Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 12.11.2026 16:49:17
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе и качеству образования
_____ Н.Н. Кислова

Лапина Наталья Михайловна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки:
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль): «Иностранный язык» (первый) и «Иностранный язык» (второй)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Рассмотрено
Протокол № 11 от 23.06.2026 г.
Заседания кафедры физического воспитания и спорта

Одобрено
Начальник Управления образовательных программ
_____ Н.А. Доманина

Самара 2026

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработан в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль): «Иностранный язык» (первый) и «Иностранный язык» (второй), с учетом требований профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326); профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021г., регистрационный № 66403).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи ФОС для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения результатов обучения по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Знает: средства, методы, социально-биологические основы физической культуры, ее рекреационные функции для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.

Умеет: подбирать средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Умеет: определять уровень физической подготовленности и выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий профессиональной деятельности.

Требование к процедуре оценки:
Помещение: особых требований нет
Оборудование: особых требований нет
Инструменты: особых требований нет
Расходные материалы: особых требований нет
Доступ к дополнительным справочным материалам: не предусмотрен
Нормы времени: 60 мин.

Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Проверяемая (ые) компетенция (и) (из ОПОП ВО):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Проверяемый (ые) результат (ы) обучения: перечислить тот (те), на который ориентировано задание:

Знает: средства, методы, социально-биологические основы физической культуры, ее рекреационные функции для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.

Тип (форма) задания: письменная проверочная работа

Пример типовых заданий 1 (оценочные материалы):

Ответить на один выбранный вопрос в письменном виде.

1. Средства физической культуры
2. Методы физической культуры
3. Социально-биологические основы физической культуры
4. Сущность понятия «здоровье».
5. Здоровье индивидуальное и общественное, их характеристики.
6. Физический, социальный и психологические аспекты здоровья.
7. Окружающая среда и здоровье человека.
8. Что понимают под средой обитания человека?
9. Важнейшие условия здорового образа жизни.
10. Двигательная активность и здоровье.
11. Организация рационального режима труда и отдыха.
12. Закаливание организма.
13. Обеспечение полноценного питания.

14. Понятие о калорийности пищи и суточном калораже.
15. Принципы рационального питания.

Оценочный лист к типовому заданию

Критерии оценивания	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
Формирование теоретических сведений о здоровье, здоровом образе жизни, о средствах и методах физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Пороговый уровень: на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема вопроса.	4
	Продвинутый уровень: на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема. Осуществлено объяснение фактов	7
	Высокий уровень: на выбранный вопрос представлен полный логичный ответ, методология анализа, раскрытие темы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей	10

Проверяемая (ые) компетенция (и) (из ОПОП ВО):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Проверяемый (ые) результат (ы) обучения: перечислить тот (те), на который ориентировано задание:

Умеет: подбирать средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.

Тип (форма) задания: письменная работа

Пример типовых заданий 2 (оценочные материалы):

Ответить на один выбранный вопрос в письменном виде.

1. Подобрать средства физической культуры для развития силовых способностей для поддержания должного уровня физической подготовленности
2. Подобрать средства физической культуры для развития выносливости для поддержания должного уровня физической подготовленности
3. Подобрать средства физической культуры для развития гибкости для поддержания должного уровня физической подготовленности
4. Подобрать средства физической культуры для развития скоростных качеств для поддержания должного уровня физической подготовленности
5. Подобрать средства физической культуры для развития ловкости и координационных способностей для поддержания должного уровня физической подготовленности
6. Подобрать средства физической культуры для релаксации
7. Подобрать средства для закаливающих мероприятий
8. Разработать режим дня студента с соблюдением норм здорового образа жизни
9. Разработать комплекс утренней зарядки для студента
10. Разработать комплекс физкультминутки для студентов во время учебного дня

Оценочный лист к типовому заданию

Критерии оценивания	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
Умение подбирать средства для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.	Пороговый уровень: подобранные средства частично соответствуют развитию данного физического качества или оздоровительному мероприятию; на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема вопроса.	4
	Продвинутый уровень: подобранные средства соответствуют развитию данного физического качества или данному оздоровительному мероприятию; на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема	7
	Высокий уровень: подобранные средства соответствуют развитию данного физического качества или оздоровительному мероприятию; на выбранный вопрос представлен полный логичный ответ, методология анализа, раскрытие темы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей	10

Проверяемая (ые) компетенция (и) (из ОПОП ВО):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Проверяемый (ые) результат (ы) обучения: перечислить тот (те), на который ориентировано задание:

Умеет: определять уровень физической подготовленности и выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий профессиональной деятельности.

Тип (форма) задания: тесты

Пример типовых заданий 3 (оценочные материалы):

Правильно ответить на максимальное количество тестовых вопросов:

1. Какой из факторов, влияющих на состояние здоровья, имеет наибольше значение?
1) генетические факторы
2) состояние окружающей среды
3) образ жизни
4) система здравоохранения
Правильный ответ: 3
2. Что относится к основным факторам здоровья человека
1) Уровень физической подготовленности
2) Уровень глюкозы в крови
3) Уровень болезненных ощущений
Правильный ответ: 1
3.Основная роль углеводов в жизнедеятельности человеческого организма
1) углеводы необходимы для рационального использования белков
2) обеспечение энергией всех процессов в организме
3) являются предшественниками образования жиров
4) являются предшественниками иммуноглобулинов
Правильный ответ: 2
4. Какая бывает физическая подготовка
1) ППП
2) ОФП
3) ПФО
Правильный ответ: 2
5. Пути энергозатрат в организме
1) основной обмен
2) специфическое динамическое действие пищи
3) мышечная деятельность
4) все перечисленное
Правильный ответ: 4
6. Какие вещества не должны содержаться в пище перед тренировкой?
1) вода
2) жиры
3) углеводы
4) белки
Правильный ответ: 2
7. К субъективным показателям самоконтроля не относится
1) аппетит
2) пульс
3) сон
4) настроение
Правильный ответ: 2
8. Нормальный индекс массы тела соответствует значениям
1) менее 18 кг/кв.м
2) более 30 кг/кв.м
3) 18- 24,9 кг/кв.м
4) 25-29,9 кг/кв.м.
Правильный ответ: 3
9. Ортостатическая проба отражает
1) устойчивость организма к недостатку кислорода
2) функциональное состояние сердечно-сосудистой системы
3) функциональное состояние костно-мышечной системы
4) все перечисленное
Правильный ответ: 2
10. При средних нагрузках восстановление пульса считается нормальным
1) через 5-9 минут
2) через 10-15 минут
3) через 15-20 минут
4) через 20-25 минут
Правильный ответ: 2
11. В пробе Руфье пульс подсчитывается за 10 с во всех случаях, кроме
1) в положении сидя через 5 минут спокойного состояния
2) сразу после 30 приседаний за 20 с
3) через 1 минуту после нагрузки

4) через 3 минуты после нагрузки
Правильный ответ: 2
12. Проба Генчи отражает
1) задержку дыхания на выдохе
2) задержку дыхания на вдохе
3) частоту дыхания
4) ничего из перечисленного
Правильный ответ: 1
13. С нарастанием тренированности время задержки дыхания при выполнении пробы Штанге
1) возрастает
2) снижается
3) не изменяется
Правильный ответ: 1
14. Максимальное потребление кислорода зависит в основном от следующих факторов
1) функции кислородтранспортной системы
2) способности работающих скелетных мышц усваивать кислород
3) все перечисленное
Правильный ответ: 3
15. Оздоровительный эффект занятий физической культурой прежде всего связан с повышением
1) возможности организма усваивать кислород
2) уровня обшей выносливости
3) физической работоспособности
4) все перечисленное
Правильный ответ: 4
16. Тренировка в зоне физкультуры для сгорания жиров считается эффективнее
1) если тренировка занимает небольшое время
2) если тренировка длительная
3) все перечисленное
Правильный ответ: 2
17. Какая из зон тренировок не должна применяться в оздоровительной физической культуре
1) зона физкультуры для здоровья
2) зона для сгорания жиров
3) анаэробная зона физкультуры
4) аэробная зона физкультуры
Правильный ответ: 3
18. Каким тестом определяют уровень развития гибкости
1) Наклон вперед, стоя на скамье
2) Прыжок вверх с двух ног
3) Бег на 30 м
4) Стойка на голове
Правильный ответ: 1
19. Каким тестом можно определить уровень развития выносливости?
1) Бег на 100 м
2) Бег на 1000 м
3) 6-ти минутный бег
4) Бег на 30 м
Правильный ответ: 3
20. Каким тестом можно определить уровень развития координационных способностей?
1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
2) Наклон вперед, стоя на скамье
3) Челночный бег 3х10 м
4) Бег 60 м
Правильный ответ: 3
Оценочный лист к типовому заданию

Критерии оценивания	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
Умение подбирать тестовые задания для определения уровня физической подготовленности	Пороговый уровень: правильно отвечено на 6-8 вопросов	4
	Продвинутый уровень: правильно отвечено на 9 -15 вопросов	7
	Высокий уровень: правильно отвечено на 16-20 вопросов	10

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации.

Для проверки знаниевых результатов обучения проводится письменная работа, состоящая из трех заданий. Задания можно выполнять в любой последовательности.

1 задание состоит из 15 вопросов. Каждый обучающийся сам выбирает один вопрос и письменно отвечает на него в течении 20 минут. Обучающийся раскрывает основную сущность вопроса, дает развернутый лаконичный ответ, используя правильную терминологию.

2 задание состоит из 10 вопросов, каждый вопрос состоит из подбора средств физической культуры для развития определенного физического качества или составления комплекса упражнений различной направленности. Каждый обучающийся сам выбирает один вопрос и письменно отвечает на него в течении 20 минут. Упражнения должны быть написаны по терминологии, с определенной дозировкой для возрастной категории 17-20 лет и соответствовать выбранному физическому качеству. Комплексы утренней зарядки и физкультминутки должны содержать упражнения, соответствующие цели этих оздоровительных мероприятий. А также должны быть написаны методически грамотно с использованием терминологии и соответствующей дозировкой.

3 задание состоит из 20 тестовых вопросов, в каждом вопросе есть несколько вариантов ответов, необходимо выбрать один правильный ответ. На выполнение этого задания дается 20 минут.

За каждые из 3-х выполненных заданий начисляются баллы в соответствии с критериями, прописанными в оценочном листе. Затем баллы суммируются и определяется уровень знаний по предложенной ниже таблице.

Итоговая оценка ФОС по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Типы заданий	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Высокий уровень
Задание 1	4	7	10
Задание 2	4	7	10
Задание 3	4	7	10
Общий балл	12	21	30