

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.09.2026 12:11:20
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bfb38f3b6cb77a486b9a8788b8322323



МИНОБРАЗОВАНИЯ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, по
специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, ФГБОУ ВО
«ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 16

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

**Фонд оценочных средств
для промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)**

СГ.04 Физическая культура

**Специальность
09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением**

**Направленность программы
Разработка мобильных приложений**

**Присваиваемая квалификация
Программист**

**Форма обучения
очная**

Год набора 2026

Челябинск, 2026 г.

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
	Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 2 из 16	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

**09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением,
 Направленность программы: Разработка мобильных приложений
 фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине СГ.04
 Физическая культура, 2026 год набора, очная форма обучения:**

Утверждена:
 Проректор по учебной работе

подпись

А.А. Саламатов
 И.О. Фамилия

Протокол заседания от « 23 » апреля 2026 г. № 5

Председатель Педагогического совета
 Колледжа ЧелГУ

подпись

М.В. Найн
 И.О. Фамилия

Составитель

С.А. Осипенко

Структура фонда оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 09.07.2024г. № 327-1 «Об утверждении шаблонов документов».

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
	Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 3 из 16	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Оглавление

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	4
2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной	4
3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	4
3.1 Виды оценочных средств	4
3.2 Содержание оценочных средств	6
3.3 Ключи и критерии к оцениванию задания	13
4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	16

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
	Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 4 из 16	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Специальность: 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Очная форма обучения

Семестр (семестры) изучения: 1-5 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачет (2,4,5 семестры), другие формы контроля (1,3 семестры)

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «СГ.04 Физическая культура» направлено на формирование следующих компетенций:

Код компетенции согласно ФГОС (ОПОП СПО)	Содержание компетенций согласно ФГОС (ОПОП СПО)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
		Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения

3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1 Виды оценочных средств

Код, наименование компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по	Контролируемые темы/разделы	Семестр	Номер задания	Наименование оценочного
-------------------------------	--	-----------------------------	---------	---------------	-------------------------

 МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)			
Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 5 из 16	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

согласно ФГОС	дисциплине	(номер и название раздела из РПД п.2.2)			средства
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Лёгкая атлетика Волейбол Баскетбол Строевые приемы. Гимнастика Лёгкая атлетика Бадминтон Аэробика Атлетическая гимнастика Настольный теннис	3-8	1-35	Тестовые задания закрытого типа
	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Лёгкая атлетика Волейбол Баскетбол Строевые приемы. Гимнастика Лёгкая атлетика Бадминтон	3-8	36-50	Тестовые задания открытого типа

 МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)			
Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 6 из 16	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

		Аэробика Атлетическая гимнастика Настольный теннис			
--	--	--	--	--	--

3.2 Содержание оценочных средств.

Часть 1. База тестовых вопросов закрытого типа

1. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

Что является основной целью физической культуры?

1. Повышение уровня спортивных достижений
2. Укрепление здоровья и развитие физических способностей
3. Улучшение внешнего вида и формы тела
4. Увеличение продолжительности жизни

2. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

Как называется комплекс упражнений, направленный на разогрев мышц перед тренировкой?

1. Стретчинг
2. Разминка
3. Кроссфит
4. Интервальная тренировка

3. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

Какой витамин способствует усвоению кальция организмом?

1. Витамин А
2. Витамин D
3. Витамин С
4. Витамин Е

4. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

Какое физическое качество характеризует возможность длительное время поддерживать высокий темп движения?

1. Выносливость
2. Гибкость
3. Быстрота
4. Ловкость

5. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

Основной фактор, негативно влияющий на здоровье и физическую активность современного человека — это...

1. Гиподинамия
2. Высокий уровень питания
3. Избыточная физическая нагрузка
4. Регулярные тренировки

6. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
	Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 7 из 16	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Для какого типа телосложения характерны худощавость, тонкие кости и длинные конечности?

1. Эндоморф
2. Мезоморф
3. Эктоморф
4. Атлетик

7. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

Что такое пульсометр?

1. Устройство для измерения роста
2. Аппарат для измерения кровяного давления
3. Прибор для измерения скорости бега
4. Прибор для определения частоты сердечных сокращений

8. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

Основная задача разминки — это...

1. Устранение боли в мышцах
2. Подготовка организма к интенсивной нагрузке
3. Расслабление нервной системы
4. Тренировка дыхательной системы

9. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

Какие мышцы участвуют в сгибании руки в локте?

1. Трицепс плеча
2. Длиннейшая мышца спины
3. Двуглавая мышца плеча (бицепс)
4. Икроножная мышца

10. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

Основные компоненты правильного питания включают:

1. Белки, жиры, углеводы, витамины и минералы
2. Сахар, соль, кофеин и алкоголь
3. Жиры животного происхождения и крахмал
4. Только белки и клетчатку

11. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

Один из основных принципов спортивной тренировки — это...

1. Пирамидальность нагрузки
2. Принцип постепенности увеличения нагрузки
3. Преимущественное внимание развитию быстроты
4. Монотонность тренировок

12. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

Какова основная цель восстановительных процедур после интенсивных физических нагрузок?

1. Повышение уровня молочной кислоты в крови

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
	Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 8 из 16	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

2. Быстрое восстановление энергетических запасов организма
3. Закаливание организма
4. Развитие силовых показателей

13. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*

Какие вещества необходимы организму после длительных аэробных нагрузок?

1. Антиоксиданты и глюкоза
2. Алкогольные напитки
3. Тяжелые животные жиры
4. Углеводы быстрого усвоения и вода

14. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*

Как называется заболевание, связанное с нарушением обмена веществ и накоплением избыточного жира?

1. Артрит
2. Гастрит
3. Ожирение
4. Анемия

15. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*

Какой тип дыхания предпочтителен при выполнении статичных упражнений йоги?

1. Поверхностное дыхание
2. Диафрагмальное глубокое дыхание
3. Частое поверхностное дыхание
4. Задержка дыхания

16. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*

Основным показателем степени интенсивности нагрузки является...

1. Количество повторений одного упражнения
2. ЧСС (частота сердечных сокращений)
3. Продолжительность сна
4. Время последнего приёма пищи

17. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*

Какой вид спорта наиболее эффективен для развития выносливости?

1. Шахматы
2. Бодибилдинг
3. Марафонский бег
4. Стрельба из лука

18. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*

Нормальным уровнем сердцебиения взрослого человека считается диапазон:

1. 120–150 ударов/минуту
2. 60–100 ударов/минуту
3. 10–30 ударов/минуту
4. Более 180 ударов/минуту

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
	Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 9 из 16	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

19. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

Почему важно пить воду во время физических нагрузок?

1. Чтобы увеличить вес тела
2. Вода улучшает пищеварение
3. Для снижения температуры тела и восполнения потерь жидкости
4. Вода увеличивает массу мышц

20. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

Метод анализа собственной физической готовности и состояния организма — это...

1. Рентгенография
2. Самонаблюдение и самооценка
3. Электрокардиограмма
4. Анализ крови

21. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

Упражнения, направленные на растяжку мышц, называются:

1. Силовые упражнения
2. Кардионагрузка
3. Стретчинг
4. Цигун

22. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

Основное преимущество интервальной тренировки заключается в:

1. Большом расходе калорий за короткий промежуток времени
2. Постоянстве нагрузки
3. Экономии денег на абонемент в тренажёрный зал
4. Одновременном развитии нескольких физических качеств

23. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

Какой термин обозначает снижение работоспособности организма вследствие чрезмерных нагрузок?

1. Перетренированность
2. Рост производительности
3. Переохлаждение
4. Обезвоживание

24. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

Какой показатель используется для расчета оптимальной зоны пульса при кардиотренировках?

1. Масса тела
2. Возраст
3. Индекс массы тела
4. Уровень сахара в крови

25. Прочитайте задание, выберите правильный ответ

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
	Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 10 из 16	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Одним из важных компонентов полноценного восстановления после тренировки является:

1. Продолжительная активная деятельность
2. Длительный просмотр телевизора
3. Качественный сон и питание
4. Интеллектуальные занятия

26. Установите правильную последовательность выполнения комплекса утренней зарядки в правильном порядке:

1. Выполнение растяжки и стретчинга мышц ног и поясницы;
2. Медленная ходьба на месте с глубоким дыханием;
3. Бег трусцой или прыжки на месте для разогрева сердечной системы;
4. Растяжка шеи и плечевого пояса;
5. Круговые вращения туловища для разогрева позвоночника;
6. Приседания и выпады для усиления кровообращения в нижних конечностях;
7. Завершающая медитация или спокойная музыка для расслабления и стабилизации дыхания.

1	2	3	4	5	6	7

27. Прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа

Функции физической культуры представляют собой...

1. Совокупность свойств и возможностей, посредством которых реализуется её общественное назначение;
2. Средства массовой коммуникации и популяризации спорта;
3. Ограниченные возможности человеческого организма для адаптации к физическим нагрузкам;
4. Искусство формирования эстетически привлекательного телосложения.

28. Расположите стадии спортивной тренировки в хронологическом порядке:

1. Базовая подготовка.
2. Специальная подготовка.
3. Спортивная форма.
4. Поддерживающая тренировка.

1	2	3	4

29. Расположите шаги правильного выполнения наклонов вперед в правильной последовательности:

1. Исходное положение — ноги вместе, спина прямая.
2. Медленно наклонитесь вперед, сохраняя спину прямой.
3. Вернитесь в исходное положение медленно и аккуратно.
4. Почувствуйте напряжение в задней поверхности бедра и ягодицах.

1	2	3	4

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
	Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 11 из 16	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

30. Определите порядок стадий процесса разминки:

1. Легкое движение для повышения температуры тела.
2. Подготовительные упражнения для разработки суставов.
3. Умеренная растяжка мышц.
4. Интенсивная подготовка к основному упражнению.

1	2	3	4

31. Правильно расположите этапы восстановления после тяжелой тренировки:

1. Полноценный ночной сон.
2. Гидратация и правильное питание.
3. Спокойная прогулка или легкая пробежка.
4. Компрессия и массаж мышц.

1	2	3	4

32. Последовательность правильного подъема тяжести:

1. Напрягите пресс и держите спину прямо.
2. Ноги расставьте шире плеч, присядьте и возьмите груз обеими руками.
3. Постепенно поднимайте груз, выпрямляясь.
4. Опустите груз обратно на пол аналогичным способом.

1	2	3	4

33. Расположите принципы построения грамотной диеты в правильном порядке:

1. Определение суточной потребности в калориях.
2. Расчёт количества белков, жиров и углеводов.
3. Выбор продуктов питания и составление меню.
4. Корректировка рациона в зависимости от результатов.

1	2	3	4

34. Расположите этапы классической разминки в правильной последовательности:

1. Пробежка или легкий бег трусцой.
2. Легкие вращательные движения головы, рук и стоп.
3. Глубокая растяжка.
4. Быстрая ходьба.

1	2	3	4

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
	Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		
Версия документа - 1	стр. 12 из 16	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

35. Правильная последовательность занятий йогой для начинающих:

1.Позиция сидя, медитация и выравнивание дыхания.

5.Простые позы для растягивания спины и конечностей.

6.Скручивания и легкие повороты корпуса.

7.Занятие заканчивается глубокой релаксацией

1	2	3	4

Часть 2. База тестовых вопросов *открытого типа*

36. Прочитайте предложение и вставьте пропущенное слово

Постоянное участие в занятиях спортом или физическими упражнениями - _____.

37. Прочитайте предложение и вставьте пропущенное слово

Важнейший принцип физической подготовки, предполагающий плавное повышение нагрузок - _____.

38. Прочитайте предложение и вставьте пропущенное слово

Процессы, происходящие в организме в период восстановления после тренировки - _____.

39. Прочитайте предложение и вставьте пропущенное слово

Группа мышц, участвующих в движении рук вверх-вниз - _____.

40. Прочитайте предложение и вставьте пропущенное слово

Наиболее распространённая причина болей в спине после занятий - _____.

41. Прочитайте предложение и вставьте пропущенное слово

Форма кислородного голодания тканей организма при интенсивных физических нагрузках - _____.

42. Прочитайте предложение и вставьте пропущенное слово

Тип физической нагрузки, связанный с развитием силы и выносливости - _____.

43. Прочитайте предложение и вставьте пропущенное слово

Метаболизм - _____.

44. Прочитайте предложение и вставьте пропущенное слово

Основной гормон, участвующий в процессах жиросжигания - _____.

	МИНОБРНАУКИ России		
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 13 из 16	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

45. Прочитайте предложение и вставьте пропущенное слово

Как называется наука, изучающая физиологическую сторону спорта - _____.

46. Прочитайте предложение и вставьте пропущенное слово

Главный орган, принимающий основную нагрузку при беге- _____.

47. Прочитайте предложение и вставьте пропущенное слово

Понятие, означающее минимальный объём усилий, необходимых для прогресса - _____.

48. Прочитайте предложение и вставьте пропущенное слово

Как называются занятия, включающие элементы разных видов спорта - _____.

49. Прочитайте предложение и вставьте пропущенное слово

Как называется способность выдерживать высокие физические нагрузки - _____.

50. Прочитайте предложение и вставьте пропущенное слово

Главное свойство хорошего спортивного снаряжения - _____.

3.3 Ключи и критерии к оцениванию задания

№ задания	Верный ответ	Критерии
1	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
2	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
3	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
4	1	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
5	1	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
6	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
7	4	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
8	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов

 МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)			
Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 14 из 16	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

9	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
10	1	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
11	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
12	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
13	4	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
14	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
15	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
16	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
17	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
18	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
19	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
20	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
21	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
22	1	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
23	1	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
24	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
25	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
26	2341567	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
27	1	Верный ответ – 3 балла;

 МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)			
Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 15 из 16	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

		Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
28	1234	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
29	1243	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
30	1234	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
31	2341	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
32	1234	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
33	1234	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
34	4123	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
35	1234	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
36	Регулярность	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
37	Постепенность	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
38	Адаптационные процессы	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
39	Дельтовидные мышцы	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
40	Неправильная техника упражнений	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
41	Гипоксия	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
42	Аэробная нагрузка	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
43	Обмен веществ	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
44	Адреналин	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
45	Спортивная физиология	Верный ответ – 5 балла;

 МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)			
Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 16 из 16	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

		Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
46	Сердце	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
47	Минимальная необходимая нагрузка	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
48	Кросс-тренинг	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
49	Выносливость	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
50	Комфортность	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по пятибалльной системе оценивания

Экзамен, зачет, зачет с оценкой и пр. состоит из двух частей:

1 часть – студент решает 20 тестовых вопросов закрытого типа, выбранных случайным образом. Продолжительность – 30 минут.

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 60 баллов

2 часть – студент решает тесты открытого типа со свободным ответом, которые не предполагают вариантов ответа, правильный ответ требуется написать самостоятельно. Всего 8 тестовых вопросов, выбранных случайным образом. Продолжительность – 60 минут.

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 40 баллов

Всего заданий – 28.

Максимальный балл – 100 баллов:

0-49 баллов - неудовлетворительно (оценка 2) (не зачтено);

50-69 баллов - удовлетворительно (оценка 3) (зачтено);

70-90 баллов - хорошо (оценка 4) (зачтено);

91-100 баллов - отлично (оценка 5) (зачтено).

Общее время выполнения работы – 2 ак.ч.

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).