреждений здравоохранения;<br>б) наследственности;<br>в) состояние окружающей среды;<br>г) условия и образ жизни        | УК -7 | Промежуточная аттестация | 5 минут  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

## 2. Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена по дисциплине.

## 3. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он знает научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни, может применять методико-практические навыки на практике.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он знает научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни, может применять методико-практические навыки на практике, но допускает небольшие ошибки.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он испытывает незначительные трудности в изучении теории физической культуры и здорового образа жизни, допускает ошибки в применении методико-практических навыков на практике.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если у него отсутствуют способности усваивать теорию физической культуры и применять методико-практические навыки на практике.

Оценка зачтено выставляется студенту, если ответы вопросы и тесты по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответах, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр.

Оценка не зачтено выставляется студенту, если он не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на более, чем 70% тестов по темам дисциплины.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023