

Компонент ОПОП 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)
Безопасность жизнедеятельности

наименование ОПОП

Б1.О.03.04
шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**Дисциплины
(модуля)**

Физическая культура и спорт

Разработчик (и):
Чернова Ольга Александровна
ФИО
ст. преподаватель кафедры ЗиАФК
должность

ученая степень,
звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры
наименование кафедры
протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК


подпись А.С. Шемереко

**Мурманск
2026**

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	- нормы здорового образа жизни; - систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.	- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека.	- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).	Посещение лекционных занятий Рубежный контроль (тестирование)	Итоговое тестирование

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объёме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объёме, но некоторые с недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объёме без недочётов.
Наличие навыков (владение опытом)	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания посещения лекционных занятий: каждое посещенное лекционное занятие оценивается в 1 балл.

3.2 Критерии оценивания рубежного контроля (тестирование): каждый правильный ответ оценивается в 1 балл. Максимальное количество баллов - 50.

Перечень тестовых вопросов и заданий, описание процедуры тестирования представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

3.3 Критерии оценивания итогового тестирования: каждый правильный ответ на вопрос открытого типа оценивается в 2 балла, каждый правильный ответ на вопрос закрытого типа оценивается в 1 балл. Максимальное количество баллов - 40.

Перечень тестовых вопросов и заданий, описание процедуры тестирования представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

4. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) при проведении промежуточной аттестации

Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины (модуля) с зачетом

Если обучающийся набрал зачетное количество баллов согласно установленному диапазону по дисциплине (модулю), то он считается аттестованным.

Оценка	Баллы	Критерии оценивания
<i>Зачтено</i>	60 - 100	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону
<i>Незачтено</i>	менее 60	Зачетное количество согласно установленному диапазону баллов не набрано

5. Задания диагностической работы для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках внутренней и внешней независимой оценки качества образования

ФОС содержит задания для оценивания знаний, умений и навыков, демонстрирующих уровень сформированности компетенций и индикаторов их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля).

Комплект заданий разработан таким образом, чтобы осуществить процедуру оценки каждой компетенции, формируемых дисциплиной (модулем), у обучающегося в письменной форме.

Содержание комплекта заданий включает: *тестирование*.

5.1. В ФОС включен типовой вариант рубежного контроля (тестирование):

Вариант 1

1. Часть общечеловеческой культуры, специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности – это:
а) физическая культура; б) спорт; в) туризм; г) физическое развитие.
2. Физическое воспитание – это:
а) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;
б) приобщение человека к физической культуре;
в) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
г) процесс формирования определенных физических и психических качеств.
3. Чем спорт отличается от физической культуры:
а) наличием специального оборудования; б) присутствием зрителей; в) наличием соревновательного момента; г) большой физической нагрузкой.
4. Какой из ниже перечисленных принципов не относится к основным принципам физического воспитания:
а) сознательности и активности; б) наглядности; в) последовательности;
г) систематичности;
5. Под физическим развитием понимается:
а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
в) процесс совершенствования физических качеств, при выполнении физических упражнений;
г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

Вариант 2

1. Что понимается под закаливанием:
а) купание в холодной воде и хождение босиком;
б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
г) укрепление здоровья.
2. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения.
Здоровье это:
а) естественное состояние организма без болезней и недугов;
б) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
в) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
г) все перечисленное.
3. Какое понятие не относится к двигательной активности человека:
а) гипоксия; б) гиподинамия; в) гипокинезия; г) гипердинамия.
4. Какая из перечисленных функций не относится к функции кожи:
а) защита внутренней среды организма; б) терморегуляция; в) выделение из организма продуктов обмена веществ; г) звукоизоляция.
5. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:
а) обеспечивает ритмичность работы организма;
б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний

Выполните тестовое задание закрытого типа, выбрав правильный ответ из предложенных вариантов.

Ключ к заданиям

№ вопроса	Вариант 1	Вариант 2
1	а	б
2	а	б
3	в	а
4	в	г
5	а	а

5.2. В ФОС включен типовой вариант итогового тестирования:

Вариант 1

- Чем спорт отличается от физической культуры.
- Дайте определение «физическая культура».
- Физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения, а также занятий на уровне физической рекреации – это?
а) лечебная физическая культура; б) адаптивная физическая культура;
в) массовая физическая культура; г) массовый спорт.
- Что не относится к компонентам физической культуры:
а) физическое развитие;
б) спорт высших достижений;
в) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
г) гигиеническая физическая культура.
- Под «физическим развитием» понимается.
- По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье» – это?
- Сколько времени необходимо нормальному человеку для ночного сна:
а) 5-6 часов; б) 6-7 часов; в) 7-8 часов; г) 8-9 часов.
- Перечислите, на каких принципах строится рациональное питание.
- Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем человека – это?
а) физическое здоровье; б) психическое здоровье;
в) нравственное здоровье; г) социальное здоровье.
- Перечислите виды выносливости.
- Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость (не менее 3х).
- Дайте определение «физическая подготовка».
- К пяти основным физическим качествам человека относятся.
- Как называется комплекс общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, под музыку?
а) фитнес; б) ритмическая гимнастика; в) аэробика; г) утренняя гимнастика.
- Дайте определение «закаливание».
- Перечислите шесть групп видов спорта по «Олимпийской классификации».
- Подготовка, которая направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта – это?
а) техническая подготовка; б) физическая подготовка;

- в) психологическая подготовка; г) тактическая подготовка.
18. Планомерный, многофакторный процесс управления индивидуальными биологическими резервами организма человека с использованием различных средств, методов – это?
19. Оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена - это:
- а) текущий контроль;
б) комплексный контроль;
в) этапный контроль;
г) оперативный контроль.
20. Что относится к субъективным показателям самоконтроля?
- а) функциональные пробы; б) умственная и физическая работоспособность;
в) положительные и отрицательные эмоции; г) спортивные результаты.
21. Дайте определение «профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)».
22. Что не является формой занятий по ППФП:
- а) спортивно-прикладные соревнования; б) рекреационные занятия;
в) учебные занятия; г) занятия в период учебной практики.
23. Раскройте основную цель производственной физической культуры (ПФК).
24. Прикладные специальные качества – это?
25. Использование средств физической культуры и спорта в целях поддержания и повышения общей и профессиональной дееспособности человека – это?
- а) производственная гимнастика; б) производственная физическая культура;
в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
г) профессиональная подготовка.

Вариант 2

1. Перечислите, что входит в структуру физической культуры.
2. Дайте определение «Физическое воспитание».
3. Двигательная реабилитация, использующая специально подбираемые физические упражнения – это?
- а) лечебная физическая культура; б) адаптивная физическая культура;
в) массовая физическая культура; г) массовый спорт.
4. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека - это:
- а) физическая подготовка; б) физическое воспитание;
в) физическая культура; г) физическое развитие.
5. Под «психическим здоровьем» понимается.
6. Образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливает, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье – это?
7. Какая из перечисленных функций не относится к функции кожи:
- а) защита внутренней среды организма;
б) терморегуляция;
в) выделение из организма продуктов обмена веществ;

- г) звукоизоляция.
8. Перечислите основные средства физического воспитания.
 9. К специфическим методам физического воспитания не относят:
а) игровой метод; б) метод строго регламентированного упражнения;
в) словесные методы; г) соревновательный метод.
 10. Виды гибкости по форме их проявления бывают.
 11. Какие виды спорта развивают преимущественно координационные способности (не менее 3х).
 12. Дайте определение «специальная физическая подготовка (СФП)».
 13. Перечислите три вида координационных способностей.
 14. К общепринятым формам самостоятельных занятий не относится:
а) ежедневная утренняя гимнастика; б) учебные занятия;
в) физические упражнения в режиме рабочего дня;
г) самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
 15. Дайте определение «самоконтроль».
 16. По количеству участников состязаний и особенностям взаимодействия виды спорта подразделяются.
 17. Подготовка, направленная на обучение занимающегося технике движений и доведение их до совершенства – это?
а) техническая подготовка; б) физическая подготовка;
в) психологическая подготовка; г) тактическая подготовка.
 18. Показатель качества и эффективности психофизической подготовки человека, проводимой на учебно-тренировочных занятиях – это?
 19. Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена - это:
а) текущий контроль; б) комплексный контроль;
в) этапный контроль; г) оперативный контроль.
 20. Что относится к объективным показателям самоконтроля?
а) функциональные пробы; б) умственная и физическая работоспособность;
в) положительные и отрицательные эмоции; г) спортивные результаты.
 21. Какими тремя основными функциями определяется профессионально-прикладная физическая культура (ППФК).
 22. Что не является формой занятий по ППФП:
а) спортивно-прикладные соревнования; б) рекреационные занятия;
в) учебные занятия; г) занятия в период учебной практики.
 23. Раскройте, в чем заключается социальная функция профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
 24. Раскройте основную задачу производственной гимнастики.
 25. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
а) занятия легкой атлетикой; б) общая физическая подготовка;
в) занятия лыжной подготовкой; г) специальная физическая подготовка.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний

Выполните итоговое тестирование с заданиями закрытого типа, выбрав правильный ответ из предложенных вариантов и с заданиями открытого типа, написав развернутый ответ.

Вариант 1		Вариант 2	
1	наличием соревновательного момента	1	физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация
2	специфическая часть общечеловеческой культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, повышение его уровня, на всестороннее развитие физических способностей человека и использование их в повседневной жизни людей	2	педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а так же на развитие разносторонних физических способностей человека
3	В) массовая физическая культура	3	А) лечебная физическая культура
4	Б) спорт высших достижений	4	Г) физическое развитие
5	процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни	5	состояние психической сферы человек, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера
6	состояние полного физического, умственного и социального благополучия	6	здоровый образ жизни
7	В) 7-8 часов	7	Г) звукоизоляция
8	достижения энергетического баланса, определения качественного состава пищи, ритмичность приема пищи	8	физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы
9	А) физическое здоровье	9	В) словесные методы
10	общая выносливость, специальная выносливость	10	активная гибкость, пассивная гибкость
11	бег на средние и длинные дистанции, плавание, лыжные гонки, биатлон, велоспорт, гребля, спортивная ходьба, конькобежный спорт, триатлон	11	акробатика, спортивная гимнастика, фигурное катание, художественная гимнастика, прыжки в воду, единоборства, синхронное плавание, фитнес-аэробика
12	процесс формирования определенных физических и психических качеств, умений и навыков человека посредством направленных занятий с применением средств физической культуры	12	процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины или вида трудовой деятельности
13	сила, выносливость, быстрота, координационные способности, гибкость	13	специальные, специфические, общие
14	Б) ритмическая гимнастика	14	Б) учебные занятия

15	важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур	15	регулярные наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом
16	циклические виды, скоростно-силовые виды, сложно-координационные виды, единоборства, спортивные игры, многоборья	16	индивидуальные, парные, индивидуально групповые, командные
17	Г) тактическая подготовка	17	А) техническая подготовка
18	функциональная подготовка	18	спортивные результаты
19	А) текущий контроль	19	Б) комплексный контроль
20	Б) умственная и физическая работоспособность В) положительные и отрицательные эмоции	20	А) функциональные пробы Г) спортивные результаты
21	направление системы физического воспитания, которое формирует прикладные знания, физические качества, умения и навыки, способствующие успешной профессиональной деятельности	21	специфическая, общеприкладная, специальная
22	Б) рекреационные занятия	22	Б) рекреационные занятия
23	способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда	23	в содействии успешности труда в целом, межличностном общении, семейном и физическом благополучии
24	способность организма специалиста противостоять специфическим воздействиям внешней среды	24	переключение нервных процессов, устранение дефекта гиподинамии и застойных процессов
25	Б) производственная физическая культура	25	Б) общая физическая подготовка