

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Фурсов Владимир Александрович

Должность: И.о. директора Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 10.06.2026 15:29:55

Уникальный программный ключ:

1c378726a41fd0143ae5bccc8ba818c0b0b0aa62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

Пятигорского института (филиал) СКФУ

канд. экон наук, доцент

Н.В. Данченко

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Специальность

Направленность (профиль)

Год начала обучения

Форма обучения

Реализуется в 2-7 семестрах

38.05.02 Таможенное дело

Таможенный контроль

2026

очная

2,3,4,5,6,7

заочная

2,3,4,5,6

Введение

1. Назначение: Фонд оценочных средств предназначен для проверки уровня сформированности компетенций по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» по специальности 38.05.02 Таможенное дело направленность (профиль) Таможенный контроль.

2. Фонд оценочных средств является приложением к программе дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

3. Разработчик: доцент кафедры физической культуры Ярошенко Евгения Валерьевна.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель: Ярошенко Е.В., и.о. зав. кафедрой физической культуры.

Члены комиссии: Ващенко О.Е., ст. преподаватель кафедры физической культуры.

Представитель организации-работодателя _____

5. Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует образовательной программе по специальности 38.05.02 Таможенное дело направленность (профиль) Таможенный контроль.

«_____» _____ 2026 г.

5. Срок действия ФОС 1 учебный год.

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

Компетенция (ии), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенци(ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворит ельно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворител ьно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция:</i> УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Не способен определить место физической культуры в общекультурной системе социума. Не владеет методами организации физкультурно-спортивной деятельности. Не способен раскрыть оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Не в полной мере использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Помогает организовать физкультурно-спортивную деятельность. Способен раскрыть оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Недостаточно использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека. Дан недостаточно полный и	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Способен самостоятельно организовать физкультурно-спортивную деятельность. Раскрывает оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Проявляет творческие способности в организации физкультурно-спортивной деятельности. Использует на практике оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Создает и применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана

	Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	недостаточно 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 и компетенций
ИД-2 ук-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и	В рамках профессиональной деятельности не применяет средства и методы физической культуры для восстановления	В рамках профессиональной деятельности частично применяет средства и методы физической	В рамках профессиональной деятельности может применять средства и методы	В рамках профессиональной деятельности применяет средства и методы физической культуры для

умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	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. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	культуры для 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. 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	физической 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. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-	восстановления 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 Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая
---	---	---	---	--

		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 компетенции	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	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 и компетенций
ИД-3 ук-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Не применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Не проводит самоконтроль, и не анализирует полученные результаты состояния своего здоровья. Не определяет оптимальный	Частично применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль, но не анализирует полученные результаты	Может применять методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль и анализирует	Применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Полноценно проводит самоконтроль и анализирует полученные результаты состояния своего

	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. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	состояния своего здоровья. 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. 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 несущественные	полученные 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. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки,	здоровья. Определяет 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. 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
--	---	---	---	---

		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	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	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
--	--	---	--	---

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «северо-кавказский федеральный университет» в актуальной редакции.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
2 семестр			
1.		Укажите пять средств физической культуры для регулирования работоспособности студентов в вузе: а) занятия в группах здоровья; б) спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия во внеаудиторное время; с) самостоятельные досуговые мероприятия; д) учебно-практические занятия; е) тренировочные занятия в группах повышения спортивного мастерства; ф) самостоятельные занятия физической культурой; г) массаж	УК-7
2.		Умственная усталость – это _____	УК-7
3.		Работоспособность – это _____	УК-7
4.		Что относится к «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов: а) утренняя гигиеническая гимнастика; б) физкультурная пауза; с) микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминуты); д) самостоятельные занятия по видам спорта	УК-7
5.		С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза продолжительностью 10 мин. рекомендуется после: а) после каждых 4-х часов занятий; б) после каждых 2-х часов самоподготовки; с) после каждых 3-х часов занятий	УК-7
6.		К основным физическим качествам относятся...: а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость; б) рост, вес, станова́я сила, объем бицепсов; с) бег, прыжки, метания, ходьба	УК-7
7.		Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:	УК-7

		а) тяжелая атлетика; б) современное пятиборье; в) гимнастика	
8.		Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей: а) длительный бег до 25-30 мин; б) прыжки со скакалкой; в) подтягивание в висе	УК -7
9.		Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...: а) подвижных и спортивных игр; б) скоростно-силовых упражнений; в) прыжков вверх с места	УК-7
10.		Какие упражнения считаются развивающими силу: а) подтягивания, отжимания; б) наклоны; в) подвижные игры	УК-7
11.		Какие упражнения развивают быстроту...: а) бег на длинные дистанции; б) отжимания; в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью	УК-7
12.		Какие системы физических упражнений не относятся к современной спортивной оздоровительной системе? а) прогулка в горах; б) ритмическая гимнастика; в) аквааэробика	УК-7
13.		Общие положения воспитания телесно-двигательных качеств	УК-7
14.		Методы и средства развития силы	УК-7
15.		Методы и средства развития выносливости	УК-7
16.		Методы и средства развития ловкости	УК-7
17.		Методы и средства развития быстроты	УК-7
18.		Что такое ритмическая гимнастика? а) разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются силовые упражнения и	УК-7

		нагрузки; b) активные танцы; c) разновидность гимнастики, основным содержанием которой является обще развивающие упражнения и танцевальные элементы	
19.		Шейпинг – это _____	УК-7
20.		Атлетическая гимнастика – это _____	УК-7
21.		Степ-аэробика – это _____	УК-7
22.		Слайд-аэробика – это _____	УК-7
23.		Физическая нагрузка – это _____	УК-7
24.		Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75-85% от максимальной), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до _____	УК-7
25.		Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановления работоспособности до исходного уровня, называют _____	УК-7
26.		Пульс в покое здорового человека равен _____	УК-7
27.		Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет равна _____	УК-7
28.		Гарвардский степ-тест дает возможность оценить, насколько быстро _____	УК-7
29.		Техника подтягивания на высокой гимнастической перекладине из виса: а) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями к себе) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках; б) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках, при этом ноги не должны касаться пола; с) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине ладони, при этом ноги не должны касаться пола	УК-7
30.		Планирование объема и интенсивности физических упражнений	УК-7
31.		Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС	УК-7
32.		Признаки чрезмерной нагрузки	УК-7
33.		Гигиена самостоятельных занятий	УК-7

34.		Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки	УК-7
3 семестр			
35.		Процедура тестирования для оценки гибкости: а) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа; б) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз; с) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа	УК-7
36.		Процедура тестирования для оценки ловкости: а) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, касается линии рукой и возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты; б) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты; с) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует	УК-7
37.		В спорте выделяют: а) инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. б) олимпийский, дворовый, любительский; с) любительский, профессиональный, массовый	УК-7
38.		Спорт – это _____	УК-7
39.		Отличительным признаком физической культуры является: а) правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений;	УК-7

		б) использование природных сил для восстановления организма; с) стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках	
40.		Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: а) тяжелая атлетика; б) гимнастика; с) современное пятиборье; д) легкая атлетика	УК-7
41.		Лучшие условия для развития ловкости создаются во время: а) подвижных и спортивных игр; б) прыжков в высоту; с) бега с максимальной скоростью; д) занятий легкой атлетикой	УК-7
42.		Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как: а) вылет; б) спад; с) соскок; д) спрыгивание	УК-7
43.		Можно ли менять расстановку игроков в волейболе? а) да, по указанию тренера; б) нет; с) да, по указанию судьи; д) да, но только в начале каждой партии	УК-7
44.		Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии? а) максимум 3; б) максимум 8; с) максимум 6; д) максимум 9	УК-7
45.		Производственной физической культурой называется: а) система методически обоснованных физических упражнений; б) пассивный отдых в рабочее время; с) подготовка к трудовой деятельности; д) активный отдых в рабочее время	УК-7

46.		Основа производственной физической культуры – это _____	УК-7
47.		Методы и средства развития гибкости	УК-7
48.		Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста	УК-7
49.		Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания	УК-7
50.		Планирование тренировки в баскетболе, волейболе, футболе	УК-7
51.		Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в баскетболе	УК-7
4 семестр			
52.		Производственная физическая культура проявляется в форме: а) оптимальных методов и средств производственной физической культуры; б) рабочего утомления в течение рабочего времени; в) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях; г) эмоционального подъема на рабочем месте	УК-7
53.		Производственная гимнастика – это _____	УК-7
54.		Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы _____	УК-7
55.		Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются _____	УК-7
56.		К функциям спорта относятся _____	УК-7
57.		Работоспособность студента связана с: а) с факторами, определяющими организацию учебного процесса; б) их типологическими особенностями; в) выносливостью организма; г) видами учебно-трудовой деятельности	УК-7
58.		Какая фаза следует после выполнения физической нагрузки вслед за наступлением утомления: а) фаза восстановления работоспособности; б) фаза «второго дыхания»; в) фаза временного снижения работоспособности; г) все ответы верны	УК-7
59.		Вводная гимнастика содержит _____ общеразвивающих и специальных упражнений	УК-7
60.		Физкультурная пауза включает _____ упражнений, в течение 5-10 мин	УК-7
61.		Физкультурная минутка содержит не более _____	УК-7

62.		Выносливость – это _____	УК-7
63.		Какими методами лучше развивать выносливость: _____	УК-7
64.		Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в волейболе	УК-7
65.		Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в футболе	УК-7
66.		Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в бадминтоне	УК-7
67.		Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в дартсе	УК-7
68.		Влияние плавания на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося	УК-7
5 семестр			
69.		На какие виды разделяют выносливость: а) главную, второстепенную; б) общую, специальную; в) поточную и переменную	УК-7
70.		Гибкость – это _____	УК-7
71.		Ловкость – это _____	УК-7
72.		Как называется метод с упражнениями, проводящимися по «станциям»: а) метод линейный; б) метод поточный; в) метод круговой тренировки	УК-7
73.		Какое основное физическое качество наиболее зависит от эластичности мышц: а) гибкость; б) выносливость; в) сила	УК-7
74.		Какое качество развивают упражнения с преодолением веса собственного тела: а) гибкость; б) сила; в) ловкость	УК-7
75.		Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости: а) игра в волейбол; б) прыжок с места; в) бег в медленном темпе	УК-7

76.		Велоаэробика – это _____	УК-7
77.		Аквааэробика – это _____	УК-7
78.		Как аквааэробика влияет на организм человека? а) улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; б) развивает выносливость и хорошее настроение; с) формирует стойкость, силу и выносливость	УК-7
79.		Как велоаэробика влияет на организм человека? а) разгружает суставы и прекрасно сгоняет лишний вес; б) развивает скоростные и волевые качества человека; с) улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем	УК-7
80.		Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости: а) время бега на достаточно длинную дистанцию; б) время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 60, 70, 80 или 90% от максимальной) до начала ее снижения; с) предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью; д) время восстановления ЧСС до исходного уровня после стандартной нагрузки; е) время бега на среднюю дистанцию	УК-7
81.		Влияние легкой атлетики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося	УК-7
82.		Влияние аэробики, ритмической гимнастики, калланетики, шейпинга, атлетической гимнастики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося	УК-7
83.		Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста	УК-7
84.		Признаки чрезмерной нагрузки	УК-7
85.		Учет индивидуальных особенностей в самостоятельной работе. Двигательная подготовленность	УК-7
6 семестр			
86.		Как оценивают уровень ОФП по следующим показателям: а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность; б) быстрота, ловкость, гибкость; в) сила, быстрота, стройность	УК-7
87.		Регулярные наблюдения за физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:	УК-7

		а) самонаблюдение; б) самоконтроль; с) самочувствие; д) все вышеперечисленное	
88.		В состоянии покоя пульс можно подсчитывать: а) за минуту; б) 45 секунд; с) 20 секунд; д) 10 сек	УК-7
89.		Ошибками в волейболе считаются... а) «три удара касания»; б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»; с) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча; д) мяч соприкоснулся с любой частью тела	УК-7
90.		Игра в баскетболе начинается.... а) со времени, указанного в расписании игр; б) с начала разминки; с) с приветствия команд; д) спорным броском в центральном круге	УК-7
91.		Игра в баскетболе заканчивается... а) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени; б) уходом команд с площадки; в) в момент подписания протокола старшим судьей; г) мяч вышел за пределы площадки	УК-7
92.		Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке	УК-7
93.		Кросс – это _____	УК-7
94.		Дополнительные средства повышения работоспособности – это...: а) тренажеры; б) компьютеры; с) учебники; д) производственная практика	УК-7

95.		Формами производственной гимнастики являются: а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка; б) упражнения на снарядах; с) игра в настольный теннис; д) подвижные игры	УК-7
96.		В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится _____	УК-7
97.		Установите соответствие: 1) Гимнастика 2) Легкая атлетика 3) Лыжи 4) Спортивные игры а) спуски; б) лазание; с) бросок мяча; д) бег	УК-7
98.		Установите соответствие: 1. Прыжок в длину с места 2. Подтягивание на высокой перекладине 3. 6-минутный бег 4. Челночный бег а) силовые; б) скоростно-силовые; с) выносливость; д) координационные	УК-7
99.		Установите соответствие: 1. Быстрота 2. Сила 3. Ловкость 4. Выносливость 5. Гибкость	УК-7

		а) бег 1000м, 2000м; б) челночный бег 3х10м; с) бег 60м,100м; д) наклон вперед, стоя на скамейке; е) подтягивание из виса	
100.		Укажите правильную последовательность в разновидностях гимнастики: 1) Основная гимнастика 2) Гигиеническая гимнастика 3) Спортивная гимнастика 4) Художественная гимнастика 5) Лечебная гимнастика а) обеспечивает наравне с общим физическим воспитанием воспитание эстетическое б) способствует укреплению здоровья, закаливанию организма, улучшает физическое развитие и повышает работоспособность человека с) содействуют восстановлению здоровья и трудоспособности людей д) направлена на укрепление здоровья, на общее развитие и закаливание организма и повышение работоспособности человека е) обеспечивает физическое развитие занимающихся в сочетании с достижениями высокого спортивного мастерства в выполнении сложных гимнастических упражнений	УК-7
101.		Установите соответствие: 1. Физическое воспитание 2. Физическая подготовка 3. Физическое развитие а) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей; б) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний; с) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными умениями	УК-7

102.		Установите соответствие: 1. Сознательность и активность 2. Наглядность 3. Доступность 4. Систематичность 5. Динамичность а) создает правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента; б) обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся; в) формирует осмысленное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями; г) заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих; д) обеспечивает регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха	УК-7
103.		Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	УК-7
104.		Оценка двигательной (физической) подготовленности	УК-7
105.		Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию	УК-7
106.		Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании	УК-7
107.		Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов	УК-7
7 семестр			
108.		При групповом старте на короткие дистанции: а) бежать кратчайшим путём; б) бежать только по своей дорожке; в) бежать к учителю	УК-7
109.		Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации... а) физиологической; б) по признаку спортивной специализации;	УК-7

		с) по признаку особенности мышечной деятельности; d) биомеханической	
110.		С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»? a) 9 м; b) 10 м; c) 11 м; d) 12 м	УК-7
111.		Что такое акробатическая комбинация: a) последовательное выполнение акробатических упражнений b) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности c) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности	УК-7
112.		Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит: a) бег на короткие дистанции; b) бег на длинные дистанции; c) бег на средние дистанции	УК-7
113.		Какие фазы выделяются в технике прыжка в высоту? a) разбег, переход через планку, приземление; b) отталкивание, переход через планку, снижение скорости, приземление; c) отталкивание, переход через планку, приземление; d) разбег, отталкивание, переход через планку, приземление;	УК-7
114.		Соотнесите вид спорта с основным двигательным действием: 1. Плавание 2. Волейбол 3. Футбол 4. Тяжелая атлетика a) приём мяча снизу; b) толчок штанги; c) ведение мяча; d) вдох-выдох в воду	УК-7
115.		Соотнесите гимнастический снаряд с действием, выполняемым на нём: 1. Бревно (гимнастическое)	УК-7

		2. Перекладина 3. Конь-махи 4. Батут а) соскок махом назад; б) прыжок в группировке; с) поворот на носке; d) скрестные махи ногами	
116.		Соотнесите вид легкой атлетики с его финальной фазой: 1. Прыжки в длину с разбега 2. Метание копья 3. Бег с барьерами 4. Прыжки в высоту а) переход через планку; б) приземление в яму с песком; с) удержание снаряда за хват; d) атака барьера	УК-7
117.		Соотнесите упражнение с инвентарем, который для него нужен: 1. Лазание по канату 2. Прыжки через козла 3. Упражнение на пресс 4. Челночный бег а) гимнастический мостик; б) перекладина (шведская стенка) для фиксации ног; с) секундомер и кубики/флажки; d) захват ногами "крестом"	УК-7
118.		Соотнесите термин в спортивных играх с действием: 1. Волейбол 2. Баскетбол 3. Футбол	УК-7

		4. Настольный теннис а) подрезка; б) пас пяткой; в) блокирование (одиночный блок); г) стойка защитника	
119.		Скоростно-силовые качества проявляются при выполнении упражнений, требующих _____	УК-7
120.		Координация – это способность _____	УК-7
121.		Скоростно-силовые качества проявляются при выполнении упражнений, требующих _____	УК-7
122.		Функциональное состояние организма при мышечном утомлении характеризуется временным снижением _____	УК-7
123.		Сенситивный период – это _____	УК-7
124.		Реакция организма на физическую нагрузку (ЧСС, частота сердечных сокращений) во время бега служит показателем _____	УК-7
125.		Объясните, почему после длительной пробежки (например, 3–5 км) нельзя резко останавливаться и садиться или ложиться. Что необходимо сделать и почему?	УК-7
126.		Тестирование взрывной силы нижних конечностей: прыжок в длину с места, тройной прыжок, прыжок вверх по Абалакову	УК-7
127.		Контрольные нормативы для определения уровня развития быстроты: бег на 30 метров, 60 метров, 100 метров с низкого старта	УК-7
128.		Инструментальные методы оценки координационных способностей: трекинг-тесты, теппинг-тест, стабилметрия	УК-7
129.		Что в легкой атлетике делают с ядром? а) метают; б) бросают; в) толкают; г) запускают	УК-7

2. Описание шкалы оценивания

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

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

3. Критерии оценивания компетенций

Оценка зачтено выставляется студенту, если он выполняет тесты спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности на положительную оценку; 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 выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности на положительную оценку по разделам пройденной программы; если он не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на более, чем 70% тестов по темам дисциплины.