

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Узунов Федор Владимирович

Должность: Ректор

Дата подписания: 19.06.2026 18:16:50

Уникальный программный ключ:  
fd935d10451b860e912264c0378f8448452b603f94388008e29877a6bcbf5

**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* Г.П. Узунова

«02» февраля 2026 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*Направление подготовки*

**09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»**

Профиль

**Специалист по информационным системам**

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вопросы для обсуждения на занятиях;</li> <li>- Устные опросы по ранее изученному материалу;</li> <li>- Письменные и устные доклады;</li> <li>- Письменные работы: рефераты, тестовые задания, аудиторские контрольные работы, рубежный контроль знаний;</li> <li>- Практические задания;</li> <li>- Рефераты и доклады по темам (вопросам), вынесенным на самостоятельную работу.</li> </ul>	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	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	(логичность и четкость ответа); 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 объеме.	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 дисциплина 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, фитбол -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.