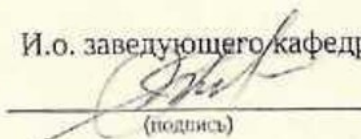


ФГБОУ ВО Университет биотехнологий
Кафедра физического воспитания

Рег. № Физ. 03-08
«16» 01 2026 г.

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
Протокол от «12» января 2026 г. № 6

И.о. заведующего кафедрой


(подпись)

Т.П. Шмакова

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.0.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Для всех направлений подготовки, реализуемых в Университете биотехнологий

Для всех профилей

**Паспорт
фонда оценочных средств**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Теоретический раздел ¹	УК-7	Вопросы для устного опроса Темы рефератов
	Практический раздел ²		
1.	Тема № 1 Лёгкая атлетика	УК-7	Тесты, контрольные нормативы
2.	Тема № 2 ОФП (общая физическая подготовка)	УК-7	Тесты, контрольные нормативы
3.	Тема № 3 Лыжная подготовка	УК-7	Тесты, контрольные нормативы
4.	Тема № 4 Спортивные игры	УК-7	Тесты, контрольные нормативы

¹ для студентов освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

² для студентов основного отделения

**МАТРИЦА СООТВЕТСТВИЯ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ УРОВНЮ
СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Критерии оценки	Уровень сформированности компетенций
Оценка по пятибалльной системе	
«Отлично»	«Высокий уровень»
«Хорошо»	«Повышенный уровень»
«Удовлетворительно»	«Пороговый уровень»
«Неудовлетворительно»	«Не достаточный»
Оценка по системе «зачет – незачет»	
«Зачтено»	«Достаточный»
«Не зачтено»	«Не достаточный»

**Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений,
навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования
компетенций**

1. Положение «О балльно-рейтинговой системе аттестации студентов»: СМК ПНД 08-01-2022, введено приказом от 28.09.2011 №371-О (<http://nsau.edu.ru/file/403>: режим доступа свободный);

2. Положение «О проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО Университете биотехнологий»: СМК ПНД 77-01-2022, введено в действие приказом от 03.08.2015 №268а-О (<http://nsau.edu.ru/file/104821>: режим доступа свободный).

ВВЕДЕНИЕ

Разработанный фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине Б.1.0.06 «**Физическая культура и спорт**» представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (КИМ), предназначенных для измерения уровня достижения студентом необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по всем направлениям подготовки, реализуемых в Университете биотехнологий. В ФОС входят оценочные средства текущего контроля успеваемости и оценочные средства промежуточной аттестации студентов, соответствующие требованиям рабочей программы реализуемой учебной дисциплины на каждом этапе обучения.

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

1. Оценка по теоретическому разделу (для студентов основного и спортивного отделения) может определяться на основании: устных ответов, выполнения тестовых заданий, контрольно-реферативных работ.

Текущая аттестация

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Итоговая аттестация

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по двум разделам учебной деятельности.

ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, на оценку не ниже удовлетворительно. Метод контроля – опрос.

ВТОРОЙ РАЗДЕЛ Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии.

Текущий контроль. Обязательные тесты определения физической подготовленности (тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце – как определяющие сдвиг за

прошедший период)

Характеристика направленности тестов	Пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 м (сек)	муж. жен.	13,2 15,7	13,6 16,0	14,0 17,0	14,3 17,9	14,6 18,7
2. Тест на силовую подготовленность: - подтягивание на перекладине (кол-во раз) - поднимание туловища (лежа, ноги закреплены, руки за головой) кол-во раз	муж.	15	12	9	7	5
	жен.	60	50	40	30	20
3. Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин) бег 2000 м (мин)	муж жен	12,00 10,15	12,35 10,50	13,10 11,15	13,50 11,50	14,00 12,15

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебного отделения

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
<u>Женщины</u>					
1. Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2. Бег 2000 м (мин)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
3. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
4. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) раз	20	16	10	6	4
5. Поднимание туловища (лежа, ноги закреплены, руки за головой) кол-во раз	60	50	40	30	20
6. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
<u>Мужчины</u>					
1. Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Бег 3000 м (мин)	12,00	12,30	13,10	13,50	14,00
3. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
4. Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
5. Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	15	12	9	7	5
6. В висе, поднимание ног до	10	7	5	3	2

касания перекладины (кол-во раз)					
7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

2.1. Критерии оценки

Оценка по практическому разделу (для студентов основного отделения) определяется по таблице, при условии выполнения каждого из запланированного тестов не ниже, чем на одно очко.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности.	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5
	«ЗАЧТЕНО»		

Оценка «Зачтено» ставится при получении студентом не менее 2 баллов.
Оценка «Не зачтено» ставится при получении студентом менее 2 баллов

Теоретический раздел

Для студентов, освобожденных от практических занятий

Примерная тематика рефератов для студентов специального медицинского отделения (освобожденных от практических занятий по физической культуре).

1-й семестр.

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.
3. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
4. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

2-й семестр.

6. Режим двигательной активности и работоспособности студентов.
7. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
8. Физическая культура в жизни студента. Производственная гимнастика.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Рациональный режим труда и отдыха.

Реферат выполняется по одной из тем, предложенных в перечне. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована самостоятельно.

Реферат представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объем реферата – не менее 15 страниц текста, выполненного на компьютере формата А-4.

При разработке реферата студенты должны руководствоваться следующими правилами оформления рефератов: поля стандартные, отступ 1,25, интервал 1,5, шрифт ХО Times, 14 пт, выравнивание по ширине.

Предлагается следующая структура реферата:

- титульный лист,
- содержание,
- введение (1-2 страницы) – показывается значение и актуальность проблемы, ставится цель, формулируются задачи работы и краткое содержание разделов реферата;
- в основном разделе должна быть раскрыта сущность рассматриваемых в реферате проблем, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу по теме реферата;
- в заключение (1-2 страницы) формулируются общие выводы по теме, необходимые рекомендации по дальнейшему анализу проблемы.

Ссылки на цитаты должны даваться в сносках на соответствующих страницах. Страницы должны быть пронумерованы.

Таблицы, рисунки, диаграммы нумеруются и подписываются. Нумерация сквозная.

В конце работы должен быть приведен список использованных материалов и литературы с указанием фамилии и инициалов автора, названия работы, издательства и года издания номеров журналов. Используется не менее 10 источников.

Реферат подшивается в папку в один файл или без файлов.

Критерии оценки реферата

Оценка	Зачет	Требования
5	зачтено	Выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.
4		Основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.
3	доработка	Имеются существенные отступления от требований к реферированию, в частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата. Не соблюдены правила оформления.
2		Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Краткие методические указания по составлению электронной презентации

Электронная презентация составляется по одной из тем, предложенных в перечне. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована самостоятельно.

Презентация представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объем презентации – 10-15 слайдов, выполненных в программе PowerPoint.

При разработке презентации студенты должны руководствоваться следующими правилами: в оформлении используется не более 3-х цветов, шрифт единый на всех слайдах, читаемый в проекции.

Предлагается следующая структура реферата:

– титульный слайд (название, выполнил – ФИО, группа; проверил – ФИО, должность);

– цель, задачи;

– значение и актуальность проблемы;

– сущность рассматриваемой проблемы, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу и сайты;

– заключение: краткие выводы по теме;

– рекомендации по применению или дальнейшему анализу проблемы.

Обязательное использование рисунков, схем, диаграмм, которые должны быть пронумерованы и подписаны. Нумерация сквозная.

Полностью текстовые слайды допускаются только на первых трех слайдах (титул, цель, задачи, актуальность) и на слайде выводов.

В конце работы должен быть приведен список использованных интернет-материалов, с указанием даты скачивания и автора материалов и литературы с указанием фамилии и инициалов автора, названия работы, издательства и года издания номеров журналов.

Критерии оценки презентации

Оценка	Зачет	Требования
5	зачтено	Ставится, если выполнены все требования к составлению презентации: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём не менее 10 слайдов, соблюдены требования к внешнему оформлению.
4		Основные требования к презентации выполнены, но при этом допущены недочёты: имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём презентации; имеются ошибки в оформлении.
3	доработка	Имеются существенные отступления от требований к презентации: тема освещена лишь частично; допущены логические и фактические ошибки в содержании.
2		Тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Задания для оценки сформированности компетенции «УК-7»:

(базовая)

1. К компонентам здорового питания не относят:

- а. фруктово-овощную диету;
- б. вегетарианство;
- в. кетодиеты;
- г. монодиеты;
- д. диетическое питание.

Правильный ответ: б, в, г

2. Для профилактики искривления позвоночника рекомендуется спать ...

- а. на мягком матрасе;
- б. на матрасе и высокой подушке;
- в. на жёстком матрасе и небольшой подушке;
- г. без подушки.

Правильный ответ: в

3. Понятие «личная гигиена» включает в себя:

- а. уход за телом и полостью рта;
- б. рациональное питание, закаливание организма, занятия физической культурой, уход за полостью рта и телом;
- в. водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе;
- г. утреннюю гимнастику, закаливание, водные процедуры;
- д. нет правильного ответа.

Правильный ответ: а

4. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а. эластичностью;
- в. стретчингом;
- г. гибкостью;
- д. растяжкой;
- е. пластичностью.

Правильный ответ: г

5. Установите соответствие видам спорта

- 1. Брасс
- 2. Попеременно двухшажный ход
- 3. Двойное ведение мяча
- 4. Конкур
- 5. Пенальти
- 6. Буллит

- А. Лыжный спорт
- Б. Плавание
- В. Хоккей
- Г. Баскетбол
- Д. Футбол
- Е. Конный спорт

Правильный ответ: 1Б, 2А, 3Г, 4Е, 5Д, 6В

6. Укажите значения ЧСС соответствующие состоянию покоя здорового человека:

- а. 38 уд/мин ;
- б. 65 уд/мин.;
- в. 75 уд/мин;

г. 88 уд/мин;

д. 122 уд/мин.

Правильный ответ: б, в

7. Укажите виды легкой атлетики.

а. бег 110м с барьерами;

б. тройной прыжок в длину;

в. прыжок в длину с места;

г. метание диска;

д. прыжок в высоту с шестом.

е. прыжки на батуте

Правильный ответ: а, б, г, д

8. Укажите олимпийские виды спорта:

а. гребля на байдарках и каноэ;

б. художественная гимнастика;

в. триатлон;

г. полиатлон;

д. биатлон;

е. бои без правил;

ж. стритбол

Правильный ответ: а, б, в, д

9. Определите основные физические качества человека:

а. сила;

б. скорость;

в. выносливость;

г. быстрота;

д. гибкость;

е. ловкость;

ж. частота.

Правильный ответ: а, б, в, д, е

10. Определите соответствие:

1. Кольца

2. Дротик

3. Лента

4. Диск

5. Рапира

6. Ладья

а. Фехтование

б. Спортивная гимнастика

в. Лёгкая атлетика

г. Художественная гимнастика

д. Шахматы

е. Дартс

Правильный ответ: 1б, 2е, 3г, 4в, 5а, 6д;

11. Укажите средства ликвидации состояния утомления:

а. сон;

б. длительный отдых;

в. лекарственная терапия;

- г. массаж;
- д. психотерапия;
- е. водные процедуры.

Правильный ответ: а, б, г, е

12. При длительном беге в медленном темпе совершенствуется:

- а. сила;
- б. быстрота;
- в. общая выносливость;
- г. специальная выносливость;
- д. скоростная выносливость.

Правильный ответ: в

13. Распределите легкоатлетические дистанции по следующим соревновательным группам: 1 стандартные, 2 нестандартные

400 м, 30м, 60м, 100м, 500м, 800м, 1000м, 1500м.

Правильный ответ: 1: 100, 400, 800, 1500

2: 30, 60, 500, 1000

14. Распределите виды спорта по следующим группам: а) зимние, б) летние

биатлон, велоспорт, фигурное катание, бобслей, бокс, баскетбол, плавание, горные лыжи, лёгкая атлетика, кёрлинг, хоккей, бейсбол, греко-римская борьба.

Правильный ответ: а) биатлон, фигурное катание, бобслей, горные лыжи, кёрлинг, хоккей

б) велоспорт, бокс, баскетбол, плавание, лёгкая атлетика, бейсбол, греко-римская борьба

15. Распределите виды спорта по следующим группам:

а. циклические, б. ациклические

гребля, лыжный бег, баскетбол, теннис, плавание, велоспорт, фехтование, бокс.

Правильный ответ: а: гребля, лыжный бег, плавание, велоспорт;

б: баскетбол, теннис, фехтование, бокс;

Открытые тестовые задания

1. Аббревиатура ОРУ – это:

Ответ: обще-развивающие упражнения;

2. Аббревиатура ОФП – это:

- Ответ: общая физическая подготовка;
3. Аббревиатура УГГ – это:
Ответ: утренняя гигиеническая гимнастика;
4. Оптимальное количество упражнений для УГГ - ...
Ответ: 10-12;
5. Перечислите стили плавания
Ответ: кроль, брасс, баттерфляй, кроль на спине;
6. Дайте определение понятию «Осанка».
Ответ: привычное положение тела в пространстве;
7. Укажите 7 видов спорта летних олимпийских игр
Ответ: лёгкая атлетика, художественная гимнастика, баскетбол, плавание, волейбол, теннис, футбол, борьба и др.
8. Олимпийские кольца символизируют ...
Ответ: дружбу всех континентов Земли.
9. Дайте определение понятию «Пульс»;
Ответ: частота сокращений сердечной мышцы;
10. Назовите 7 видов спорта зимних олимпийских игр
Ответ: бобслей, лыжные гонки, могул, фигурное катание, скелетон, кёрлинг, биатлон, шорт-трек, фристайл, хоккей и др.
11. Перечислите среды закаливания.
Ответ: вода, солнце, воздух;
12. Дайте определение понятию «Физкультпауза».
Ответ: физические упражнения, продолжительностью 5 мин, проводимые 3-4 раза в течение рабочего дня для расслабления и снижения утомления.
13. Перечислите жирорастворимые витамины.
Ответ: А, Д, Е, К;
14. Основные составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ).
Ответ: личная гигиена, закаливание, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, отказ от вредных привычек и т.д.
15. Аббревиатура ЧСС – это ...
Ответ: частота сердечных сокращений;
16. Аббревиатура АД – это ...
Ответ: артериальное давление;
17. Аббревиатура ЗОЖ – это ...
Ответ: здоровый образ жизни.