

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Узунов Федор Владимирович

Должность: Ректор

Дата подписания: 50.09.2026 08:54:44

Уникальный программный ключ:

fd935d10451b860e912264c0378f8448453bfdb607f94788008e20877a6bcbf5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»
«УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»**

Факультет экономики, управления и юриспруденции

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

Г.П. Узунова

«02» февраля 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки

10.03.01 «Информационная безопасность»

Профиль

Безопасность компьютерных систем

Квалификация

Бакалавр

Для всех

форм обучения

Симферополь, 2026 г.

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

В качестве оценочных средств используется:

- оценивание аудиторной письменной контрольной работы;
- оценивание реферата;
- оценивание результатов тестирования;
- оценивание устных ответов обучающихся.

Коды компетенций	Результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Образец варианта аудиторной письменной контрольной работы:

1. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
 - А. общей физической подготовкой;
 - Б. специальной физической подготовкой;
 - В. гармонической физической подготовкой;
 - Г. прикладной физической подготовкой.
4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
 - А. развитие;
 - Б. закаленность;
 - В. тренированность;
 - Г. подготовленность.

Типовые темы рефератов

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

Пример типовых тестовых заданий:

1. Под физической культурой понимается:
 - А. педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
 - Б. регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
 - В. достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
 - А. спорт;
 - Б. система физического воспитания;
 - В. физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
- А. общей физической подготовкой;
 - Б. специальной физической подготовкой;
 - В. гармонической физической подготовкой;
 - Г. прикладной физической подготовкой.
4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
- Д. развитие;
 - Е. закаленность;
 - Ж. тренированность;
 - З. подготовленность.
5. К показателям физической подготовленности относятся:
- А. сила, быстрота, выносливость;
 - Б. рост, вес, окружность грудной клетки;
 - В. артериальное давление, пульс;
 - Г. частота сердечных сокращений, частота дыхания.
6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
- А. тренировка;
 - Б. методика;
 - В. система знаний;
 - Г. педагогическое воздействие.
7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:
- А. Рим;
 - Б. Китай;
 - В. Греция;
 - Г. Египет.
8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
- А. в Олимпии;
 - Б. в Спарте;
 - В. в Афинах.
9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
- А. они имели мировую известность;
 - Б. в них принимали участие атлеты со всего мира;
 - В. в период проведения игр прекращались войны;
 - Г. они отличались миролюбивым характером соревнований.
10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
- А. 5 лет;
 - Б. 4 года;
 - В. 2 года;
 - Г. 3 года.
11. Зимние игры проводятся:
- А. в зависимости от решения МОК;
 - Б. в третий год празднуемой Олимпиады;
 - В. в течение последнего года празднуемой Олимпиады;
 - Г. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:
 - А. упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
 - Б. регулярное обращение к врачу;
 - В. физическую и интеллектуальную активность;
 - Г. рациональное питание и закаливание.
13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
 - А. образ жизни;
 - Б. наследственность;
 - В. климат.
14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:
 - А. ожог;
 - Б. тепловой удар;
 - В. перегревание;
 - Г. солнечный удар.
15. Основными источниками энергии для организма являются:
 - А. белки и минеральные вещества;
 - Б. углеводы и жиры;
 - В. жиры и витамины;
 - Г. углеводы и белки.
16. Рациональное питание обеспечивает:
 - А. правильный рост и формирование организма;
 - Б. сохранение здоровья;
 - В. высокую работоспособность и продление жизни;
 - Г. все перечисленное.
17. Физическая работоспособность — это:
 - А. способность человека быстро выполнять работу;
 - Б. способность разные по структуре типы работ;
 - В. способность к быстрому восстановлению после работы;
 - Г. способность выполнять большой объем работы.
18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:
 - А. фагоцитарной устойчивостью;
 - Б. бактерицидной устойчивостью;
 - В. специфической устойчивостью;
 - Г. не специфической устойчивостью.
19. Что понимается под закаливанием:
 - А. посещение бани, сауны;
 - Б. повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
 - В. купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
 - Г. укрепление здоровья.
20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:
 - А. самочувствие, аппетит, работоспособность;
 - Б. частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
 - В. нарушение режима, наличие болевых ощущений.
21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:
 - А. малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
 - Б. нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
 - В. все перечисленное.

22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:
- А. переоценивают свои возможности;
 - Б. следуют указаниям учителя;
 - В. владеют навыками выполнения движений;
 - Г. не умеют владеть своими эмоциями.
23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:
- А. учителя, проводящего урок;
 - Б. классного руководителя;
 - В. своих сверстников по классу;
 - Г. школьного врача.
24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:
- А. антропометрическими показателями;
 - Б. ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
 - В. телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.
25. Формирование человеческого организма заканчивается к:
- А. 14-15 годам;
 - Б. 17-18 годам;
 - В. 19-20 годам;
 - Г. 22-25 годам.
26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:
- А. строго регламентированы;
 - Б. представляют собой игровую деятельность;
 - В. не ориентированы на производство материальных ценностей;
 - Г. создают развивающий эффект.
27. Техникой движений принято называть:
- А. рациональную организацию двигательных действий;
 - Б. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
 - В. способ организации движений при выполнении упражнений;
 - Г. способ целесообразного решения двигательной задачи.
28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):
- А. стойкость;
 - Б. гибкость;
 - В. ловкость;
 - Г. бодрость;
 - Д. выносливость;
 - Е. быстрота;
 - Ж. сила.
29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:
- А. выносливость;
 - Б. скоростно-силовые и координационные;
 - В. гибкость.
30. Ловкость — это:
- А. способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
 - Б. способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

- В. способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.
31. Быстрота — это:
- А. способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
 - Б. способность человека быстро набирать скорость;
 - В. способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.
32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:
- А. комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
 - Б. способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
 - В. комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
 - Г. эластичность мышц и связок.
33. Сила — это:
- А. способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
 - Б. способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
 - В. способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.
34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:
- А. комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
 - Б. комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
 - В. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
 - Г. способность сохранять заданные параметры работы.
35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
- А. величиной их воздействия на организм;
 - Б. напряжением определенных мышечных групп;
 - В. временем и количеством повторений двигательных действий;
 - Г. подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.
36. Активный отдых — это:
- А. специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
 - Б. двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
 - В. деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.
37. Подводящие упражнения применяются:
- А. если обучающийся недостаточно физически развит;
 - Б. если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
 - В. если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
 - Г. если применяется метод целостно-аналитического упражнения.
38. Бег на дальние дистанции относится к:
- А. легкой атлетике;
 - Б. спортивным играм;
 - В. спринту;
 - Г. бобслею.

39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:
- А. низкий старт;
 - Б. высокий старт;
 - В. вид старта по желанию бегуна.
40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:
- А. гибкий;
 - Б. упражняю;
 - В. преодолевающий.
41. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:
- А. Осло;
 - Б. Саппоро;
 - В. Сочи;
 - Г. Ванкувере.
42. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:
- А. влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
 - Б. генетикой и наследственностью человека;
 - В. влиянием социальных и экологических факторов;
 - Г. двигательной активностью человека.
43. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:
- А. для мышц ног;
 - Б. типа потягивания;
 - В. махового характера;
 - Г. для мышц шеи.
44. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:
- А. через рот и нос попеременно;
 - Б. через рот и нос одновременно;
 - В. только через рот;
 - Г. только через нос.
45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:
- А. 3 минуты;
 - Б. 7 минут;
 - В. 5 минут;
 - Г. 10 минут.
46. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:
- А. из зоны нападения;
 - Б. с любой точки площадки;
 - В. из зоны защиты;
 - Г. с любого места внутри трех очковой линии.
47. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):
- А. 2;
 - Б. 4;
 - В. 3;
 - Г. 5.
48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- А. гимнастикой;
 - Б. соревнованием;
 - В. видом спорта.
49. Основой методики воспитания физических качеств является:
- А. простота выполнения упражнений;
 - Б. постепенное повышение силы воздействия;
 - В. схематичность упражнений;
 - Г. продолжительность педагогических воздействий.
50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):
- А. ползание;
 - Б. лазанье;
 - В. прыжки;
 - Г. метание;
 - Д. группировка;
 - Е. упор.
51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):
- А. метание дротика;
 - Б. ускорения;
 - В. толчок гири;
 - Г. подтягивание;
 - Д. кувырки;
 - Е. стойка на одной руке.
52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:
- А. сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
 - Б. сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
 - В. сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
 - Г. сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.
53. Пять олимпийских колец символизируют:
- А. пять принципов олимпийского движения;
 - Б. основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
 - В. союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
 - Г. повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.
54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):
- А. Вячеслав Фетисов;
 - Б. Юрий Титов;
 - В. Александр Попов;
 - Г. Александр Карелин.
55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:
- А. биологический возраст;
 - Б. календарный возраст;
 - В. скелетный и зубной возраст.
56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:
- А. асоциальное поведение;
 - Б. респективную привычку;
 - В. вредную привычку;
 - Г. консеквентное поведение.

57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:
- 20-ой;
 - 21-ой;
 - 22-ой;
 - 23-ой.
58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:
- «с разбега»;
 - «перешагиванием»;
 - «перекатом»;
 - «ножницами».
59. Гиподинамия — это:
- пониженная двигательная активность человека;
 - повышенная двигательная активность человека;
 - нехватка витаминов в организме;
 - чрезмерное питание.
60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:
- «Быстрее, выше, сильнее»;
 - «Главное не победа, а участие»;
 - «О спорт — ты мир!».

2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид контроля	Наименование работы	Наименование оценочных средств	Шкала оценивания
Текущий контроль	- Вопросы для обсуждения на занятиях; - Устные опросы по ранее изученному материалу; - Письменные и устные доклады; - Письменные работы: рефераты, тестовые задания, аудиторские контрольные работы, рубежный контроль знаний; - Практические задания; - Рефераты и доклады по темам (вопросам), вынесенным на самостоятельную работу.	Оценка выступлений на практическом (семинарском) занятии, проверка заданий и аудиторских контрольных работ, устный опрос, оценивание докладов, рефератов	отлично хорошо удовлетворительно неудовлетворительно

Критерии оценивания устных ответов обучающихся

Шкала оценивания	Характеристика оценивания
отлично	оценивается ответ, который показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа.
хорошо	оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой

	раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.
удовлетворительно	оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа.
неудовлетворительно	оценивается ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

Критерии оценивания работы обучающихся на практических и семинарских занятиях

Шкала оценивания	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота выполнения практического и тестового задания (полнота ответа); 2. Своевременность выполнения задания; 3. Последовательность и рациональность выполнения практического задания (логичность и четкость ответа);	Задание решено самостоятельно. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логических рассуждениях, в выборе формул и решении нет ошибок, получен верный ответ, задание решено рациональным способом. Дан правильный и исчерпывающий ответ на поставленные теоретические и тестовые вопросы, в которых обучающийся показал всестороннее системное знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, четкое владение понятийным аппаратом.
Хорошо	4. Правильность ответов на вопросы; 5. Самостоятельность решения (владение дополнительным материалом); 6. Знание нормативно-законодательной базы и	Задание решено с помощью преподавателя. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; правильно сделан выбор формул для решения; есть объяснение решения, но задание решено нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ. На поставленные теоретические и тестовые вопросы, при которых обучающийся показал достаточный уровень знаний основного программного материала: освоение информации лекционного курса и учебных пособий, овладение понятийным аппаратом, методикой исследований при попытке анализа различных ситуаций.

Шкала оценивания	Показатели	Критерии
Удовлетворительно	терминологии курса.	Задание решено с подсказками преподавателя. Задание решено в общем виде. Обучающийся показал средний уровень знаний основного программного материала, но не мог убедительно аргументировать свой ответ, ошибся в использовании понятийного аппарата, показал недостаточные знания литературных источников.
Неудовлетворительно		Задание не решено. Обучающийся продемонстрировал значительные пробелы в знаниях основного программного материала, не аргументировал свой ответ, показал неудовлетворительные знания понятийного аппарата и специальной литературы.

Критерии оценивания рефератов

Вид контроля	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Реферат	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Реферат раскрывает поднятую проблематику в полном объёме.	отлично
	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. В реферате имеются неточности и предметная область выступления раскрыта не в полной мере.	хорошо
	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. В реферате не в полной степени раскрыт понятийный аппарат, имеются существенные неточности в процессе формирования выводов.	удовлетворительно
	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Тема реферата не раскрыта или выполнена не по существу ранее поставленного вопроса. Реферат не сдан / доклад не сделан.	неудовлетворительно

Критерии оценивания письменной аудиторной контрольной работы:

Наименование оценочного средства	Критерии оценивания	Национальная шкала оценивания
Контрольная работа	Работа выполнена полностью. Нет ошибок в логических рассуждениях. Возможно наличие одной неточности или описки, не являющихся следствием незнания или непонимания учебного материала. Обучающийся показал полный объем знаний, умений в освоении, пройденных тем и применение их на практике.	отлично
	Работа выполнена полностью, но обоснования шагов решения недостаточны. Допущена одна ошибка или два-три недочета.	хорошо
	Работа выполнена не полностью. Допущено более одной ошибки или более двух-трех недочетов.	удовлетворительно
	Допущены грубые ошибки. Работа не сдана (не выполнена).	неудовлетворительно

3.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Примерные вопросы к зачету

1. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.
2. Физическая культура как учебная дисциплин высшего профессионального образования и целостного развития личности.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека.
7. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма.
8. Влияние физических упражнений на морфологические признаки
9. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.
10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
11. Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры.
12. Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры.
13. Физическая культура в структуре профессионального образования.
14. О правовом управлении физической культурой и спортом в России.
15. Общие положения федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Организация деятельности в области физической культуры и спорта.
17. Физическая культура и спорт в системе образования. Адаптивная физическая культура.
18. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и

факторы, его определяющие.

19. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

20. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.

21. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни.

22. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.

23. Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической Подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

24. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля,

25. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.

26. Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие –фитнес.

27. Разновидности оздоровительной аэробики (пилатес, йога, танцевальная, степ-аэробика, футбол -аэробика, скиппинг и т.п.)

28. ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ.

29. Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления.

30. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.

Образец зачетного задания

1.Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.

2.XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

Д. Осло;

Е. Саппоро;

Ж. Сочи;

З. Ванкувере.

3.Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

Д. влиянием эндогенных и экзогенных факторов;

Е. генетикой и наследственностью человека;

Ж. влиянием социальных и экологических факторов;

З. двигательной активностью человека.

4.ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций (зачет)

Критерии оценивания зачетного задания

Шкала	Уровень освоение компетенции	Критерии оценивания
-------	------------------------------	---------------------

оценивания		
Зачет	Пороговый уровень освоения компетенции	Дан правильный и исчерпывающий ответ на вопрос с отражением дополнительного материала. Обучающийся демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение грамотно, логично и аргументировано излагать свои мысли.
Незачет	Неудовлетворительный уровень	Отсутствует ответ или в ответе есть грубые ошибки в изложении материала, свидетельствующие о незнании и непонимании соответствующего программного материала, отсутствует понимание сути вопроса.

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о текущей и промежуточной аттестации обучающихся в Автономной некоммерческой организации «Образовательная организация высшего образования» «Университет экономики и управления».

Вид промежуточной аттестации – зачет.

Форма проведения промежуточной аттестации – письменный зачет.