Документ подписан простой электронной подписью

Приложение 1

Информация о влалельне

ФИО Соловь**ку динтри САТЕКТР СОТО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ** Долж ность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 02.10,2024 15:33:13

Уникальный программный клю

ад Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение 528682d78e673 высшего образования

«Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова»

**УТВЕРЖДАЮ** 

Заведующий кафедрой

2021 г.

# ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дисциплина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Направленность

Технология и организация предприятий

(профиль)

Квалификация

Бакалавр

выпускника Нормативный срок

4 года

обучения

Очная

Форма обучения

Физическая культура

общественного питания

Кафедра-разработчик

Ведущий преподаватель

Панина О.В., доцент

Разработчик(и): доцент, Скосырева Е.Н.

Саратов 2021

# Содержание

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

# 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 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания направленность (профиль) «Технология и организация предприятий общественного питания», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.08.2020г. № 1047, формируют следующие компетенции, указанные в таблице 1.

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

Таблица 1

Компетенция		Индикаторы достижения	Этапы	Виды за-	Оценочные
Код			формиро-	нятий для	средства для
			вания ком-	формиро-	оценки уров-
			петенции в	вания	ня сформиро-
			процессе	компетен-	ванности
			освоения	ции	компетенции
			ОПОП		
			(семестр)		
1	2	3	4	5	6
УК-7	Способен под-	УК-7.1 Поддерживает должный	1	лекции,	собеседова-
	держивать	уровень физической подготов-		практиче-	ние,
	должный уро-	ленности для обеспечения пол-		ские	тестовые
	вень физиче-	ноценной социальной и профес-			задания,
	ской подго-	сиональной деятельности и со-			конспект
	товленности	блюдает нормы здорового обра-			занятия
	для обеспече-	за жизни.			
	ния полноцен-	УК-7.2 Использует основы фи-			
	ной социаль-	зической культуры для осознан-			
	ной и профес-	ного выбора здоровьесберегаю-			
	сиональной	щих технологий с учетом внут-			
	деятельности	ренних и внешних условий реали-			
		зации конкретной профессио-			
		нальной деятельности			

Компетенция УК-7 – также формируется в ходе выполнения и защиты ВКР.

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

#### Перечень оценочных материалов

Таблина 2

No	Наименование оце-	Краткая характеристика оценочного	Представление оценоч-
$\Pi/\Pi$	ночного средства	средства	ного средства в ОМ
1.	собеседование	средство контроля, организованное как спе-	вопросы по темам дис-
		циальная беседа педагогического работника	циплины:
		с обучающимся на темы, связанные с изуча перечень вопросо	
		емой дисциплиной и рассчитанной на выяс-	для устного опроса
		нение объема знаний обучающегося по	- задания для самостоя-

		определенному разделу, теме, проблеме и	тельной работы
		т.п.	
2.	конспект занятия	средство, направленное на изучение прак-	конспект занятия
		тического хода тех или иных процессов, ис-	
		следование явления в рамках заданной темы	
		с применением методов, освоенных на лек-	
		циях, сопоставление полученных результа-	
		тов с теоретическими концепциями, осу-	
		ществление интерпретации полученных ре-	
		зультатов, оценивание применимости полу-	
		ченных результатов на практике	
3.	тестирование	метод, который позволяет выявить уровень	банк тестовых заданий
		знаний, умений и навыков, способностей и	
		других качеств личности, а также их соот-	
		ветствие определенным нормам путем ана-	
		лиза способов выполнения обучающимися	
		ряда специальных заданий	

## Программа оценивания контролируемой дисциплины

Таблица 3

			таолица 5
$N_{\underline{0}}$	Контролируемые разделы	Код контролируемой	Наименование
п/п	(темы дисциплины)	компетенции (или ее части)	оценочного средства
1	2	3	4
1	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	УК-7	собеседование тестовые задания конспект занятия
2	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	УК-7	собеседование тестовые задания конспект занятия
3	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	УК-7	собеседование тестовые задания конспект занятия
4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	УК-7	собеседование тестовые задания конспект занятия
5	Особенности занятий избранным видом спорта	УК-7	собеседование тестовые задания конспект занятия
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	УК-7	собеседование тестовые задания конспект занятия
7	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста Основные понятия производственной физической культуры	УК-7	собеседование тестовые задания конспект занятия
8	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	УК-7	собеседование тестовые задания 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 ком-	Индикаторы	Показател	и и критерии оцен	ивания результато	в обучения
петенции,	достижения	ниже	пороговый	продвинутый	высокий уровень
этапы	компетенций	порогового	уровень	уровень	(отлично)
освоения		уровня	(удовлетвори-	(хорошо)	
компе-		(неудовлетвори-	тельно)		
тенции		тельно)	·		
1	2	3	4	5	6
УК-7,	УК-7.1 Под-	обучающийся	обучающийся	обучающийся	обучающийся
1 курс	держивает	не знает значи-	демонстриру-	демонстриру-	демонстрирует
	должный	тельной части	ет знания	ет знание ма-	знание материа-
	уровень фи-	программного	только основ-	териала, не	ла: социально-
	зической	материала, пло-	ного материа-	допускает	биологические
	подготов-	хо ориентиру-	ла, но не знает	существен-	основы адапта-
	ленности для	ется в материа-	деталей, до-	ных неточно-	ции организма
	обеспечения	ле: социально-	пускает не-	стей	человека к физи-
	полноценной	биологические	точности, до-		ческой и ум-
	социальной	основы адапта-	пускает не-		ственной дея-
	и професси-	ции организма	точности в		тельности, ком-
	ональной	человека к фи-	формулиров-		поненты здоро-
	деятельности	зической и ум-	ках, нарушает		вого образа жиз-
	и соблюдает	ственной дея-	логическую		ни, практики
	нормы здо-	тельности,	последова-		применения ма-
	рового обра-	компоненты	тельность в		териала: основ
	за жизни.	здорового обра-	изложении		общей физиче-
		за жизни, не	программного		ской и спортив-
		знает практику	материала		ной подготовки
		применения ма-	•		исчерпывающе и
		териала: основ			последовательно,
		общей физиче-			четко и логично
		ской и спор-			излагает матери-
		тивной подго-			ал, хорошо ори-
		товки, допуска-			ентируется в ма-
		ет существен-			териале, не за-
		ные ошибки			трудняется с от-
					ветом при видо-
					изменении зада-
					ний
	УК-7.2 Ис-	обучающийся	обучающийся	обучающийся	обучающийся
	пользует ос-	не знает значи-	демонстриру-	демонстриру-	демонстрирует
	новы физи-	тельной части	ет знания	ет знание ма-	знание материа-
	ческой куль-	программного	только основ-	териала, не	ла: основы орга-
	туры для	материала, пло-	ного материа-	допускает	низации само-
	осознанного	хо ориентиру-	ла, но не знает	существен-	стоятельной
	выбора здо-	ется в материа-	деталей, до-	ных неточно-	физкультурно-
	ровьесбере-	ле: основы ор-	пускает не-	стей	спортивной дея-
	гающих тех-	ганизации са-	точности, до-		тельности раз-
	нологий с	мостоятельной	пускает не-		личной направ-
	учетом внут-	физкультурно-	точности в		ленности для до-
	ренних и	спортивной де-	формулиров-		стижения жиз-
	внешних	ятельности раз-	ках, нарушает		ненных и про-
		1 1 1 P 1 1 P 1 1 P 1 1 P 1 1 P 1 1 P 1 1 P 1 1 P 1 1 P 1 1 P 1 1 P 1 1 P	,PJ1	l	

	1		I	
условий реа-	личной направ-	логическую		фессиональных
лизации кон-	ленности для	последова-		целей, практики
кретной	достижения	тельность в		применения ма-
профессио-	жизненных и	изложении		териала: основ
нальной дея-	профессио-	программного		самоконтроля и
тельности	нальных целей,	материала		подбора средств
	не знает прак-			проведения заня-
	тику примене-			тий оздорови-
	ния материала:			тельной и рекре-
	основ само-			ационной
	контроля и			направленности,
	подбора			исчерпывающе и
	средств прове-			последовательно,
	дения занятий			четко и логично
	оздоровитель-			излагает матери-
	ной и рекреа-			ал, хорошо ори-
	ционной			ентируется в ма-
	направленно-			териале, не за-
	сти, допускает			трудняется с от-
	существенные			ветом при видо-
	ошибки			изменении зада-
				ний

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 определения 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	D	\ 1
1.	Виды двигательной активности, благо-	а) физическими упражнениями;
	творно воздействующие на физическое	б) физическим трудом;
	состояние и развитие человека, принято	в) физической культурой;
	называть:	г) физическим воспитанием.
2.	Отличительным признаком физической	а) воспитание физических качеств и обучение двига-
	культуры является:	тельным действиям;
		б) физическое совершенство;
		в) выполнение физических упражнений;
		г) обязательные занятия.
3.	Комплекс психофизических свойств че-	а) гибкость;
	ловека, позволяющих выполнять непро-	б) выносливость;
	должительную работу в минимальный	в) быстрота;
	отрезок времени, называется:	г) сила.
4.	Комплекс психофизических свойств ор-	а) гибкость;
	ганизма, позволяющий преодолевать	б) выносливость;
	внешнее сопротивление либо противо-	в) быстрота;
	действовать ему, называется:	г) сила.
5.	На современном этапе развития общества	а) показатели телосложения;
	основными критериями физического со-	б) показатели здоровья;
	вершенства служат:	в) уровень и качество сформированных двигательных
		умений;
		г) уровень физических качеств.
6.	Показателями, характеризующими физи-	а) показатели телосложения, здоровья и развития физи-
	ческое развитие человека являются:	ческих качеств;
		б) показатели уровня физической подготовленности и
		спортивных результатов;
		в) уровень и качество сформированных жизненно важ-
		ных двигательных умений и навыков;
		г) уровень и качество сформированных спортивных дви-
		гательных умений и навыков.
7.	Брадикардия это:	а) скачкообразный пульс;
		б) учащение пульса до 90 ударов в минуту;
		в) урежение пульса до 50 ударов в минуту;
		г) учащение пульса свыше 90 ударов в минуту.
8.	Предотвращение срывов при стрессах	а) чрезмерная физическая нагрузка;
	обеспечивает регулярная:	б) маленькая физическая нагрузка;
		в) большая физическая нагрузка;
		г) умеренная физическая нагрузка
9.	«Малые формы» физической культуры в	а) специально-подготовительные упражнения;
	режиме учебного труда студента, это:	б) спортивные тренировки;
		в) семинарские занятия;
		г) утренняя гимнастика, физкультурная пауза.
10.	Индекс Кетле вычисляется по формуле:	a) poct – 100;
<u> </u>		1 / 1 7

		б) масса тела (гр.): на рост (см);
		в) рост (см): на массу тела (гр.);
		г) рост – масса тела.
11.	Учебно-тренировочное занятие состоит	а) одной части;
	из:	б) подготовительной и основной частей;
		в) вводной, подготовительной, основной, заключитель-
		ной частей;
		г) вступительной, основной, заключительной частей.
12.	Такие качества, как целеустремленность,	а) тактическую подготовленность;
	решительность и смелость, настойчивость	б) волевую подготовленность;
	и упорство, выдержка и самообладание,	в) техническую подготовленность;
	самостоятельность и инициативность ха-	г) специальную подготовленность.
	рактеризуют:	
13.	Функциональное состояние и трениро-	а) функциональных проб и контрольных упражнений;
	ванность спортсмена можно определить с	б) функциональных проб и антропометрических индек-
	помощью:	сов;
		в) функциональных проб и анкетирования;
		г) функциональных проб и медицинского осмотра.
14.	Признаками значительной усталости яв-	а) небольшое покраснение кожи;
	ляются:	б) очень большая потливость, нарушение координации
		движений, появление соли на майке;
		в) неуверенные движения, покачивания, усталость;
		г) замедленное выполнение команд, воспринимаются
		только громкие команды.
15.	В микропаузах активного отдыха исполь-	а) упражнения на точность и координацию движений;
	зуются:	б) упражнения для мышц рук и ног махового характера;
		в) упражнения общего воздействия – прыжки, приседа-
		ния и их комбинации;
		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. Основы методики массажа и самомассажа
- 3. Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.
- 4. Методика развития физических качеств.
- 5. Основы построения и структура занятия (урока) по физической культуре.
- 6. Методика оценки и самооценки работоспособности. Применение средств физической культуры для повышения функциональных способностей организма.
- 7. Методика составления плана занятия по избранному виду спорта
- 8. Методика подбора средств проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.
- 9. 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 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания направленность (профиль) «Технология и организация предприятий общественного питания» - 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 аграрный университет 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

М.В. Беглов

# 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.

Таблина 6

	Уровень	Отметка по пятибалльной системе		ной системе	Описание
	освоения	(промеж	куточная атто	естация)*	
	компетенции				
Ī	высокий	«отлично»	«зачтено»	«зачтено	Обучающийся обнаружил всестороннее,
				(отлично)»	систематическое и глубокое знание
					учебного материала, умеет свободно вы-
					полнять задания, предусмотренные про-
					граммой, усвоил основную литературу и
					знаком с дополнительной литературой,
					рекомендованной программой. Как пра-
					вило, обучающийся проявляет творче-

Уровень	Отметка п	о пятибаллы	ной системе	Описание
освоения	(промежуточная аттестация)*		естация)*	
компетенции				
				ские способности в понимании, изложе-
				нии и использовании материала.
базовый	«хорошо»	«зачтено»	«зачтено	Обучающийся обнаружил полное знание
			(хорошо)»	учебного материала, успешно выполняет
				предусмотренные в программе задания,
				усвоил основную литературу, рекомен-
				дованную в программе
пороговый	«удовле-	«зачтено»	«зачтено	Обучающийся обнаружил знания основ-
	твори-		(удовлетво-	ного учебного материала в объеме, необ-
	тельно»		рительно)»	ходимом для дальнейшей учебы и пред-
				стоящей работы по профессии, справля-
				ется с выполнением практических зада-
				ний, предусмотренных программой, зна-
				ком с основной литературой, рекомендо-
				ванной программой, допустил погреш-
				ности в ответе на экзамене и при выпол-
				нении экзаменационных заданий, но об-
				ладает необходимыми знаниями для их
				устранения под руководством препода-
				вателя
-	«неудов-	«не зачте-	«не зачтено	Обучающийся обнаружил пробелы в
	летвори-	но»	(неудовлет-	знаниях основного учебного материала,
	тельно»		воритель-	допустил принципиальные ошибки в вы-
			но)»	полнении предусмотренных программой
				практических заданий, не может про-
				должить 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:
	- 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;  - умение анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современные методы и показатели такой оценки;  - успешное и системное владение навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала
	обучающийся демонстрирует:
хорошо	<ul> <li>знание материала, не допускает существенных неточностей;</li> <li>в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы, умение анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современные методы и показатели такой оценки;</li> <li>в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающееся отдельными ошибками владение навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации</li> </ul>
	лекционного материала
удовлетворительно	<ul> <li>обучающийся демонстрирует:</li> <li>знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала;</li> <li>в целом успешное, но не системное умение анализировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, используя современные методы и показатели оценки;</li> <li>в целом успешное, но не системное владение навыками чтения и оценки данных результатов практических занятий, информации лекционного материала</li> </ul>
неудовлетворительно	обучающийся:  - не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в лекционном материале, не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки;  - 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

#### 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

	<u></u>
отлично	обучающийся демонстрирует:
	знание лекционного материала и практических занятий, практики
	применения материала, хорошо ориентируется в материале, не затруд-
	няется с решением при видоизменении заданий;
	умение самостоятельно анализировать, синтезировать, моделировать,
	наблюдать, используя современные методы и показатели такой оценки;
	успешное и системное владение навыками чтения и оценки данных
	результатов практических занятий
хорошо	обучающийся демонстрирует:
	знание материала, не допускает существенных неточностей;
	в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы, умение ана-
	лизировать, синтезировать, моделировать, наблюдать, используя совре-
	менные методы и показатели такой оценки;
	в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопро-
	вождающееся отдельными ошибками владение навыками чтения и
	оценки данных результатов практических занятий
удовлетворительно	обучающийся демонстрирует:
	знания только основного материала, но не знает деталей, допускает
	неточности, допускает неточности в формулировках, нарушает логиче-
	скую последовательность в изложении программного материала;
	в целом успешное, но не системное умение анализировать, синтези-
	ровать, моделировать, наблюдать, используя современные методы и по-
	казатели оценки;
	в целом успешное, но не системное владение навыками чтения и
	оценки данных результатов практических занятий.
неудовлетворительно	обучающийся:
	не знает значительной части программного материала, плохо ориен-
	тируется и не знает практику применения материала, допускает суще-

ственные ошибки;

- 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 заданий, предусмотренных программой дисциплины, не выполнено

Разработчик(и): доцент, Скосырева Е.Н.

Ar-