

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ»

КАФЕДРА МАТЕМАТИКИ, ФИЗИКИ И  
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ



О.А. Удалых  
2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**Прикладная физическая культура**

(наименование дисциплины)

Направление подготовки

35.03.04 Агрономия

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Направленность  
(профиль)

Агрономия

(наименование профиля/специализации подготовки, при наличии)

Квалификация выпускника:

бакалавр

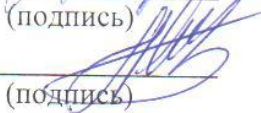
(квалификация выпускника)

Год начала подготовки: 2023

Макеевка – 2023

Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура» является частью ОПОП ВО по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия, направленность (профиль) Агрономия, и предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся.

Разработчик(и)

|                                                                                                 |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <br>(подпись) | А. К. Ключев<br>(ИОФ)    |
| <br>(подпись) | Л. М. Тарасенко<br>(ИОФ) |
| <br>(подпись)                                                                                   | <br>(ИОФ)                |

Фонд оценочных средств обсужден на заседании ПМК кафедры физики, математики и информационных технологий, протокол №5 от 10 апреля 2023 г.

Председатель ПМК

|                                                                                                  |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <br>(подпись) | М.А. Дулин<br>(ИОФ) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|

Фонд оценочных средств утвержден на заседании кафедры физики, математики и информационных технологий, протокол №9 от 10 апреля 2023 г..

Заведующий кафедрой

|                                                                                                   |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <br>(подпись) | Л. М. Тарасенко<br>(ИОФ) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|

## Раздел 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Прикладная физическая культура»

### 1.1. Основные сведения о дисциплине

|                                                                  |                                              |         |              |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|--------------|
| Укрупненная группа                                               | 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство |         |              |
| Специальность                                                    | 35.03.04 Агрономия                           |         |              |
| Направленность (профиль)                                         | Агрономия                                    |         |              |
| Образовательная программа                                        | Бакалавриат                                  |         |              |
| Квалификация                                                     | Бакалавр                                     |         |              |
| Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы | Элективная дисциплина                        |         |              |
| Форма контроля                                                   | зачет                                        |         |              |
| Показатели трудоемкости                                          | Форма обучения                               |         |              |
|                                                                  | очная                                        | заочная | очно-заочная |
| Год обучения                                                     | 2,4                                          | -       | -            |
| Семестр                                                          | 4,7                                          | -       | -            |
| Количество зачетных единиц                                       | -                                            | -       | -            |
| Общее количество часов                                           | 328                                          | -       | -            |
| Количество часов, часы:                                          |                                              |         |              |
| - лекционных                                                     | -                                            | -       | -            |
| - практических (семинарских)                                     | 172                                          | -       | -            |
| - лабораторных                                                   | -                                            | -       | -            |
| - курсовая работа (проект)                                       |                                              |         | -            |
| - контактной работы на промежуточную аттестацию                  | 4                                            | -       | -            |
| - самостоятельной работы                                         | 152                                          | -       |              |

### 1.2. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной «Прикладная физическая культура»

| Код компетенции | Содержание компетенции                                                                                                                   | Планируемые результаты обучения                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                                          | Код и наименование индикатора достижения компетенции           | Формируемые знания, умения и навыки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1               | 2                                                                                                                                        | 3                                                              | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| УК- 7           | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК – 7.1. Оценивает уровень развития личных физических качеств | <i>Знание:</i> влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств<br><i>Умение:</i> оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств<br><i>Навык:</i> оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку |

|  |  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |                                                                                                                                                                                      | <p>человека, оценивает уровень развития личных физических качеств.</p> <p><i>Опыт деятельности:</i> приобретать опыт деятельности владения способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  |  | <p>УК-7.2. Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте</p> | <p><i>Знание:</i> методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p> <p><i>Умение:</i> выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p> <p><i>Навык:</i> выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p> <p><i>Опыт деятельности:</i> приобретать опыт деятельности выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p> |

### 1.3. Перечень тем дисциплины

| Шифр темы         | Название темы               | Кол-во часов |
|-------------------|-----------------------------|--------------|
| Т 1.1             | Легкая атлетика             | 91           |
| Т 1.2             | ОФП с элементами баскетбола | 75           |
| Т 1.3             | ОФП с элементами волейбола  | 90           |
| Т 1.4             | ОФП с элементами футбола    | 72           |
| Другие виды работ |                             | 2            |
| Всего часов       |                             | 328          |

### 1.4. Матрица соответствия тем дисциплины и компетенций

| <i>Шифр компетенции по<br/>ФГОС ВО</i> | <i>Шифр темы</i> |      |      |      |
|----------------------------------------|------------------|------|------|------|
|                                        | T1.1             | T1.2 | T1.3 | T1.4 |
| УК-7.1                                 | +                | +    | +    | +    |
| УК-7.2                                 |                  |      |      |      |

### 1.5. Соответствие тем дисциплины и контрольно-измерительных материалов

| №<br>ТЕМЫ       | <i>ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</i>                                     |                                           |                                                            |                                               |                                                            |                                         |
|-----------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                 | <i>Тестовые задания<br/>по теоретическому<br/>материалу</i> | <i>Вопросы<br/>для устного<br/>опроса</i> | <i>Типовые<br/>задания<br/>практического<br/>характера</i> | <i>Задания для<br/>контрольной<br/>работы</i> | <i>Тематика<br/>рефератов,<br/>докладов,<br/>сообщений</i> | <i>Групповое<br/>творческое задание</i> |
|                 | <b>Блок А</b><br>Контроль знаний                            |                                           | <b>Блок Б</b><br>Контроль умений, навыков                  |                                               |                                                            |                                         |
| <b>Тема 1.1</b> | -                                                           | +                                         | +                                                          | -                                             | +                                                          | -                                       |
| <b>Тема 1.2</b> | -                                                           | +                                         | +                                                          | -                                             | +                                                          | -                                       |
| <b>Тема 1.3</b> | -                                                           | +                                         | +                                                          | -                                             | +                                                          | -                                       |
| <b>Тема 1.4</b> | -                                                           | +                                         | +                                                          | -                                             | +                                                          | -                                       |

### 1.6. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

| Результат обучения<br>по дисциплине                                                                                                                                 | Критерии и показатели оценивания результатов обучения                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                     | «неудовлетворительно»                                                                                                                                                                                   | «удовлетворительно»                                                                                                                                                                         | «хорошо»                                                                                                                                                                                                             | «отлично»                                                                                                                                                                             |
| <b>І этап</b><br><b>Знать</b> влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1) | <b>Фрагментарное</b><br><b>применение</b> знаний влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств<br><b>/ Отсутствие навыков</b> | <b>В целом успешное, но не систематическое</b><br><b>применение</b> влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств | <b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b><br><b>применение</b> знаний влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств | <b>Успешное и систематическое</b><br><b>применение</b> знаний влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств |

|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>II этап</p> <p><b>Уметь</b> оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1)</p>                                | <p><b>Фрагментарное применение умений</b> оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств / <b>Отсутствие навыков</b></p>                                 | <p><b>В целом успешное, но не систематическое применение умений</b> оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств</p>                                 | <p><b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b> умения оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств</p>                                     | <p><b>Успешное и систематическое применение умений</b> оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств</p>                                 |
| <p>III этап</p> <p><b>Владеть</b> оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1)</p>                                | <p><b>Фрагментарное применение навыков</b> оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств / <b>Отсутствие навыков.</b></p>                                  | <p><b>В целом успешное, но не систематическое применение навыков</b> оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств</p>                                   | <p><b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b> применение навыков оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств</p>                            | <p><b>Успешное и систематическое применение навыков</b> оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств</p>                                   |
| <p>I этап</p> <p><b>Знать</b> методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2)</p> | <p><b>Фрагментарное применение знаний</b> методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности / <b>Отсутствие навыков</b></p> | <p><b>В целом успешное, но не систематическое применение знаний</b> методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p> | <p><b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b> применение методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p> | <p><b>Успешное и систематическое применение знаний</b> методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p> |

|                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>II этап</p> <p><b>Уметь</b> выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2)</p>  | <p><b>Фрагментарное применение умений</b> выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности /</p> <p><b>Отсутствие навыков</b></p> | <p><b>В целом успешное, но не систематическое применение умений</b> выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p> | <p><b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b> выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p> | <p><b>Успешное и систематическое применение умений</b> выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p> |
| <p>III этап</p> <p><b>Владеть</b> выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2)</p> | <p><b>Фрагментарное применение навыков</b> выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности /</p> <p><b>Отсутствие навыков</b></p>  | <p><b>В целом успешное, но не систематическое применение навыков</b> выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p>  | <p><b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b> выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p>   | <p><b>Успешное и систематическое применение</b> выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p>          |

## Раздел 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### Блок А

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Фонд тестовых заданий по дисциплине**  
(фонд тестовых заданий дисциплины не предусмотрен)

### Критерии и шкалы оценивания тестов

| Критерии оценивания при текущем контроле                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| процент правильных ответов менее 40 (по 5 бальной системе контроля – оценка «неудовлетворительно»); |
| процент правильных ответов 40 – 59 (по 5 бальной системе контроля – оценка «удовлетворительно»)     |
| процент правильных ответов 60 – 79 (по 5 бальной системе контроля – оценка «хорошо»)                |
| процент правильных ответов 80-100 (по 5 бальной системе контроля – оценка «отлично»)                |

### Вопросы для устного опроса

#### Раздел 1. Легкая атлетика

- 1.1 Развитие общей и специальной выносливости.
- 1.2. Развитие скоростных качеств. Повышение уровня скоростно-силовой подготовки.
- 1.3. Обучение технике низкого старта. Развитие специальной выносливости.
- 1.4. Развитие быстроты реакций и движений.
- 1.5. Совершенствование техники бега на спринтерской дистанции.

#### Раздел 2.ОФП с элементами баскетбола

- 2.1. Совершенствование техники элементов баскетбола (ловля и передача мяча, ведение мяча). Развитие ловкости.
- 2.2. Совершенствование броска в кольцо после ведения. Бросок в кольцо с перемещением. Развитие силовых и скоростных качеств, при помощи набивных мячей. Совершенствование игры в баскетбол.
- 2.3. Совершенствование ведения мяча в сочетании с развитием быстроты, ловкости. Совершенствование бросков мяча по кольцу двумя руками сверху с развитием координационных способностей. Развитие внимания.
- 2.4. Совершенствование броска в кольцо после ведения. Бросок в кольцо с перемещением. Развитие силовых и скоростных качеств, при помощи набивных мячей. Совершенствование игры в баскетбол.
- 2.5. Совершенствование ведения мяча в сочетании с развитием быстроты, ловкости. Совершенствование бросков мяча по кольцу двумя руками сверху с развитием координационных способностей.

#### Раздел 3. ОФП с элементами волейбола

- 3.1. Обучение стойкам и перемещениям. Обучение навыкам быстроты ответных действий.
- 3.2. Обучение перемещению в низкой и средней стойках. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей.
- 3.3. Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Обучение приему мяча снизу с подачи мяча снизу одной рукой и сверху. Развитие общей и специальной выносливости.
- 3.4. Обучение прямой подачи и приема снизу с подачи. Обучение защитных действий. Развитие быстроты двигательной реакции.
- 3.5. Совершенствование подачи и игры в защите и прием мяча. Обучение прямому нападающему удару и блокированию. Развитие пространственной ориентации.
- 3.6. Совершенствование подачи и игры в защите и прием мяча. Обучение прямому нападающему удару и блокированию. Развитие общей и специальной выносливости.
- 3.7. Двухсторонняя игра. Развитие общей и специальной выносливости.



3.8. Обучение нападающему удару с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Развитие общей выносливости.

3.9. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Развитие координационных способностей.

3.10. Обучение групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Повышение уровня скоростно-силовой подготовки.

#### **Раздел 4 .ОФП с элементами футбола**

4.1. Обучение ведению мяча левой, правой ногой внешней, внутренней стороной стопы. Обводка стоек. Двухсторонняя игра.

4.2. Обучение передачи мяча левой, правой ногой внутренней стороной стопы. Передачи в парах, в колоннах, на месте, в движении. Двухсторонняя игра.

4.3. Обучение приему мяча стопой, бедром, грудью, на месте. Прием мяча с уходом в любом направлении. Двухсторонняя игра.

4.4. Обучение удару по мячу прямым подъемом, внутренней стороной подъема, внешней стороной подъема. Обучение удару на дальность, на точность. Двухсторонняя игра.

4.5. Обучение удару головой стоя на месте, в прыжке. Двухсторонняя игра.

4.6. Обучение игры в «квадрат» - 4 на 2, 6 на 3, 3 на 1, в 1, 2, 3 касания мяча. Двухсторонняя игра.

4.7. Обучение отбору мяча. Игра в защите в зонах персонально. Двухсторонняя игра.

#### **Критерии и шкалы оценивания устного опроса**

| Критерии оценки при текущем контроле                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Оценка                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Студент отсутствовал на занятии или не принимал участия. Неверные и ошибочные ответы по вопросам, разбираемым на семинаре                                                                                                                                                                                                                                                               | «неудовлетворительно» |
| Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт расплывчатые ответы на вопросы. Описывая тему, путается и теряет суть вопроса. Верность суждений, полнота и правильность ответов – 40-59 %                                                                                                                                                                               | «удовлетворительно»   |
| Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт ответы на некоторые вопросы, то есть не проявляет достаточно высокой активности. Верность суждений студента, полнота и правильность ответов 60-79%                                                                                                                                                                       | «хорошо»              |
| Студент демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Высока активность студента при ответах на вопросы преподавателя, активное участие в проводимых дискуссиях. Правильность ответов и полнота их раскрытия должны составлять более 80% | «отлично»             |

**Блок Б**  
**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ**  
**ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Типовые задания для практических занятий**

**Тема 1. Легкая атлетика**

**Практическое занятие 1**

**1.1 Развитие общей и специальной выносливости.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Средства:* бег на средние и длинные дистанции

**Практическое занятие 2**

**1.1 Развитие общей и специальной выносливости.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Средства:* бег на средние и длинные дистанции

**Практическое занятие 3**

**1.2. Развитие скоростных качеств. Повышение уровня скоростно-силовой подготовки.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Средства:* бег на короткие дистанции, прыжки

**Практическое занятие 4**

**1.2. Развитие скоростных качеств. Повышение уровня скоростно-силовой подготовки.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Средства:* бег на короткие дистанции, прыжки

**Практическое занятие 5**

**1.3. Обучение технике низкого старта. Развитие специальной выносливости.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Средства:* бег на короткие дистанции

**Практическое занятие 6**

**1.3. Обучение технике низкого старта. Развитие специальной выносливости.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Средства:* бег на короткие дистанции

**Практическое занятие 7**

**1.4. Развитие быстроты реакций и движений.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Средства:* челночный бег

**Практическое занятие 8**

**1.4. Развитие быстроты реакций и движений.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Средства:* челночный бег

**Практическое занятие 9**

**1. 5. Совершенствование техники бега на спринтерской дистанции.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Средства:* бег на спринтерские дистанции

## **Практическое занятие 10**

### **1. 5. Совершенствование техники бега на спринтерской дистанции.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Средства:* бег на спринтерские дистанции

## **Тема 2. ОФП с элементами баскетбола**

## **Практическое занятие 11**

### **2.1. Совершенствование техники элементов баскетбола (ловля и передача мяча, ведение мяча). Развитие ловкости.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* баскетбольная площадка, баскетбольные мячи

## **Практическое занятие 12**

### **2.1. Совершенствование техники элементов баскетбола (ловля и передача мяча, ведение мяча). Развитие ловкости.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* баскетбольная площадка, баскетбольные мячи

## **Практическое занятие 13**

### **2.2. Совершенствование броска в кольцо после ведения. Бросок в кольцо с перемещением. Развитие силовых и скоростных качеств, при помощи набивных мячей. Совершенствование игры в баскетбол.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* баскетбольная площадка, баскетбольные мячи

## **Практическое занятие 14**

### **2.2. Совершенствование броска в кольцо после ведения. Бросок в кольцо с перемещением. Развитие силовых и скоростных качеств, при помощи набивных мячей. Совершенствование игры в баскетбол.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* баскетбольная площадка, баскетбольные мячи

## **Практическое занятие 15**

### **2.3. Совершенствование ведения мяча в сочетании с развитием быстроты, ловкости. Совершенствование бросков мяча по кольцу двумя руками сверху с развитием координационных способностей. Развитие внимания.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* баскетбольная площадка, баскетбольные мячи

## **Практическое занятие 16**

### **2.3. Совершенствование ведения мяча в сочетании с развитием быстроты, ловкости. Совершенствование бросков мяча по кольцу двумя руками сверху с развитием координационных способностей. Развитие внимания.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* баскетбольная площадка, баскетбольные мячи

## **Практическое занятие 17**

### **2.4. Совершенствование броска в кольцо после ведения. Бросок в кольцо с перемещением. Развитие силовых и скоростных качеств, при помощи набивных мячей. Совершенствование игры в баскетбол.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* баскетбольная площадка, баскетбольные мячи

### **Практическое занятие 18**

**2.5. Совершенствование ведения мяча в сочетании с развитием быстроты, ловкости. Совершенствование бросков мяча по кольцу двумя руками сверху с развитием координационных способностей.**

**Развитие внимания.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* баскетбольная площадка, баскетбольные мячи

## **Тема 3. ОФП с элементами волейбола**

### **Практическое занятие 1**

**3.1. Обучение стойкам и перемещениям. Обучение навыкам быстроты ответных действий.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* волейбольная площадка, волейбольные мячи

### **Практическое занятие 2**

**3.2. Обучение перемещению в низкой и средней стойках. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* волейбольная площадка, волейбольные мячи

### **Практическое занятие 3**

**3.3. Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Обучение приему мяча снизу с подачи мяча снизу одной рукой и сверху. Развитие общей и специальной выносливости.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* волейбольная площадка, волейбольные мячи

### **Практическое занятие 4**

**3.4. Обучение прямой подачи и приема снизу с подачи. Обучение защитных действий. Развитие быстроты двигательной реакции.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* волейбольная площадка, волейбольные мячи

### **Практическое занятие 5**

**3.5. Совершенствование подачи и игры в защите и прием мяча. Обучение прямому нападающему удару и блокированию. Развитие пространственной ориентации.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* волейбольная площадка, волейбольные мячи

### **Практическое занятие 6**

**3.6. Совершенствование подачи и игры в защите и прием мяча. Обучение прямому нападающему удару и блокированию. Развитие общей и специальной выносливости.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* волейбольная площадка, волейбольные мячи

### **Практическое занятие 7**

**3.7. Двухсторонняя игра. Развитие общей и специальной выносливости.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* волейбольная площадка, волейбольные мячи

### **Практическое занятие 8**

**3.8. Обучение нападающему удару с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Развитие общей выносливости.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* волейбольная площадка, волейбольные мячи

#### **Практическое занятие 9**

**3.9. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Развитие координационных способностей.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* волейбольная площадка, волейбольные мячи

#### **Практическое занятие 10**

**3.10. Обучение групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Повышение уровня скоростно-силовой подготовки.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* волейбольная площадка, волейбольные мячи

### **Тема 4. ОФП с элементами футбола**

#### **Практическое занятие 11**

**4.1. Обучение ведению мяча левой, правой ногой внешней, внутренней стороной стопы. Обводка стоек. Двухсторонняя игра.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* футбольное поле, футбольные мячи, стойки

#### **Практическое занятие 12**

**4.2. Обучение передачи мяча левой, правой ногой внутренней стороной стопы. Передачи в парах, в колоннах, на месте, в движении. Двухсторонняя игра.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* футбольное поле, футбольные мячи

#### **Практическое занятие 13**

**4.3. Обучение приему мяча стопой, бедром, грудью, на месте. Прием мяча с уходом в любом направлении. Двухсторонняя игра.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* футбольное поле, футбольные мячи

#### **Практическое занятие 14**

**4.4. Обучение удару по мячу прямым подъемом, внутренней стороной подъема, внешней стороной подъема. Обучение удару на дальность, на точность. Двухсторонняя игра.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* футбольное поле, футбольные мячи

#### **Практическое занятие 15**

**4.5. Обучение удару головой стоя на месте, в прыжке. Двухсторонняя игра.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* футбольное поле, футбольные мячи

#### **Практическое занятие 16**

**4.6. Обучение игры в «квадрат» - 4 на 2, 6 на 3, 3 на 1, в 1, 2, 3 касания мяча. Двухсторонняя игра.**

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* футбольное поле, футбольные мячи

## Практическое занятие 17

### 4.7. Обучение отбору мяча. Игра в защите в зонах персонально. Двухсторонняя игра.

*Цель:* развитие физических качеств

*Оснащение:* футбольное поле, футбольные мячи

#### Критерии и шкалы оценивания решения практических заданий

| Критерии оценки при текущем контроле                                                                                                                                                                                                                                                          | Оценка                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Задача не решена или решена неправильно                                                                                                                                                                                                                                                       | «неудовлетворительно» |
| Задание понято правильно; в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в выборе формул или в математических расчетах; задача решена не полностью или в общем виде                                                                                        | «удовлетворительно»   |
| Составлен правильный алгоритм решения задачи; в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; правильно сделан выбор формул для решения; есть объяснение решения, но задача решена нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ | «хорошо»              |
| Составлен правильный алгоритм решения задачи; в логическом рассуждении, в выборе формул и решении нет ошибок; получен верный ответ; задача решена рациональным способом                                                                                                                       | «отлично»             |

### Темы для подготовки реферата (доклада, сообщения, презентации)

1. Организационно-правовой статус учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» в вузе.
2. Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.
3. Единая спортивная классификация.
3. Физическая культура-часть человеческой культуры.
4. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
5. Средства физической культуры.
6. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
7. Самооценка собственного здоровья.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление в различных сферах жизнедеятельности.
9. Профессиональная направленность физического воспитания в вузе.
10. Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
11. Влияние окружающей среды на здоровье.
12. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
13. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
14. Механизм проявления гравитационного шока.
15. Физическое воспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
16. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
17. Понятия о социально-биологических основах физической культуры.
18. Что собой представляет общая и специальная физическая подготовка.
19. Физическая культура в структуре профессионального образования.
20. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
21. Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований.
22. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
23. Производственная физическая культура в рабочее время.
24. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
25. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
26. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
27. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
28. Здоровый образ жизни студента.
29. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
30. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; координацию движений (ловкость).
31. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
32. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
33. Что является основой совершенствования физических качеств?
34. Дайте определение состояниям напряжение и перетренированность, какие первые признаки?

35. На основе каких основных закономерностей осуществляется направленное развитие ведущих способностей при воспитании физических качеств и что они устанавливают? Какие формы организации тренировочных занятий?

36. Какие факторы являются определяющими динамику работоспособности студентов в учебном году?

37. Выбор видов спорта и утверждений для подготовки К будущей профессиональной деятельности.

38. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.

39. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

40. Самоконтроль за физической подготовленностью

41. Профилактика вредных привычек.

42. Дневник самоконтроля.

43. Показатели тренированности в покое.

44. Назовите основные принципы воспитания физических качеств, каковы их особенности?

45. Дать психофизическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

46. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

47. Какие средства являются восстановленными для устранения утомления после значительных физических нагрузок?

48. Влияние восстановительных процедур на работоспособность. Из каких направлений складывается система спортивной подготовки?

49. Методы, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие развитие и совершенствование психофизических способностей.

50. Самоконтроль, ее цели, задачи и методы исследования.

51. Чувство усталости, являющееся первым вестником утомления, с чем связано и к чему приводит?

52. Подготовка профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

53. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

54. Каким последствиям ведет отсутствие мышечной активности при студенческом труде?

55. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

### Критерии и шкалы оценивания рефератов (докладов)

| Оценка    | Профессиональные компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Отчетность                                                                                                  |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «отлично» | Работа выполнена на высоком профессиональном уровне. Полностью соответствует поставленным в задании целям и задачам. Представленный материал в основном верен, допускаются мелкие неточности. Студент свободно отвечает на вопросы, связанные с докладом. Выражена способность к профессиональной адаптации, интерпретации знаний из междисциплинарных областей                                                     | Письменно оформленный доклад (реферат) представлен в срок. Полностью оформлен в соответствии с требованиями |
| «хорошо»  | Работа выполнена на достаточно высоком профессиональном уровне, допущены несколько существенных ошибок, не влияющих на результат. Студент отвечает на вопросы, связанные с докладом, но недостаточно полно. Уровень недостаточно высок. Допущены существенные ошибки, не существенно влияющие на конечное восприятие материала. Студент может ответить лишь на некоторые из заданных вопросов, связанных с докладом | Письменно оформленный доклад (реферат) представлен в срок, но с некоторыми недоработками                    |



|                       |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                           |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «удовлетворительно»   | Уровень недостаточно высок. Допущены существенные ошибки, не существенно влияющие на конечное восприятие материала. Студент может ответить лишь на некоторые из заданных вопросов, связанных с докладом | Письменно оформленный доклад (реферат) представлен со значительным опозданием (более недели). Имеются отдельные недочеты в оформлении     |
| «неудовлетворительно» | Работа выполнена на низком уровне. Допущены грубые ошибки. Ответы на связанные с докладом вопросы обнаруживают непонимание предмета и отсутствие ориентации в материале доклада                         | Письменно оформленный доклад (реферат) представлен со значительным опозданием (более недели). Имеются существенные недочеты в оформлении. |

### Индивидуальное творческое задание

1. Бег на длинные дистанции
2. Челночный бег 4\*9
3. Прыжки в длину с места
4. Пресс
5. Баскетбол. Бросок мяча с линии штрафного броска
6. Баскетбол. Броски в кольцо с разных точек
7. Волейбол. Передача мяча у стены двумя руками сверху, снизу.
8. Волейбол. Подача мяча прямая сверху, прямая снизу.
9. Футбол. Удар на точность по воротам.

### Критерии и шкалы оценивания индивидуального задания

| Критерии оценивания                                                                                                                                     | Оценка                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Задание не выполнено или допущены существенные неточности                                                                                               | «неудовлетворительно» |
| Задание выполнено не в полном объеме или полученные результаты недостаточно аргументированы, нарушена логика и последовательность изложения результатов | «удовлетворительно»   |
| Задание выполнено в полном объеме, полученные результаты логичны, последовательны, но аргументированы недостаточно четко                                | «хорошо»              |
| Задание выполнено в полном объеме, полученные результаты аргументированы, логичны, последовательны                                                      | «отлично»             |

## **Блок В**

### **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

#### Перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Организационно-правовой статус учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» в вузе.
2. Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.
3. Единая спортивная классификация.
3. Физическая культура-часть человеческой культуры.
4. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
5. Средства физической культуры.
6. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
7. Самооценка собственного здоровья.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление в различных сферах жизнедеятельности.
9. Профессиональная направленность физического воспитания в вузе.
10. Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
11. Влияние окружающей среды на здоровье.
12. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
13. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
14. Механизм проявления гравитационного шока.
15. Физическое воспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
16. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
17. Понятия о социально-биологических основах физической культуры.
18. Что собой представляет общая и специальная физическая подготовка.
19. Физическая культура в структуре профессионального образования.
20. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
21. Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований.
22. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
23. Производственная физическая культура в рабочее время.
24. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
25. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
26. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
27. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
28. Здоровый образ жизни студента.
29. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
30. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; координацию движений (ловкость).
31. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
32. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
33. Что является основой совершенствования физических качеств?
34. Дайте определение состояниям напряжение и перетренированность, какие первые признаки?

35. На основе каких основных закономерностей осуществляется направленное развитие ведущих способностей при воспитании физических качеств и что они устанавливают? Какие формы организации тренировочных занятий?

36. Какие факторы являются определяющими динамику работоспособности студентов в учебном году?

37. Выбор видов спорта и утверждений для подготовки К будущей профессиональной 18 деятельности.

38. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.

39. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

40. Самоконтроль за физической подготовленностью

41. Профилактика вредных привычек.

42. Дневник самоконтроля.

43. Показатели тренированности в покое.

44. Назовите основные принципы воспитания физических качеств, каковы их особенности?

45. Дать психофизическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

46. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

47. Какие средства являются восстановленными для устранения утомления после значительных физических нагрузок?

48. Влияние восстановительных процедур на работоспособность. Из каких направлений складывается система спортивной подготовки?

49. Методы, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие развитие и совершенствование психофизических способностей.

50. Самоконтроль, ее цели, задачи и методы исследования.

51. Чувство усталости, являющееся первым вестником утомления, с чем связано и к чему приводит?

52. Подготовка профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

53. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

54. Каким последствиям ведет отсутствие мышечной активности при студенческом труде?

55. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

#### Шкала оценивания

| Зачет                 | Критерии оценивания                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Отлично»             | Сформированные и систематические знания; успешные и систематические умения; успешное и систематическое применение навыков                                                           |
| «Хорошо»              | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания; в целом успешные, но содержащие пробелы умения; в целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыка |
| «Удовлетворительно»   | Неполные знания; в целом успешное, но несистематическое умение; в целом успешное, но несистематическое применение навыков                                                           |
| «Неудовлетворительно» | Фрагментарные знания, умения и навыки / отсутствуют знания, умения и навыки                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>УК – 7.1. Оценивает уровень развития личных физических качеств</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>УК - 7.2. Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Б1.О.ДВ.01.01 ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Задания закрытого типа</i>                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1<br>7.1                                                                                                                                                                               | <p><i>Прочитайте текст и расположите в правильном порядке:</i></p> <p><b>1. Поставьте в правильном порядке 4 вида утомления:</b></p> <p>1) сенсорное<br/>2) физическое<br/>3) умственное<br/>4) эмоциональное</p> <p><i>Правильный ответ: 3, 1, 4, 2</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2<br>7.2                                                                                                                                                                               | <p><i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа:</i></p> <p><b>Определите, какая из перечисленных особенностей характеризует оздоровительную тренировку и отличает ее от спортивной:</b></p> <p>1) многочасовая продолжительность;<br/>2) невысокий темп;<br/>3) работа на предельных уровнях интенсивности;<br/>4) активное участие в соревнованиях и стремление показать высокий результат.</p> <p><i>Правильный ответ: 2</i></p>                                                                                                                                             |
| 3<br>7.1                                                                                                                                                                               | <p><i>Прочитайте текст и выберите все правильные варианты ответа:</i></p> <p><b>К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся</b></p> <p>1) правила личной гигиены<br/>2) психотерапия<br/>3) соблюдение рационального распорядка дня<br/>4) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта<br/>5) занятия физическими упражнениями<br/>6) хобби</p> <p><i>Правильный ответ: 1, 3, 4, 5</i></p>                                                                                       |
| 4<br>7.2                                                                                                                                                                               | <p><i>Прочитайте текст и выберите все правильные варианты ответа:</i></p> <p><b>Какие показатели самочувствия нужно учитывать при занятиях спортом?</b></p> <p>а) показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;<br/>б) оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы можно подсчитав ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;<br/>в) если разница между двумя подсчетами более 20 ударов в минуту, то</p> |

|                       | это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении;<br>г) верны ответы а), б), в);<br>д) достаточно замерить пульс у спортсмена.<br><i>Правильный ответ: Г</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |            |  |  |   |         |   |      |   |                     |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|--|--|---|---------|---|------|---|---------------------|---|------|---|------|---|------|---|------|---|------|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 5<br>7.1              | <p><i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i></p> <p><b>Определите соответствие видов спорта и спортивных сооружений</b><br/> К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table border="1"> <tr> <th>Спортивные сооружения</th><th>Вид спорта</th><th></th><th></th></tr> <tr> <td>А</td><td>Стадион</td><td>1</td><td>Спор</td></tr> <tr> <td>Б</td><td>Спортивная площадка</td><td>2</td><td>Вело</td></tr> <tr> <td>В</td><td>Корт</td><td>3</td><td>Легк</td></tr> <tr> <td>Г</td><td>Трек</td><td>4</td><td>Тенн</td></tr> </table> <p><i>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</i></p> <table border="1"> <tr> <td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p><i>Правильный ответ: 3, 1, 4, 2</i></p> | Спортивные сооружения | Вид спорта |  |  | А | Стадион | 1 | Спор | Б | Спортивная площадка | 2 | Вело | В | Корт | 3 | Легк | Г | Трек | 4 | Тенн | А | Б | В | Г |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные сооружения | Вид спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                       |            |  |  |   |         |   |      |   |                     |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| А                     | Стадион                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1                     | Спор       |  |  |   |         |   |      |   |                     |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Б                     | Спортивная площадка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                     | Вело       |  |  |   |         |   |      |   |                     |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| В                     | Корт                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3                     | Легк       |  |  |   |         |   |      |   |                     |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Г                     | Трек                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4                     | Тенн       |  |  |   |         |   |      |   |                     |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| А                     | Б                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | В                     | Г          |  |  |   |         |   |      |   |                     |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |            |  |  |   |         |   |      |   |                     |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|                       | <i>Задания открытого типа</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                       |            |  |  |   |         |   |      |   |                     |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 6<br>7.2              | <p><i>Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту надежде.</i></p> <p>_____ - ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности</p> <p><i>Правильный ответ: умственное утомление</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |            |  |  |   |         |   |      |   |                     |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 7<br>7.1              | <p><i>Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту надежде.</i></p> <p><b>Способность человека продолжительное время выполнять физическую работу на высоком для него уровне без снижения эффективности называется «...». Развитие этого физического качества наиболее эффективно осуществляется с помощью продолжительного бега, плавание и других циклических аэробных упражнений.</b></p> <p><i>Правильный ответ: Выносливость</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                       |            |  |  |   |         |   |      |   |                     |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 8<br>7.2              | <p><i>Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту надежде.</i></p> <p><b>Сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость – это «...». Совокупность их развития обеспечивает хорошую физическую подготовку человека.</b></p> <p><i>Правильный ответ: это пять основных физических качеств.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                       |            |  |  |   |         |   |      |   |                     |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 9<br>7.1              | <p><i>Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту надежде.</i></p> <p><b>Вид спорта, объединяющий бег на различные дистанции, прыжки, метания, спортивную ходьбу называется «...».</b></p> <p><i>Правильный ответ: Легкая атлетика</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                       |            |  |  |   |         |   |      |   |                     |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10<br>7.2 | <p>Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту надеже.</p> <p>_____ - нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивного импульса, увеличение времени реакции на раздражитель</p> <p>Правильный ответ: Статическое напряжение мышц</p>                    |
| 11<br>7.1 | <p>Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту надеже.</p> <p>_____ - ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие</p> <p>Правильный ответ: Отрицательные эмоциональные нагрузки</p>                    |
| 12<br>7.2 | <p>Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту надеже.</p> <p>_____ - это состояние организма, характеризующееся временным снижением работоспособности вследствие проделанной работы.</p> <p>Правильный ответ: Утомление</p>                                             |
| 13<br>7.1 | <p>Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту надеже.</p> <p>В начале занятия по физической культуре, чтобы избежать травм, необходимо регулярно проводить «...», что поможет подготовить мышцы и суставы к предстоящей нагрузке.</p> <p>Правильный ответ: Разминку</p> |
| 14<br>7.2 | <p>Внимательно прочитайте текст и запишите ответ</p> <p>_____ - постепенный переход физиологических и биохимических функций к исходному состоянию после выполнения работы, физической нагрузки</p> <p>Правильный ответ: Восстановление</p>                                                            |
| 15<br>7.1 | <p>Внимательно прочитайте текст и запишите ответ</p> <p>_____ - комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.</p> <p>Правильный ответ: Врачебный контроль</p>                          |
| 16<br>7.2 | <p>Внимательно прочитайте текст и запишите ответ</p> <p>С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры?</p> <p>Правильный ответ: Раз в 4 года</p>                                                                                                                                                 |
| 17<br>7.1 | <p>Расшифруйте аббревиатуру</p> <p><b>ВФСК ГТО</b></p> <p>Правильный ответ: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>                                                                                                                                              |
| 18<br>7.2 | <p>Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту надеже.</p> <p>Перед началом выполнения комплекса необходимо выполнить _____, в противном случае можно получить травму или</p>                                                                                            |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | первые упражнения будут потрачены на разминку, а утомление наступит быстрее                                                                                                                                                                       |
|     | <i>Правильный ответ: разминку</i>                                                                                                                                                                                                                 |
| 19  | <i>Внимательно прочитайте текст и запишите ответ</i>                                                                                                                                                                                              |
| 7.1 | <b>К объективным показателям физической нагрузки относятся объем и _____</b>                                                                                                                                                                      |
|     | <i>Правильный ответ: интенсивность</i>                                                                                                                                                                                                            |
| 20  | <i>Внимательно прочитайте текст и запишите ответ</i>                                                                                                                                                                                              |
| 7.2 | <b>В самостоятельной тренировке, направленной на укрепление здоровья, преимущество следует отдавать _____ физическим нагрузкам, но иногда выполнять и анаэробные, поскольку они способствуют повышению функциональных возможностей организма.</b> |
|     | <i>Правильный ответ: аэробным</i>                                                                                                                                                                                                                 |

**Лист визирования фонда оценочных средств  
на очередной учебный год**

Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура» проанализирован и признан актуальным для использования на 2024 - 2025 учебный год.

Протокол заседания кафедры экономики от «11» апреля 2024 г. № 9

Заведующий кафедрой экономики

Веретенников В.И.

«11» апреля 2024 г.

Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура» проанализирован и признан актуальным для использования на 2025- 2026 учебный год.

Протокол заседания кафедры экономики от «8» апреля 2025 г. № 9

Заведующий кафедрой экономики

Веретенников В.И.

«08» апреля 2025 г.



## **Лист дополнений и изменений в фонд оценочных средств**

Дисциплина «Прикладная физическая культура»

Направление подготовки: 35.03.04 Агрономия

Направленность (профиль):

На 2025/2026 учебный год

Вносятся следующие дополнения и изменения: (указываются составляющие ФОС дисциплины, в которые вносятся изменения и перечисляются вносимые в них изменения):

1. Блок В «Оценочные средства промежуточной аттестации» раздела 2 «Оценочные средства» добавлен пункт «Комплект итоговых оценочных материалов».
2. Структура и содержательная часть документа приведена в соответствие с индикаторами достижения компетенций.

Дополнения и изменения рассмотрены и одобрены на заседании кафедры экономики от «08» апреля 2025 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой экономики

«08» апреля 2025 г

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Веретенников В.И.