

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 21.11.2025 09:30:00
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	ФИТНЕС
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 «Фитнес» 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 19.09.2017 г. № 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.

№ п/п	Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
		4. В случае расчетной задачи, записать ответ в виде 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	«верно» / «неверно»

№ п/п	Указания по оцениванию	Характеристика правильности ответа
	эталонным ответом.	
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 дополнительные материалы и оборудование не требуются.

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
3.	<i>Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> Техническая подготовка спортсмена складывается из овладения двигательных действий и определенных приемов игры. Установите последовательность поэтапного овладения техникой двигательного действия: 1) формирование двигательного навыка	Задание закрытого типа на установление последовательности	231

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	2) создание зрительного представления о двигательном действии при выполнении приема 3) многократное повторение двигательного действия и формирование двигательного умения		
4.	<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 1) методы - максимальных усилий, изометрический, повторный 2) методы - равномерный, переменный, повторный, интервальный 3) методы- повторный, соревновательный, игровой 4) методы - статический, динамический активный и пассивный	Задание закрытого типа на установление соответствия	А – 1 Б – 2 В – 3 Г - 4
5.	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> В мире фитнеса существует огромное множество разнообразных направлений тренировок, каждое из которых предлагает очень разные подходы к укреплению здоровья и формированию красивого тела. Определите к какому виду шейпинга относятся упражнения: А) степ-аэробика Б) атлетизм В) шейпинг Г) стретчинг 1) упражнения с преимущественной направленностью на формирование мышечного рельефа тела: 2) упражнения с преимущественной направленностью на развитие гибкости: 3) силовые упражнения, направленные на проработку основных групп мышц, и динамичные движения, при выполнении которых активно сжигаются калории: 4) упражнения с восхождением на возвышение (15-20 см) в	Задание закрытого типа на установление соответствия	А – 4 Б – 1 В – 3 Г - 2

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	ритме музыкального сопровождения, с танцевальными движениями и переходами		
6.	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> Физические упражнения различаются по группам и имеют свои особенности их выполнения. Сопоставьте соответствие группы упражнений с его характером выполнения: А) Динамические Б) Статические 1) упражнения с удержанием тела в неподвижном состоянии 2) приседания	Задание закрытого типа на установление соответствия	А-2 Б-1
7.	<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
8.	<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 1) соревновательные специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью 2) упражнения на растягивание мышц	Задание закрытого типа на установление соответствия	А – 4 Б – 1 В – 3 Г - 2

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	3) упражнения циклического и ациклического характера 4) упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулируют увеличение степени напряжения мышц		
9.	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> Силовые упражнения характеризуются различным воздействием на группы мышц. Соотнесите воздействие видов упражнений на мышечные группы. А) мышцы спины, бицепсы и предплечья Б) множество мышечных групп В) мышцы спины 1) упражнение подтягивания 2) упражнение «Берпи» 3) упражнение «Лодочка»	Задание закрытого типа на установление соответствия	А-1 Б-2 В-3
10.	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> Наиболее информативным показателем интенсивности нагрузки является частота сердечных сокращений (ЧСС). Соотнесите зоны интенсивности нагрузки с соответствующим пульсовым значением: А) компенсаторная зона Б) анаэробная зона В) аэробная зона Г) смешанная зона 1) до 130 уд/мин 2) 130-150 уд/мин 3) 150-180 уд/мин 4) более 180 уд/мин	Задание закрытого типа на установление соответствия	А – 1 Б – 3 В – 4 Г - 3
11.	<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 система Б) нервная система В) сердечно-сосудистая система	Задание закрытого типа на установление соответствия	А – 1 Б – 2 В – 3 Г - 4

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	Г) вестибулярный анализатор 1) проба Штанге 2) Ортостатическая проба 3) проба Руфье 4) проба Яроцкого		
12.	<i>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i> При физической работе циклического характера различают зоны мощности нагрузки, которые характеризуются определенной длительностью работы. Соотнесите зоны мощности с их характером работы: А) аэробная зона Б) анаэробная зона В) смешанная зона 1) максимальный характер работы (продолжительность 20 – 30 с) 2) субмаксимальный характер работы (от 30 сек до 3 – 5 мин) 3) умеренный характер работы (продолжительность 50 мин и более).	Задание закрытого типа на установление соответствия	А-3 Б-1 В-2
13.	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> Выполнение физических упражнений в аэробике, связано с определенной интенсивностью нагрузки и различной степенью ее воздействия на организм, которая различается по группам. Соотнесите группы упражнений с методами их выполнения: А) низкоударная аэробика Б) высокоударная аэробика 1) выполнение прыжковых движений, при которых обе ноги отрываются от пола 2) выполнение упражнений, в которых одна нога всегда находится на земле, «фаза полёта» или приземления из воздушного положения отсутствует	Задание закрытого типа на установление соответствия	А- 2 Б-1
14.	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> Физические упражнения принято разделять на группы. Соотнесите группы упражнений с методами их выполнения:	Задание закрытого типа на установление соответствия	А-1 Б-3 В-2

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	А) статические упражнения Б) изометрические упражнения Б) 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)		
15.	<i>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i> Важной частью физической подготовки является «стретчинг». Выберите правильный вариант ответа, соответствующий направленности стретчинга 1) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, кровообращения, снижение риска травм. связок и мышц 2) виды упражнений на брусьях 3) комплекс упражнений на развитие ловкости и силы 4) ряд акробатических упражнений	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора	1 Обоснование: Стретчинг (от англ. stretching - «растягивание») - комплекс упражнений и методов, направленных на улучшение гибкости, развития качественной подвижности в суставах и эластичности мышц
16.	<i>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i> Для повышения уровня физических качеств используются определенные наиболее приемлемые методы тренировок. Выберите из предложенных методов, метод используемый при совершенствовании общей выносливости. 1) круговая тренировка; 2) метод повторного упражнения с большой интенсивностью; 3) метод непрерывного упражнения с умеренной 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 деятельности, что даёт постепенно растущую нагрузку на сердце и лёгкие
17.	<i>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i> Процесс тестирования уровня физической подготовленности включает в себя: 1) измерение уровня развития основных физических качеств; 2) измерение роста, веса; 3) измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора	1 Обоснование: Физическая подготовка - это процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
18.	<i>Прочитайте текст и запишите ответ в виде термина:</i> Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как	Задания открытого типа с кратким ответом	Шейпинг
19.	<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
20.	<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