

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комин Андрей Эдуардович

Должность: ректор

Дата подписания: 24.07.2026 16:01:27

Уникальный программный ключ:

f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b6d40cdf1bdc60ae2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПРИМОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНО-  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ПРИНЯТО**  
на заседании Ученого Совета  
ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ  
Протокол № 5  
от 22. 12. 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор ФГБОУ ВО Приморский  
ГАТУ  
\_\_\_\_\_ А. Э. Комин  
22. 12. 2023 г.

**ОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**44.03.05 Педагогическое образование**  
**(с двумя профилями подготовки)**

**(код и наименование направления подготовки)**

**История и право**

**(направленность (профиль) подготовки)**

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

Уссурийск 2026 г.

# 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

## Паспорт Фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт»

### а. модели контролируемых компетенций

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля):

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции
<b>Универсальная компетенция</b>			
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, определяет комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

### б. требование к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

#### знать:

- принципы формирования норм здорового образа жизни; способы обеспечения должного уровня физической подготовленности (УК-7.1.);
- средства и методы общей и специальной физической подготовки; методы оценки и самооценки уровня физического развития и физической подготовленности (УК-7.2.).

#### уметь:

- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы физической культуры для укрепления здоровья (УК-7.1.);
- оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы

организма и на здоровье (УК-7.2).

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 1 – Оценка контролируемой компетенции дисциплины (модуля)

№ п/п	Код контролируемой компетенции (индикатора достижения компетенции)	Контролируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства
1	ИД -1 УК 7.1	<i>Знать:</i> принципы формирования норм здорового образа жизни; способы обеспечения должного уровня физической подготовленности.	Тест (письменно), Реферат (письменно и устно), Контрольная работа (письменно)
		<i>Уметь:</i> подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы физической культуры для укрепления здоровья.	Тест (письменно)
2	ИД -2 УК 7.2	<i>Знать:</i> средства и методы общей и специальной физической подготовки; методы оценки и самооценки уровня физического развития и физической подготовленности.	Тест (письменно), Реферат (письменно и устно)
		<i>Уметь:</i> оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на здоровье.	Тест (письменно), Реферат (письменно и устно), Контрольная работа (письменно)

Таблица 2 – Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений, обучающегося.	Фонд тестовых заданий
2	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
3	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания	Комплект контрольных

		для решения задач определенного типа по теме или разделу.	заданий по вариантам	
Таблица 3 – Критерии и шкалы для оценки уровня сформированности компетенции в ходе освоения дисциплины Показатели оценивания	Критерии оценки уровня сформированности компетенции ИД-1 УК 7.1, ИД-2 УК 7.2*			
	Неудовлетворительно (не зачтено)	Удовлетворительно (зачтено)	Хорошо (зачтено)	Отлично (зачтено)
«Знать»	Уровень знаний ниже минимально допустимых требований; имеют место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний; допущено множество негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе; допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе; без ошибок
«Уметь»	При решении типовых (стандартных) задач не продемонстрированы некоторые основные умения. Имеют место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые (стандартные) задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения, некоторые – на уровне хорошо закрепленных навыков. Решены все основные задачи с отдельными несущественными ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, без недочетов
Характеристика сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний и умений недостаточно для решения практических профессиональных задач	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний и умений в целом достаточно для решения стандартных практических профессиональных задач, но требуется	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний и умений в целом достаточно для решения стандартных практических профессиональных задач	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний и умений и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических профессиональных задач

		дополнительная практика по большинству практических задач		
<b>Уровень сформированности компетенции</b>	<b>Низкий</b>	<b>Пороговый</b>	<b>Базовый</b>	<b>Высокий</b>
<b>Сумма баллов (Б)**</b>	<b>0 – 60</b>	<b>61 – 75</b>	<b>76 – 85</b>	<b>86 – 100</b>

\* – Оценивается для каждой компетенции отдельно.

\*\* – Суммируется балл по показателям оценивания «знать» и «уметь»; при этом соотношение компонентов компетенции в общей трудоемкости дисциплины «знать» / «уметь» составляет 40 / 60.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

**Промежуточная аттестация качества** подготовки обучающихся по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами Университета и является обязательной, предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме зачета.

Зачет имеет целью проверить и оценить учебную работу обучающихся, уровень сформированности компетенций, их глубину и умение применить соответствующие знания при решении практических задач; также зачет способствует развитию творческого мышления, овладению профессиональными умениями в объеме требований рабочей программы дисциплины (модуля).

Обучающиеся готовятся к зачету самостоятельно. Подготовка заключается в изучении программного материала дисциплины с использованием личных записей, сделанных в рабочих тетрадях, и рекомендованной в процессе изучения дисциплины литературы. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Форма проведения промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбирается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

#### **Методика оценивания**

1) По столбальной шкале в таблицу 4 занести баллы (Б<sub>i</sub>), полученные обучающимся в ходе освоения дисциплины. (Критерии представлены в таблице 3).

Таблица 4 – Пример расчетной таблицы итогового оценивания компетенций у обучающегося по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт»

Код индикатора компетенции	Условное обозначение	Оценка приобретенных компетенций в баллах
ИД -1 УК 7.1	Б1	69
ИД 2 УК 7.2	Б2	86
Итого	(ΣБ <sub>i</sub> )	162

В среднем	( $\Sigma B_i$ )/ n	81
-----------	---------------------	----

2) Определить оценку по дисциплине (модулю) по шкале соотношения баллов и оценок (таблица 5).

Таблица 5 – Шкала измерения уровня сформированности компетенций в результате освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»

Итоговый балл	0-60	61-75	76-85	86-100
Оценка	Неудовлетворительно (не зачтено)	Удовлетворительно (зачтено)	Хорошо (зачтено)	Отлично (зачтено)
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Пороговый	Базовый	Высокий

Знания, умения обучающихся при промежуточной аттестации **в форме зачета** определяются «зачтено», «не зачтено».

«Зачтено» – обучающийся знает курс на уровне лекционного материала, базового учебника, дополнительной учебной, научной и методологической литературы, умеет привести разные точки зрения по излагаемому вопросу.

«Не зачтено» – обучающийся имеет пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

**Текущая аттестация обучающихся** по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов освоения дисциплины (модуля) в разрезе компетенций.

#### **4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

##### **Содержательный элемент (модуль): Физическая культура и спорт**

###### **Тестовые задания для оценки компетенции**

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

1. Какой фразой в физической культуре и спорте называется ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок?

*Тип вопроса: открытый*

**Ответ: второе дыхание**

*Время выполнения: 4 мин.*

2. Физическое развитие человека зависит от... (**выберите не менее 2 ответов**)

Варианты ответов:

- 1) состояния здоровья;
- 2) биологических факторов;
- 3) социальных факторов;
- 4) методов оценки;
- 5) методов исследования.

*Тип вопроса: закрытый*

**Ответ: 1, 2, 3.**

*Время выполнения: 2 мин.*

3. Физическое развитие оценивается:.... (**выберите не менее 2 ответов**)

Варианты ответов:

- 1) по перенесенным заболеваниям;
- 2) по соматоскопическим показателям;
- 3) по физиометрическим показателям;
- 4) по соматометрическим показателям;
- 5) по сопротивляемости организма неблагоприятным факторам среды.

*Тип вопроса: закрытый*

**Ответ: 2, 3, 4**

*Время выполнения: 2 мин.*

4. Укажите нижнюю и верхнюю границу оптимального диапазона частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки.

*Тип вопроса: открытый*

**Ответ: 130, 170**

*Время выполнения: 2 мин.*

5. Укажите не менее трех объективных показателей, которые необходимо использовать в процессе самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом.

*Тип вопроса: открытый*

**Ответ: частота сердечных сокращений (пульс), артериальное давление, частота дыхания, жизненная емкость легких.**

*Время выполнения: 2 мин.*

6. Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам:  $\underline{0} - 3 - 5 - 140 - 5 - 3 - 0$ . Что означает подчеркнутый в формуле параметр? Выберите только один вариант ответа.

Варианты ответа:

- 1) отсутствие сахарного диабета;
- 2) отсутствие ожирения;
- 3) отсутствие вредных привычек;
- 4) человек не курит и не является пассивным курильщиком.

*Тип вопроса: закрытый*

**Ответ: 4**

*Время выполнения: 4 мин.*

7. **Кейс.** Формула сердца человека, пришедшего на консультацию к специалисту, имеет вид: 0 – 1 – 1 – 160 – 5 – 3 – 0. 1) Сколько параметров не соответствуют формуле здорового сердца? 2) Перечислите эти параметры через запятую. 3) Какие рекомендации, в том числе в области физической культуры и спорта, Вы можете дать этому человеку для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности?

*Тип вопроса: открытый*

**Ответ: 1) 3; 2) 1, 1, 160; 3) ходьба – 3 км, 5 порций свежих овощей и фруктов, артериальное давление снизить до 140.**

*Время выполнения: 5 мин.*

8. **Как можно дозировать нагрузку при беге?**

*Тип вопроса: открытый*

**Ответ: изменять длину дистанции и скорость бега**

*Время выполнения: 2 мин.*

9. Вы проводите тест состояния сердечно-сосудистой системы. Измерили пульс перед проведением теста. Сделали 30 приседаний за 40 секунд. После приседаний пульс вернулся в состояние покоя через 5 минут. Как Вы оцениваете результаты теста: отлично, хорошо, удовлетворительно или неудовлетворительно?

*Тип вопроса: открытый*

**Ответ: неудовлетворительно**

*Время выполнения: 5 мин.*

10. Из предложенного перечня выберите факторы, определяющие положительное влияние физических упражнений на организм человека. В ответе укажите через запятую номера факторов. Перечень факторов: 1) упражнения выполняются регулярно, 2) упражнения выполняются только на пределе возможностей человека; 3) упражнения выполняются в правильном темпе; 4) упражнения выполняются в верной последовательности; 5) занимающийся физически хорошо развит; 6) занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

*Тип вопроса: закрытый*

**Ответ: 1, 3, 4, 6**

*Время выполнения: 4 мин.*

### Критерии оценивания теста

#### Шкала оценивания тестов в разрезе компетенций

Показатели и критерии оценки	Максимальное количество баллов	Фактическое количество баллов
Уровень усвоения теоретического материала по показателю «Знать»	40	
ИД-1 УК 7.1	20	
ИД-2 УК 7.2	20	
Умение выполнять задания по показателю	60	

«Уметь»		
ИД-1 УК 7.1	30	
ИД-2 УК 7.2	30	
Всего	100	