Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 12.10.2026 17:45:55
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba31726735a12

Приложение 1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**
**«Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н. И. Вавилова»**

**УТВЕРЖДАЮ**
И.о. заведующего кафедрой
_____ / Правкина Я.Ю./
«15» января 2026 г.

# ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

| | |
|---|---|
| Дисциплина | **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** |
| Направление подготовки | **13.03.02 Электроэнергетика и электротехника** |
| Направленность (профиль) | **Электроснабжение** |
| Квалификация выпускника | **Бакалавр** |
| Нормативный срок обучения | **4 года** |
| Форма обучения | **очная** |
| Кафедра-разработчик | **Физическая культура** |
| Ведущий преподаватель | ***Шишкина Т.Г., доцент*** |

***Разработчик(и): доцент, Шишкина Т.Г.*** _____
(подпись)

**Саратов 2026**

## Содержание

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ……..... 3
2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания …….. 4
3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы....……..……..……. 6
4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы их формирования ……. 15

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

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся, в соответствии с ФГОС ВО по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника направленность (профиль) «Электроснабжение», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28.02.2018г. № 144, формируют следующие компетенции, указанные в таблице 1.

### Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Таблица 1

| Компетенция | | Индикаторы достижения компетенций | Этапы формирования компетенции в процессе освоения ОПОП (семестр) | Виды занятий для формирования компетенции | Оценочные средства для оценки уровня сформированности компетенции |
|---|---|---|---|---|---|
| Код | Наименование | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| *УК-7* | *Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | *УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.*<br>*УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности* | 1 | лекции, практические | собеседование, тестовые задания, конспект занятия |

Компетенция УК-7 – также формируется в ходе подготовки и защиты выпускной квалификационной работы.

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

### Перечень оценочных материалов

Таблица 2

| № п/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ОМ |
|---|---|---|---|
| 1. | собеседование | средство контроля, организованное как специальная беседа педагогического работника с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной и рассчитанной на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и | вопросы по темам дисциплины:<br>перечень вопросов для устного опроса<br>задания для самостоятельной работы |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | т.п. | |
| 2. | конспект занятия | средство, направленное на изучение практического хода тех или иных процессов, исследование явления в рамках заданной темы с применением методов, освоенных на лекциях, сопоставление полученных результатов с теоретическими концепциями, осуществление интерпретации полученных результатов, оценивание применимости полученных результатов на практике | конспект занятия |
| 3. | тестирование | метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения обучающимися ряда специальных заданий | банк тестовых заданий |

## Программа оценивания контролируемой дисциплины

Таблица 3

| № п/п | Контролируемые разделы (темы дисциплины) | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | УК-7 | собеседование<br>тестовые задания<br>конспект занятия |
| 2 | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности | УК-7 | собеседование<br>тестовые задания<br>конспект занятия |
| 3 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. | УК-7 | собеседование<br>тестовые задания<br>конспект занятия |
| 4 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий | УК-7 | собеседование<br>тестовые задания<br>конспект занятия |
| 5 | Особенности занятий избранным видом спорта | УК-7 | собеседование<br>тестовые задания<br>конспект занятия |
| 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов | УК-7 | собеседование<br>тестовые задания<br>конспект занятия |
| 7 | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста<br>Основные понятия производственной физической культуры | УК-7 | собеседование<br>тестовые задания<br>конспект занятия |
| 8 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | УК-7 | собеседование<br>тестовые задания<br>конспект занятия |

## Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 4

| Код компетенции, этапы освоения компетенции | Индикаторы достижения компетенций | Показатели и критерии оценивания результатов обучения | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ниже порогового уровня (неудовлетворительно) | пороговый уровень (удовлетворительно) | продвинутый уровень (хорошо) | высокий уровень (отлично) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| УК-7, 1 курс | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале: социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, компоненты здорового образа жизни, не знает практику применения материала: основ общей физической и спортивной подготовки, допускает существенные ошибки | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала | обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей | обучающийся демонстрирует знание материала: социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, компоненты здорового образа жизни, практики применения материала: основ общей физической и спортивной подготовки исчерпывающе и последовательно, четко и логично излагает материал, хорошо ориентируется в материале, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий |
| | УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реа- | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале: основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для до- | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности, допускает неточности в формули- | обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей | обучающийся демонстрирует знание материала: основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей, практики применения материала: |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | лизации конкретной профессиональной деятельности | стижения жизненных и профессиональных целей, не знает практику применения материала: основ самоконтроля и подбора средств проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности, допускает существенные ошибки | ровках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала | | основ самоконтроля и подбора средств проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности, исчерпывающе и последовательно, четко и логично излагает материал, хорошо ориентируется в материале, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий |

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

### 3.1. Входной контроль

**Перечень вопросов**

1. Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой.
2. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
3. Какими должны быть тренировочные нагрузки при занятиях физическими упражнениями
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
5. Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.
6. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм (подвижным).
7. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
8. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
9. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
10. Расскажите, какие требования безопасности необходимо соблюдать при купании в естественных водоемах.
11. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки в помещении и на открытой площадке.

### 3.2. Тестовые задания

По дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрено проведение следующих видов тестирования: письменное.

**Письменное тестирование.**

Письменное тестирование рассматривается как входной контроль, для опре-

деления уровня знаний по данной дисциплине.

Объем банка тестовых заданий: 30 вариантов по 15 заданий в каждом. Результаты тестирования учитываются при проведении промежуточной аттестации.

**Пример тестового задания**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть: | а) физическими упражнениями;<br>б) физическим трудом;<br>в) физической культурой;<br>г) физическим воспитанием. |
| 2. | Отличительным признаком физической культуры является: | а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;<br>б) физическое совершенство;<br>в) выполнение физических упражнений;<br>г) обязательные занятия. |
| 3. | Комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени, называется: | а) гибкость;<br>б) выносливость;<br>в) быстрота;<br>г) сила. |
| 4. | Комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему, называется: | а) гибкость;<br>б) выносливость;<br>в) быстрота;<br>г) сила. |
| 5. | На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат: | а) показатели телосложения;<br>б) показатели здоровья;<br>в) уровень и качество сформированных двигательных умений;<br>г) уровень физических качеств. |
| 6. | Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются: | а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;<br>б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;<br>в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;<br>г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков. |
| 7. | Брадикардия это: | а) скачкообразный пульс;<br>б) учащение пульса до 90 ударов в минуту;<br>в) урежение пульса до 50 ударов в минуту;<br>г) учащение пульса свыше 90 ударов в минуту. |
| 8. | Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярная: | а) чрезмерная физическая нагрузка;<br>б) маленькая физическая нагрузка;<br>в) большая физическая нагрузка;<br>г) умеренная физическая нагрузка |
| 9. | «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студента, это: | а) специально-подготовительные упражнения;<br>б) спортивные тренировки;<br>в) семинарские занятия;<br>г) утренняя гимнастика, физкультурная пауза. |
| 10. | Индекс Кетле вычисляется по формуле: | а) рост – 100;<br>б) масса тела ( гр.) : на рост (см);<br>в) рост (см) : на массу тела (гр.);<br>г) рост – масса тела. |
| 11. | Учебно-тренировочное занятие состоит из: | а) одной части;<br>б) подготовительной и основной частей;<br>в) вводной, подготовительной, основной, заключительной частей;<br>г) вступительной, основной, заключительной частей. |
| 12. | Такие качества, как целеустремленность, | а) тактическую подготовленность; |

| | | |
|---|---|---|
| | решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность характеризуют: | б) волевую подготовленность;<br>в) техническую подготовленность;<br>г) специальную подготовленность. |
| 13. | Функциональное состояние и тренированность спортсмена можно определить с помощью: | а) функциональных проб и контрольных упражнений;<br>б) функциональных проб и антропометрических индексов;<br>в) функциональных проб и анкетирования;<br>г) функциональных проб и медицинского осмотра. |
| 14. | Признаками значительной усталости являются: | а) небольшое покраснение кожи;<br>б) очень большая потливость, нарушение координации движений, появление соли на майке;<br>в) неуверенные движения, покачивания, усталость;<br>г) замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды. |
| 15. | В микропаузах активного отдыха используются: | а) упражнения на точность и координацию движений;<br>б) упражнения для мышц рук и ног махового характера;<br>в) упражнения общего воздействия – прыжки, приседания и их комбинации;<br>г) мышечные напряжения и расслабления, самомассаж. |

### 3.3. Собеседование

Собеседование по дисциплине «Физическая культура и спорт» организовано как специальная беседа с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной и рассчитано на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу и теме.

Собеседование рассматривается как текущий и рубежный контроль, для определения уровня знаний по данной дисциплине.

### 3.4. Конспект занятия

Конспект занятия дисциплины «Физическая культура и спорт» составлен в соответствии с программой дисциплины и предназначен для использования разнообразных средств, методов и организационных форм физической культуры, позволяющих сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления. Включает 6 практических занятий, которые соответствуют тематике лекционного курса. В содержание каждого занятия включены основные теоретические положения по изучаемой теме, представлен ход конспекта занятия, предложены вопросы для самоконтроля, дано практическое задание, рекомендованы формы заполнения отчета.

**Темы для составления конспекта занятия**

1. Методы оценки функционального состояния и физического развития организма.
2. Методика развития физических качеств.
3. Основы построения и структура занятия (урока) по физической культуре.
4. Методика составления плана занятия по избранному виду спорта
5. Методика подбора средств проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.
6. Методика составления плана тренировочного занятия по программе производственной физической культуры

*Конспект занятия выполняется в соответствии с Методическими указаниями по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура и спорт».*

### 3.5. Рубежный контроль

**Вопросы рубежного контроля, рассматриваемые на аудиторных занятиях и выносимые на самостоятельное изучение.**

**Вопросы рубежного контроля № 1**

*Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях*

1. Адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
2. Воздействие внешней среды на организм человека
3. Воздействие физических упражнений и их выбор для обеспечения высокого уровня функционирования основных систем.
4. Гуманитарная значимость физической культуры.
5. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процессе.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Метод коррекции опорно-двигательной системы.
8. Методики развития физических качеств.
9. Методические принципы физического воспитания.
10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
12. Основные причины изменения состояния обучающихся в учебном году.
13. Основы организации физического воспитания в вузе.
14. Особенности функциональных изменений при выполнении различных видов циклической и ациклической работы.
15. Оценка функционального состояния систем организма. определение физического развития и методы оценки.
16. Понятие «здоровье» как ценность и факторы его определяющие, содержание и критерии оценки.
17. Профессиональная направленность физического воспитания.
18. Средства и методы физического воспитания.
19. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма.
20. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности.
21. Строение организма.
22. Физиологические системы организма.
23. Физическая культура в структуре профессионального образования.
24. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
25. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
26. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
27. Физическое воспитание и самосовершенствование.
28. Формирование двигательного навыка и этапы обучения движения.
29. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

30. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
31. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре.

*Вопросы для самостоятельного изучения*

1. Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта.
2. Правовые основы деятельности международных физкультурно-спортивных организаций.
3. Права и обязанности субъектов спортивных правоотношений.
4. Сущность права как способа регулирования отношений в области физической культуры и спорта.
5. Значение обмена веществ в жизни человека.
6. Роль углеводов, жиров и белков в организме человека.
7. Причины нарушения обмена веществ.
8. Виды массажа и их значение. Самомассаж.
9. Техника проведения массажа.
10. Проведение спортивного массажа.
11. Проведение косметического и гигиенического массажа.

**Вопросы рубежного контроля № 2**

*Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях*

1. Влияние избранного вида спорта на физическое развитие и функциональную подготовленность.
2. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
3. Дополнительные средства повышения работоспособности профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
5. Интенсивность и пульсовой режим физической нагрузки.
6. Интенсивность физических нагрузок.
7. Корректировка содержания занятий по объективным показателям.
8. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
9. Методика подбора средств ППФП обучающихся.
10. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
11. Методические основы производственной физической культуры.
12. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
13. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
14. Организация самостоятельных занятий.
15. Основные возможности различных видов спорта.
16. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
17. Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)».
18. Планирование тренировки в избранном виде спорта.

19. Производственная физическая культура в рабочее время.
20. Самоконтроль и особенности самостоятельных занятий.
21. Система контроля ППФП обучающихся.
22. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
23. Структура и построение занятия по физической культуре.
24. Технологии совершенствования физической, тактической, технической, психологической подготовки обучающихся.
25. Управление процессом самостоятельных занятий.
26. Физическая культура и спорт в свободное время.
27. Формы занятий физическими упражнениями.
28. Цели и задачи производственной физической культуры.
29. Энергозатраты при физической нагрузке.

*Вопросы для самостоятельного изучения*

1. Возникновение и течение заболеваний, связанных со стрессами.
2. Регулирование психического состояния.
3. Аутогенная тренировка.
4. Какие мышцы называют антагонистами.
5. Формы мышечной напряженности и методические приёмы её преодоления.
6. Основные методы физического воспитания.
7. Раскрыть суть и содержание специфических методов физического воспитания.
8. Раскрыть суть и содержание неспецифических методов физического воспитания.
9. Характеристика мест расположения предприятия и проживания трудящихся и географо-климатические условия различных регионов страны и территорий.
10. Характеристика всех форм проведения ПФК (в рабочее и внерабочее время).
11. Физиологическая характеристика состояний организма в различных географо - климатических условиях и влияние физических нагрузок на состояние организма с учетом данных факторов.

## 3.6. Промежуточная аттестация

- *вид промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника направленность (профиль) «Электроснабжение»* - экзамен – 1 семестр.

**Вопросы, выносимые на экзамен**

1. Анализ состояния сердечно-сосудистой системы по тесту Руфье.
2. Аэробный и анаэробный режим работы
3. Весо-ростовой индексы (рассчитать собственные показатели).
4. Витамины и их роль в обмене веществ.
5. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.
6. Возрастные особенности содержания занятий по физической культуре.
7. Гигиенические требования при проведении занятий.
8. Дать определение быстроты. Методика развития быстроты.

9. Дать определение выносливости. Методика развития выносливости
10. Дать определение гибкости. Методика развития гибкости.
11. Дать определение ловкости. Методика развития ловкости.
12. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.
13. Дать определение силе. Методика развития силы.
14. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки).
15. Дозирование нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания.
16. Дыхательная система (строение, функции, влияние физических упражнений).
17. Задачи массажа, виды массажа, массажные приемы. Противопоказания для массажа.
18. Задачи утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Дать физиологическое обоснование. Последовательность выполнения упражнений.
19. Значение мышечной релаксации (расслабления)
20. История развития Олимпийских Игр. Принципы, девиз, эмблема, флаг, клятва.
21. Как определить экскурсию грудной клетки.
22. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, средства физической культуры.
23. Коррекция осанки, ее виды и задачи.
24. Костная система (строение, функции, влияние физических упражнений).
25. Краткая характеристика условий труда будущей профессии. Привести примерный комплекс упражнений вводной гимнастики.
26. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
27. Кровь, ее состав и функции.
28. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания.
29. Массаж. Виды массажа, его классификация Массажные приемы.
30. Методика дыхания при выполнении физических упражнений (на примере бега).
31. Методика определения динамометрии. Рассчитать собственный силовой индекс.
32. Методика определения жизненной емкости легких. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.
33. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
34. Методика определения пульса. Его нормы в покое. Брадикардия и тахикардия. Их пульсовые характеристики.
35. Методические требования к составлению комплексов производственной гимнастики.
36. Методы физического воспитания.
37. Мышечная система и её функции.
38. Направленность физической культуры с учетом профессиональной деятельности специалиста.

39. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
40. Общая структура учебного занятия физической культуры, задачи и назначение каждой части.
41. Объем и интенсивность физических нагрузок.
42. Оздоровительное закаливание.
43. Оздоровительный бег, как средство укрепления сердечно – сосудистой системы.
44. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки. Профилактика нарушений осанки.
45. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
46. Основные причины изменения состояния обучающихся в учебном году.
47. Основы физической культуры в вузе.
48. Отличительные особенности содержания занятий по общефизической подготовке, их направленность на укрепление здоровья человека.
49. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
50. Оценка физической работоспособности по результатам теста Купера.
51. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
52. Первая медицинская помощь утопающему.
53. Пищеварительная и выделительная системы (строение, функции).
54. Позвоночник, его отделы и функции.
55. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье человека (здоровый образ жизни, наследственность, экология).
56. Понятие «физическое развитие» человека и факторы обуславливающие его.
57. Понятие ППФП. Значение ее, средства ППФП.
58. Принципы составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
59. Причины возникновения миопии. Специальные упражнения для мышц глаз.
60. Производственная физическая культура в рабочее время.
61. Профилактика травматизма на занятиях спортивными играми.
62. Работоспособность и влияние не нее различных факторов.
63. Рациональное питание, питьевой режим.
64. Режим труда и отдыха как составляющие здорового образа жизни.
65. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
66. Самостоятельные занятия по физической культуре в экзаменационный период.
67. Сердечно-сосудистая система.
68. Сколиозы, виды и степени. Причины появления сколиоза.
69. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся университета.
70. Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни.
71. Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
72. Составить примерный комплекс упражнений физкультминутки (в соответствии с вашей профессией).

73. Составить примерный комплекс упражнений физкультпаузы (в соответствии с вашей профессией).
74. Специальные упражнения для мышц глаз при работе с компьютером.
75. Средства восстановления психоэмоционального состояния обучающихся.
76. Средства физического воспитания и их классификация.
77. Физическая культура и спорт в свободное время.
78. Физические качества человека. Их краткая характеристика.
79. Формы и содержание самостоятельных занятий.
80. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.
81. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.
82. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
83. Функциональная значимость частей тренировочного занятия по физической культуре.
84. Цель и задачи физической культуры. Основы физической культуры в вузе.
85. Центральная нервная система, ее отделы и функции.
86. Что понимается под тестированием подготовленности, с помощью каких тестов определяется развитие силы, быстроты, выносливости (примеры из контрольных нормативов).
87. Что понимается под физической культурой личности? Ее связь с общей культурой человека.
88. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.
89. Экологические факторы и их влияние на организм.
90. Этапы обучения двигательным умениям и навыкам в процессе занятий физической культурой.

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»**

Кафедра физической культуры
**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №**
По дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Костная система и её функции.
2. Направленность физической культуры с учетом профессиональной деятельности специалиста.
3. Методика определения динамометрии. Рассчитать собственный силовой индекс.

дата

И.о. зав. кафедрой Я.Ю.Правкина

## 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

### 4.1 Процедуры оценивания знаний, умений, навыков

**и (или) опыта деятельности**

Контроль результатов обучения обучающихся, этапов и уровня формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется через проведение входного, текущего, рубежных, выходного контролей и контроля самостоятельной работы.

Формы текущего, промежуточного и итогового контроля и контрольные задания для текущего контроля разрабатываются кафедрой исходя из специфики дисциплины, и утверждаются на заседании кафедры.

## 4.2 Критерии оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Описание шкалы оценивания достижения компетенций по дисциплине приведено в таблице 6.

Таблица 6

| Уровень освоения компетенции | Отметка по пятибалльной системе (промежуточная аттестация)* | | | Описание |
|---|---|---|---|---|
| ***высокий*** | «отлично» | «зачтено» | «зачтено (отлично)» | Обучающийся обнаружил всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, обучающийся проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании материала. |
| ***базовый*** | «хорошо» | «зачтено» | «зачтено (хорошо)» | Обучающийся обнаружил полное знание учебного материала, успешно выполняет предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе |
| ***пороговый*** | «удовлетворительно» | «зачтено» | «зачтено (удовлетворительно)» | Обучающийся обнаружил знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляется с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя |
| - | «неудовлетворительно» | «не зачтено» | «не зачтено (неудовлетворительно)» | Обучающийся обнаружил пробелы в знаниях основного учебного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий, не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий |

### 4.2.1. Критерии оценки собеседования

При ответе на вопрос обучающийся демонстрирует:

**знания:** лекционного материала, практики применения материала;

**умения:** анализа, синтеза, моделирования, наблюдения используя современные методы и показатели такой оценки;

**владение навыками:** чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала.

**Критерии оценки**

| | |
|---|---|
| **отлично** | обучающийся демонстрирует:<br>знание лекционного материала и практических занятий, практики применения материала, исчерпывающе и последовательно, четко и логично излагает материал, хорошо ориентируется в материале, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий;<br>умение анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современные методы и показатели такой оценки;<br>успешное и системное владение навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала |
| **хорошо** | обучающийся демонстрирует:<br>знание материала, не допускает существенных неточностей;<br>в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы, умение анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современные методы и показатели такой оценки;<br>в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающееся отдельными ошибками владение навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала |
| **удовлетворительно** | обучающийся демонстрирует:<br>знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала;<br>в целом успешное, но не системное умение анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современные методы и показатели оценки;<br>в целом успешное, но не системное владение навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала |
| **неудовлетворительно** | обучающийся:<br>не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в лекционном материале, не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки;<br>не умеет использовать методы и приемы анализа, синтеза, моделирования, наблюдения, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины, не выполнено;<br>обучающийся не владеет навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных программой дисциплины не выполнено |

### 4.2.2. Критерии оценки выполнения тестовых заданий

При выполнении тестовых заданий обучающийся демонстрирует:

**знания:** социально-биологических основ физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального спорта; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

**Критерии оценки выполнения тестовых заданий**

| | |
|---|---|
| **отлично** | обучающийся демонстрирует: от 93-100% правильных ответов |
| **хорошо** | обучающийся демонстрирует: от 92-80% правильных ответов |
| **удовлетворительно** | обучающийся демонстрирует: от79-60% правильных ответов |
| **неудовлетворительно** | обучающийся: менее 60% правильных ответов |

### 4.2.3. Критерии оценки конспекта занятия

При выполнении конспекта занятия обучающийся демонстрирует:

**знания:** средств направленных на изучение практического хода исследования, тех или иных процессов;

**умения:** применять методы, освоенные на лекциях, сопоставлять полученные результаты с теоретическими концепциями;

**владение навыками:** интерпретации, оцениванием и применимости полученных результатов на практике

**Критерии оценки**

| | |
|---|---|
| **отлично** | обучающийся демонстрирует:<br>знание лекционного материала и практических занятий, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале, не затрудняется с решением при видоизменении заданий;<br>умение самостоятельно анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современные методы и показатели такой оценки;<br>успешное и системное владение навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий |
| **хорошо** | обучающийся демонстрирует:<br>знание материала, не допускает существенных неточностей;<br>в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы, умение анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современные методы и показатели такой оценки;<br>в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающееся отдельными ошибками владение навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий |
| **удовлетворительно** | обучающийся демонстрирует:<br>знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала;<br>в целом успешное, но не системное умение анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современные методы и показатели оценки;<br>в целом успешное, но не системное владение навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала |
| **неудовлетворительно** | обучающийся:<br>- не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в лекционном материале, не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки;<br>- не умеет использовать методы и приемы анализа, синтеза, моделирования, наблюдения, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины, не выполнено; |

| | |
|---|---|
| | - обучающийся не владеет навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных программой дисциплины не выполнено |

***Разработчик: доцент, Шишкина Т.Г.***

(подпись)