

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 21.11.2025 09:50:00
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
для проверки сформированности компетенций

Дисциплина	АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Направление подготовки	09.03.03 Прикладная информатика
Направленность (профиль)	Проектирование информационных систем
Квалификация выпускника	Бакалавр
Нормативный срок обучения	4 года
Форма обучения	Очная, заочная

Разработчик: *доцент Шишкина Т.Г.*



(подпись)

Саратов 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП.....	3
2. Сценарии выполнения заданий.....	3
3. Система оценивания выполнения заданий.....	4
4. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения заданий.....	4
5. Задания для проверки уровня сформированности компетенций с указанием типа заданий (с ключами к оцениванию заданий).....	5

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

В результате изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающиеся, в соответствии с ФГОС ВО по направлению 09.03.03 Прикладная информатика направленность (профиль) «Проектирование информационных систем», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017г. № 922, формируют следующую компетенцию, указанную в таблице:

Код компетенции	Наименование компетенции	Этапы формирования компетенции в процессе освоения ОПОП	
		семестр (очная форма обучения)	курс (заочная форма обучения)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2,3,4,5,6,7	1,2,3,4

2. Сценарии выполнения заданий

№ п/п	Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
1. Задания закрытого типа		
1.1	Задание закрытого типа на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).
1.2	Задание закрытого типа на установление последовательности	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135).
2. Задания открытого типа		
2.1	Задание открытого типа с кратким ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать краткий ответ. 3. Записать ответ в виде слова, словосочетания или числа. 4. В случае расчетной задачи, записать ответ в виде

№ п/п	Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
		числа.
2.2	Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ.
3. Задания комбинированного типа		
3.1	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один ответ, наиболее верный. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа.
3.2	Задание комбинированного типа с выбором нескольких верных ответов из предложенных и обоснованием выбора	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать несколько ответов, наиболее верных. 4. Записать только номера (или буквы) выбранных вариантов ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответов.

3. Система оценивания выполнения заданий

№ п/п	Указания по оцениванию	Характеристика правильности ответа
1. Задания закрытого типа		
1.1	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого).	«верно» / «неверно»
1.2	Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр.	«верно» / «неверно»
2. Задания открытого типа		
2.1	Задание открытого типа с кратким ответом оценивается по следующим критериям: 1) Правильность ответа (отсутствие фактических и грамматических ошибок). 2). Сопоставимость с эталонным ответом в случае расчетной задачи.	«верно» / «неверно»
2.2	Задание открытого типа с развернутым ответом оценивается по следующим критериям. 1) Правильность ответа (отсутствие фактических ошибок). 2) Полнота ответа (раскрытие объема используемых понятий). 3) Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4) Логика изложения ответа (грамотная последовательность излагаемого материала). 5. Сопоставимость с эталонным ответом.	«верно» / «неверно»

№ п/п	Указания по оцениванию	Характеристика правильности ответа
3. Задания комбинированного типа		
3.1	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра (буква) и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	«верно» / «неверно»
3.2	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов считается верным, если правильно указаны цифры (буквы) и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	«верно» / «неверно»

4. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения заданий

Для выполнения заданий требуются следующие дополнительные материалы и оборудование: *непрограммируемый калькулятор*.

**5. Задания для проверки уровня сформированности компетенций с указанием типа заданий
(с ключами к оцениванию заданий)**

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
2,3,4,5,6,7 семестр (очная форма обучения) // 1,2,3,4 курс (заочная форма обучения)			
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
1.	<i>Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> Учебно-тренировочное занятие по физической культуре имеет определённую последовательность выполнения упражнений в его основной части. Установите в какой последовательности выполняются предложенные упражнения: 1) упражнения силового характера 2) бег на короткие дистанции 3) бег на 2000 м 4) упражнения на растяжку	Задание закрытого типа на установление последовательности	2134
2.	<i>Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> При проведении разминки на месте в подготовительной части занятия по физической культуре упражнения выполняются в определенной последовательности. Установите последовательность выполнения предложенных упражнений: 1) упражнения для верхних конечностей 2) упражнения для шеи 3) упражнения для нижних конечностей 4) упражнения для спины	Задание закрытого типа на установление последовательности	2143

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
3.	<i>Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> Начальное освоение техники выполнения гимнастических упражнений связано с конкретными последовательными этапами обучения. Установите последовательность поэтапного овладения техникой двигательного действия: 1) визуальное ознакомление с упражнением 2) формирование двигательного умения 3) формирование двигательного навыка	Задание закрытого типа на установление последовательности	123
4.	<i>Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> Обучение умению плавать проходит поэтапно. Установите последовательность этапов обучения плаванию: 1) освоение дыхания 2) обучение скольжению 3) обучение погружению под воду 4) обучение технике движения 5) ознакомление с водной средой	Задание закрытого типа на установление последовательности	51324
5.	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> Методы воспитания физических качеств представляют собой различные комбинации физических нагрузок и отдыха. Соотнесите какие методы используются для развития определенных физических качеств: А) физическое качество - сила Б) физическое качество - выносливость В) физическое качество - быстрота Г) физическое качество - гибкость	Задание закрытого типа на установление соответствия	А – 1 Б – 2 В – 3 Г - 4

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	1) методы - максимальных усилий, изометрический, повторный 2) методы - равномерный, переменный, повторный, интервальный 3) методы- повторный, соревновательный, игровой 4) методы - статический, динамический активный и пассивный		
6.	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> Физическая подготовка, это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей организма. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку (группы) и каждая имеет свои задачи. Соотнесите группы физической подготовки с их задачами: А) общая физическая подготовка Б) специальная физическая подготовка 1) всестороннее и гармоничное физическое развитие человека 2) развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта или профессии	Задание закрытого типа на установление соответствия	А - 1 Б - 2
7.	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> Для развития определенного физического качества используют определенные средства физической культуры (физические упражнения). Соотнесите физические качества со средствами их развития: А) физическое качество - сила Б) физическое качество - быстрота В) физическое качество - выносливость Г) физическое качество - гибкость	Задание закрытого типа на установление соответствия	А – 4 Б – 1 В – 3 Г - 2

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	1) соревновательные специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью 2) упражнения на растягивание мышц 3) упражнения циклического и ациклического характера 4) упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц		
8.	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> Комплексы производственной гимнастики подразделяются на виды (группы), которые различаются целевой направленностью и временем выполнения физических упражнений. Соотнесите виды производственной гимнастики с характеристикой выполнения упражнений: А) физкультпауза Б) вводная гимнастика В) физкультминутка 1) Физические упражнения ускоряют процесс вработывания организма, оптимизируют работоспособность. Комплекс упражнений напоминает классическую утреннюю зарядку . 2) Физические упражнения проводятся через 2,5-3 часа от начала работы и через 1,5-2 часа после обеда. Комплекс упражнений состоит 4-5 упражнений на разминку суставов, снятие напряжение с глаз и эмоциональное расслабление. 3) Физические упражнения выполняются несколько раз в течение рабочего дня при появлении признаков умственного и физического утомления. Длительность упражнений 30 секунд.	Задание закрытого типа на установление соответствия	А-2 Б-1 В-3
9.	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> Наиболее информативным показателем интенсивности	Задание закрытого типа на установление	А – 1 Б – 3

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	нагрузки является частота сердечных сокращений (ЧСС). Соотнесите зоны интенсивности нагрузки с соответствующим пульсовым значением: 1) компенсаторная 2) анаэробная 3) аэробная 4) смешанная А) до 130 уд/мин Б) 130-150 уд/мин В) 150-180 уд/мин Г) более 180 уд/мин	соответствия	В – 4 Г - 3
10.	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб. Соотнесите функциональную систему с функциональной пробой для определения ее состояния: А) дыхательная Б) нервная В) сердечно-сосудистая Г) вестибулярный анализатор 1) Штанге 2) Ортостатическая 3) Руфье 4) Яроцкого	Задание закрытого типа на установление соответствия	А – 1 Б – 2 В – 3 Г - 4
11.	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> При плавании различными способами , вдох и выдох различаются по технике выполнения. Соотнесите способы плавания с техникой выполнения вдоха и выдоха:	Задание закрытого типа на установление соответствия	А-1 Б-2 В-3

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	А) кроль на груди Б) кроль на спине В) брасс 1) вдох и выдох в сторону гребковой руки 2) вдох и выдох вперед во время завершения гребка руками 3) вдох и выдох вперед во время смены рук при выполнении руками		
12.	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> Комплексы дыхательной гимнастики могут включать в себя различные способы дыхания (группы) с выполнением различных техник выполнения дыхательных упражнений. Соотнесите способы дыхания с техникой выполнения дыхательных упражнений: А) Верхнегрудное дыхание Б) Нижнегрудное дыхание В) Диафрагмальное дыхание 1) Исходное положение - сидя на стуле или стоя. Кисти рук обхватывают нижнебоковые отделы грудной клетки. На вдохе нижнебоковые отделы грудной клетки расширяются в стороны, на выдохе - грудная клетка опускается, возвращаясь к исходному состоянию, руки сдавливают ее нижнебоковые отделы. Вдох и выдох - через нос (для полноты выдоха, целесообразнее его выполнять через рот, сложив губы трубочкой). 2) Исходное положение - лежа на спине. На вдохе грудная клетка поднимается вверх, на выдохе - опускается вниз. Рука, лежащая на животе, контролирует неподвижность брюшной стенки при дыхании. Вдох и выдох - через нос 3) Исходное положение - лежа на спине, ноги слегка	Задание закрытого типа на установление соответствия	А-2 Б-1 В-3

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	согнуты в коленях (под колени можно положить небольшой валик). Правая рука лежит ладонью на животе, левая - на груди. Вдох: брюшная стенка слегка выпячивается, правая рука приподнимается, левая - неподвижна. Выдох: живот втягивается, при этом правая рука слегка надавливает на брюшную стенку, левая - неподвижна. Вдох - через нос, выдох (для контроля полноты дыхания) - через рот, губы сложены трубочкой.		
13.	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> Физические упражнения принято разделять на группы. Соотнесите группы упражнений со средствами их выполнения: А) статические упражнения Б) изометрические упражнения В) динамические упражнения 1) упражнение «Планка» (упор лежа) 2) приседание 3) упражнение «Плие» (И.п. - поставить ноги на ширину плеч и наклониться вперед из положения стоя)	Задание закрытого типа на установление соответствия	А-1 Б-3 В-2
14.	<i>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i> Для повышения общей выносливости используются определенные наиболее приемлемые методы: 1) круговая тренировка; 2) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора	3 Обоснование: Общая выносливость лучше всего воспитывается в ходе длительной, но умеренной по интенсивности деятельности, что даёт постепенно растущую нагрузку на сердце и лёгкие

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	3) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью		
15.	<i>Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i> Показатели работоспособности сердца тренированного и нетренированного человека в покое отличаются. Показатель частоты сердечных сокращений в покое у спортсменов: 1) 50-60 уд/мин 2) 70-80 уд/мин 3) 80-90 уд/мин 4) 30-40 уд/мин	Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора	1 Обоснование: В процессе регулярных занятий физическими упражнениями происходит увеличение систолического объема сердца, за счет чего частота сердечных сокращений в покое уменьшается и может соответствовать 50-60 уд/мин
16.	<i>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i> Гимнастические упражнения имеют упорядоченное подразделение на группы и подгруппы согласно определенным признакам. Среди них выделяют «Общеразвивающие упражнения», которые отличаются определенной содержательной характеристикой: 1) упражнения, выполняемые с целью общей физической подготовки 2) средства, формирующие важные двигательные умения и навыки активного взаимодействия с окружающей средой 3) силовые упражнения	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора	1 Обоснование: В теории и методике физической культуры и спорта научно определено, что «Общеразвивающие упражнения» - это координационно несложные двигательные действия и выполняемые с целью общей физической подготовки: развития различных групп мышц, совершенствования физических качеств, приобретения элементарных двигательных навыков.
17.	<i>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i> Метод круговой тренировки связан с выполнением различных упражнений и имеет свою специфику: 1) выполнение физических упражнений различной направленности на группы мышц и выполняемых на «станциях»	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием	1 Обоснование: В теории и методике физической культуры и спорта научно определено, что «Круговая тренировка» - это метод физической нагрузки, который подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений, различной

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	2) выполнение физических упражнений одинаковой направленности на группы мышц и выполняемых на «станциях» 3) выполнение одинаковых физических упражнений в ходьбе по кругу	выбора	направленности, «по кругу» на «станциях», за определённый промежуток времени с минимальным отдыхом. В одном круге может быть от 4–6 упражнений до 10–12.
18.	<i>Прочитайте текст и запишите ответ в виде термина:</i> Одно из основных направлений систем физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности.	Задания открытого типа с кратким ответом	Профессионально-прикладная физическая подготовка
19.	<i>Прочитайте текст и запишите ответ в виде термина:</i> Процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств). Дайте название процессу по его описанию.	Задания открытого типа с кратким ответом	Физическая подготовка
20.	<i>Прочитайте текст и запишите ответ в виде термина:</i> Вид физической культуры. Который заключается в целенаправленном процессе с использованием физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий	Задания открытого типа с кратким ответом	Двигательная реабилитация