

Приложение 1 к РПД

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Дагестанский государственный аграрный университет имени
М.М.Джамбулатова»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Кафедра:	Кафедра физического воспитания
Направление подготовки	19.03.02 – Продукты питания из растительного сырья
Направленность (профиль)	«Технология продуктов общественного питания»
Квалификация	бакалавр
Форма обучения:	заочная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Махачкала, 2026 г.

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью программы дисциплины при реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ВО) по специальности: 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», направленность/профиль «Технология продуктов общественного питания», соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта к содержанию и уровню подготовки выпускников по направлению подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1041 от 17.08.2020г..

Оценочные фонды разрабатываются для проведения оценки степени соответствия фактических результатов обучения при изучении дисциплины запланированным результатам обучения, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, а также сформированности компетенций, установленных программой бакалавриата.

Целью ФОС является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям федерального государственного образовательного стандарта ФГОС ВО по ОП.

ФОС предназначен для решения задач контроля достижения целей реализации ОП ВО и обеспечения соответствия результатов обучения области, сфере, объектам профессиональной деятельности, области знаний и типам задач профессиональной деятельности.

1.1. Общая трудоемкость дисциплины для студентов очной, заочной форм обучения составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

1.2. Общая трудоемкость дисциплины

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
		1
Общая трудоемкость /зачет.ед.	72/2	72/2
Аудиторные занятия (всего), в т.ч.:	8	8
лекции	4	4
практические занятия	4	4
Самостоятельная работа (СРС), в т.ч.:	64	64
подготовка к лекционным занятиям	10	10
самостоятельная подготовка по темам	54	54
Промежуточная аттестация	зачет	зачет

1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели	Критерии оценивания
------------	---------------------

	Шкала по традиционной пятибальной системе			
	Допороговый («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
ИД-1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.				
Знания	Фрагментарные знания по основным направлениям и достижениям в области физической культуры и спорта	Знает основные направления и достижения в области физической культуры и спорта и их использование с существенными ошибками	Знает основные направления и достижения в области физической культуры и спорта и их использование с несущественным и ошибками	Знает основные направления и достижения в области физической культуры и спорта и их использование на высоком уровне
Умения	Отсутствие умений, предусмотренных данной компетенцией	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта с существенными затруднениями	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта с незначительным и затруднениями	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта в практической деятельности, интерпретировать полученные результаты применительно к конкретной ситуации
Навыки	Отсутствие навыков, предусмотренных данной компетенцией	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта на низком уровне	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта в достаточном объеме	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта в полном объеме
ИД-2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.				
Знания	Фрагментарные знания по основным направлениям и достижениям в	Знает основные направления и достижения в области физической	Знает основные направления и достижения в области физической	Знает основные направления и достижения в области физической

	области физической культуры и спорта	культуры и спорта и их использование с существенными ошибками	культуры и спорта и их использование с несущественным и ошибками	культуры и спорта и их использование на высоком уровне
Умения	Отсутствие умений, предусмотренных данной компетенцией	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта с существенными затруднениями	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта с незначительным и затруднениями	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта в практической деятельности, интерпретировать полученные результаты применительно к конкретной ситуации
Навыки	Отсутствие навыков, предусмотренных данной компетенцией	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта на низком уровне	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта в достаточном объеме	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта в полном объеме
ИД-3.УК-7 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности				
Знания	Фрагментарные знания по основным направлениям и достижениям в области физической культуры и спорта	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности с существенными ошибками	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности с несущественным и ошибками	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности на высоком уровне
Умения	Отсутствие умений, предусмотренных данной компетенцией	Умеет соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессионально	Умеет соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в	Умеет соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в

		й деятельности с существенными затруднениями	профессиональн ой деятельности с незначительным и затруднениями	профессиональн ой деятельности профессиональн ой деятельности
Навыки	Отсутствие навыков, предусмотренных данной компетенцией	Владеет способами пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональн ой деятельности с ошибками	Владеет способами соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональн ой деятельности в достаточном объеме	Владеет способами пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональн ой деятельности в полном объеме

2. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы для оценивания), необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Оценка в очках									
Женщины					Мужчины				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м (сек)									
15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовленность									
поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)					подтягивание на перекладине (кол-во раз)				
60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость									
бег 2000 м (мин., сек.)					бег 3000 м (мин., сек.)				
10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

Дополнительные тесты для оценки физической подготовленности студентов (девушки)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Челночный бег 4х9м (сек)	10,2	10,5	10,8	11,1	11,4
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке	12	7	2	0	-5

(см)					
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	135	120	105	80
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

(юноши)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7
Челночный бег 4х9м (сек)	9,0	9,3	9,6	9,9	10,2
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	135	120	105	90	75
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	15	12	10	8	6

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов, временно освобожденных от занятий по физической культуре

(девушки)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140
Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
В висе на шведской стенке сгибание и разгибание ног до 90° (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку	130	115	100	85	60

(юноши)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	230	220	210	200	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	25	20	17	15
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
В висе на шведской стенке поднимание ног до 90° (кол-во раз)	15	12	10	8	6

раз)					
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку	115	100	85	70	55

Тесты для оценки функциональной подготовленности студентов специального учебного отделения

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Индекс Руфье (баллы)	0-4	5-10	11-15	16-20	≥ 21
Проба Штаге(мужчины) (сек)	≥50	40-49	30-39	20-29	≤19
Проба Штанге (женщины) (сек)	≥40	30-39	20-29	10-19	≤9
Проба Генчи3 (мужчины) (сек)	≥40	30-39	20-29	15-19	≤14
Проба Генчи (женщины) (сек)	≥30	20-29	15-19	10-14	≤9
Тест Купера4 (м)	≥1700	1690-1500	1490-1300	1290-1100	1090-900
Проба Ромберга5 (сек)	≥30	15-29	10-14	5-9	≤4
Ортостатическая проба (уд)	≤6	7-12	13-18	19-20	≥21

2.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости.

Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с локальным актом университета (положением), регламентирующим проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся и организации учебного процесса.

2.1.1. Вопросы по самостоятельной подготовке к зачету

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
8. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
9. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы.
10. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
11. Влияние гипокинезии и гиподинамии на организм.
12. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
13. Общее представление о строении тела человека.
14. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
15. Основные средства физической культуры.

16. Физиологическая классификация физических упражнений
17. Показатели тренированности в покое.
18. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
19. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
20. Функциональные изменения организма при выполнении различных видов циклической работы.
21. Вспомогательные средства физической культуры их влияние на организм и направления использования.
22. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему.
23. Влияние двигательной активности на опорно-двигательную систему.
24. Влияние двигательной активности на нервную систему.
25. Выбор средств физической культуры для обеспечения высокого уровня функционирования основных систем.
26. Возрастные особенности развития двигательных качеств.
27. Какова физиологическая природа проявления физических способностей?
28. Взаимосвязь между физическими качествами и их комплексным развитием.
29. Как можно развить физические качества?
30. Средства физкультуры для развития физических качеств.
31. Методические принципы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.
32. Что такое комплекс скоростных способностей?
33. Что такое комплекс силовых способностей?
34. Что такое выносливость и какова ее разновидность?
35. От каких параметров деятельности организма и психических качеств зависит уровень проявления человеком выносливости?
36. Что собой представляет ловкость и от чего зависит ее проявление в движениях?
37. Что собой представляет гибкость и от чего зависит ее проявление в движениях?
38. С помощью каких методов можно контролировать уровень физического развития и здоровья человека?
39. Какие тесты можно использовать для контроля за уровнем развития физических качеств?
40. Перечислите основные средства и методы развития скоростных способностей.
41. Перечислите основные средства и методы развития силовых способностей.
42. Перечислите основные средства и методы развития выносливости.
43. Перечислите основные средства и методы развития гибкости.
44. Перечислите основные средства и методы развития ловкости.
45. Что такое здоровье?
46. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
47. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
48. Какова норма ночного сна?
49. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
50. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
51. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
52. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
53. Укажите важный принцип закаливания организма.
54. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
55. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения

56. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
57. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
58. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
59. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
60. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.
61. Что является основной целью самостоятельных занятий студентов в
62. процессе физического воспитания?
63. Какие задачи решаются при самостоятельных занятиях физическими
64. упражнениями?
65. Перечислите пять основных методических принципов
66. самостоятельных занятий физическими упражнениями.
67. С какой целью проводится утренняя физическая зарядка?
68. Какие упражнения в основном используются для повышения уровня
69. силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости?
70. Что такое спорт, и чем он отличается от физической культуры?
71. Перечислите особенности спорта.
72. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
73. Назовите сферы спортивного движения.
74. В чем заключается особенность студенческого спорта?
75. Охарактеризуйте нетрадиционные виды спорта.
76. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
77. Назовите виды планирования спортивной подготовки студента.
78. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
79. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
80. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
81. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
82. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
83. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
84. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
85. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
86. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
87. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
88. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
89. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.
90. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
91. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
92. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
93. Что включают в себя понятия «велнес» и «фитнес»?

94. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
95. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
96. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
97. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов (форма и вид труда, условия труда, характер труда, динамика утомления и работоспособности).
98. Дополнительные факторы, влияющие на конкретное содержание ППФП.
99. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
100. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
101. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
102. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества (на примере своей специальности).
103. Прикладные виды спорта (их элементы) на примере вашей специальности.
104. Педагогический контроль ППФП.
105. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
106. Методические основы производственной физической культуры.
107. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
108. Производственная физическая культура в рабочее время.
109. Вводная гимнастика.
110. Физкультурная пауза.
111. Физкультурная минутка.
112. Микропауза активного отдыха.
113. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
114. Физическая культура и спорт в свободное время.
115. Утренняя гигиеническая гимнастика.
116. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.
117. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
118. Попутная тренировка.
119. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
120. Дополнительные средства повышения работоспособности.
121. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
122. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
123. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

Тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре.

№ п/п темы реферата	Тема реферата
1.	Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему
2.	Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании
3.	Двигательная активность и здоровье.
4.	Гиподинамия и ее последствия.

5.	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6.	Значение утренней гимнастики.
7.	Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика.
8.	Зачем нужны занятия физической культурой.
9.	Роль физических упражнений в здоровом образе жизни.
10.	Физические упражнения в режиме труда и отдыха.
11.	В движении жизнь.
12.	Физическая культура и здоровье.
13.	Влияние физических упражнений на работоспособность.
14.	Развитие выносливости.
15.	Необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16.	Здоровый образ жизни.
17.	Физическая культура - часть общей культуры.
18.	Физические упражнения при неправильной осанке.
19.	Гимнастика для глаз.
20.	Физические упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата
21.	Физические упражнения при гипертонии.
22.	Как повысить работоспособность.
23.	Гимнастика для будущей матери.
24.	Движение, питание и здоровье.
25.	Физические упражнения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
26.	Физическая культура - фактор повышения иммунитета.

Критерии оценивания теоретического материала

Отметка «зачтено» - выставляется:

- за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта;
- за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;
- за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Отметка «не зачтено»- выставляется за незнание и непонимание материала программы.

Критерии оценивания демонстрации техники заданного движения

Отметка «зачтено»- выставляется:

- за демонстрацию двигательного действия выполненного правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;
- за демонстрацию двигательного действия выполненного правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- за демонстрацию двигательного действия выполненного в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметка «не зачтено» - выставляется за демонстрацию двигательного действия выполненного неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность.

Отметка «зачтено» - выставляется:

- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно - оздоровительной деятельности;

- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Отметка «не зачтено» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно - оздоровительной деятельности.

Критерии оценки докладов и сообщений.

Отметка «зачтено»:

- производит выдающееся впечатление;
 - сопровождается иллюстративным материалом;
 - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;
 - показано владение специальным аппаратом;
 - использованы общенаучные и специальные термины;
- отвечает на вопросы.

Отметка «не зачтено»:

- рассказывается, но не объясняется суть работы;
 - нет имеет иллюстративного материала;
 - не может ответить на большинство вопросов;
- зачитывается.