

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

Факультета агрономический
Кафедра математики, физики и информационных технологий



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

«Прикладная физическая культура»

Специальность: 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

Направленность программы (профиль) Ветеринарно-санитарная экспертиза

Квалификация выпускника: бакалавр

Год начала подготовки: 2024

Раздел 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Прикладная физическая культура»

Основные сведения о дисциплине

Укрупненная группа	36.00.00 Ветеринария и зоотехния		
Направление подготовки	36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза		
Направленность (профиль)	Ветеринарно-санитарная экспертиза		
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	1/2/3/4	-	-
Семестр	2/3,4/5,6/7	-	-
Количество зачетных единиц	-	-	-
Общее количество часов	328	-	-
Количество часов, часы:			
- лекционных	-	-	-
- практических (семинарских)	132	-	-
- лабораторных	-	-	-
- курсовая работа (проект)			-
- контактной работы на промежуточную аттестацию	4	-	-
- самостоятельной работы	192	-	-

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-7.2. Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте	<i>Знание:</i> методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности <i>Умение:</i> выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности <i>Навык:</i> выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности <i>Опыт деятельности:</i> приобретать опыт деятельности выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности
-------	--	---	--

Перечень тем дисциплины

Шифр темы	Название темы	Кол-во часов
Т 1.1	Легкая атлетика	83
Т 1.2	ОФП с элементами баскетбола	81
Т 1.3	ОФП с элементами волейбола	90
Т 1.4	ОФП с элементами футбола	72
	Другие виды контактной работы	4
Всего:		328

1.4. Матрица соответствия тем дисциплины и компетенций

<i>Код компетенции</i>	<i>Шифр темы</i>											
	Легкая атлетика				ОПФ с элементами баскетбола			ОПФ с элементами волейбола			ОПФ с элементами футбола	
УК-7.2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

1.5. Соответствие тем дисциплины и контрольно-измерительных материалов

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

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

Результат обучения по дисциплине	Критерии и показатели оценивания результатов обучения			
	не зачтено	зачтено		
I этап Знать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2)	Фрагментарное применение знаний методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности / Отсутствие навыков	В целом успешное, но не систематическое применение знаний методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	Успешное и систематическое применение знаний методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности
II этап Уметь выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2)	Фрагментарное применение умений выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности / Отсутствие навыков	В целом успешное, но не систематическое применение умений выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	Успешное и систематическое применение умений выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности
III этап Владеть выбора методы и средства физической культуры и спорта для	Фрагментарное применение навыков выбора методы и средства физической культуры и	В целом успешное, но не систематическое применение навыков выбора методы и	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками выбора методы и средства	Успешное и систематическое применение выбора методы и средства

собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2)	спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности / Отсутствие навыков	средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности
--	--	--	---	--

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»

Раздел 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

БЛОК Б

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Физические упражнения для подготовки к сдаче зачета

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 дистанций

Зачетные нормативы по дисциплине «Прикладная физическая культура»

Таблица 1

Наименование дисциплины	Юноши								
	Первый курс			Второй курс			Третий и четвертый курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег, 60 м	9,4 с	9,0 с	8,6 с	9,2 с	8, 9 с	8,5 с	9,0 с	8,6 с	8,4 с
Кросс, 1000 м	4 мин. 30 с	4 мин. 10 с	4 мин.	4 мин. 10 с	4 мин.	3 мин. 55 с	4 мин.	3 мин. 55 с	3 мин. 45 с
Прыжки в длину	2 м	2 м 10 см	2 м 20 см	2 м 15 см	2 м 20 см	2 м 30 см	2 м 20 см	2 м 25 см	2 м 40 см
Бег, 3000 м	15 мин.	14 мин.	13 мин.	14 мин. 30 с	13 мин. 30 с	12 мин. 30 с	14 мин. 30 с	13 мин. 30 с	12 мин. 30 с
Пресс	30 раз	35 раз	40 раз	35 раз	40 раз	42 раза	40 раз	42 раза	46 раз
Подтягивание на перекладине	7 раз	8 раз	9 раз	8 раз	9 раз	10 раз	10 раз	12 раз	14 раз
Челночный бег	9,7 с	9,2 с	8,8 с	-	-	-	-	-	-
Приседание на одной ноге	-	-	-	10 раз	12 раз	14 раз	12 раз	14 раз	18 раз
Волейбол	Приём и передача мяча двумя сверху у стенки			Приём и передача мяча двумя снизу у стенки			Подача прямая сверху, прямая снизу, приём и передачи мяча		
Баскетбол (штрафной бросок)	-	-	-	3 раза	4 раза	5 раз	4 раза	5 раз	6 раз
Футбол (на точность)	-	-	-	4 раза	5 раз	6 раз	5 раз	6 раз	7 раз

Зачетные нормативы по дисциплине «Прикладная физическая культура»

Таблица 2

Наименование дисциплины	Девушки								
	Первый курс			Второй курс			Третий и четвертый курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег, 60 м	11,3 с	10,5 с	10,0 с	11,1 с	10,3 с	9,9 с	11,0 с	10,2 с	9,8 с
Кросс, 500 м	2 мин. 20 с	2 мин. 10 с	2 мин.	2 мин. 10 с	2 мин.	1 мин. 50 с	2 мин.	1 мин. 55 с	1 мин. 50 с
Прыжки в длину	1 м 60 см	1 м 70 см	1 м 80 см	1 м 75 см	1 м 80 см	1 м 90 см	2 м 05 см	1 м 85 см	1 м 75 см
Бег, 2000 м	12 мин.	11 мин.	10 мин.	11 мин. 20 с	10 мин. 30 с	10 мин.	11 мин. 20 с	10 мин. 30 с	10 мин.
Пресс	30 раз	32 раза	35 раз	32 раза	35 раз	37 раз	35 раз	38 раз	42 раза
Подтягивание на перекладине из положения виса лежа	5 раз	7 раз	11 раз	7 раз	9 раз	13 раз	12 раз	14 раз	16 раз
Челночный бег	11,1 с	10,5 с	10,2 с	-	-	-	-	-	-
Приседание на одной ноге	-	-	-	3 раза	5 раз	7 раз	6 раз	8 раз	10 раз
Сгибание-разгибание	-	-	-	10 раз	12 раз	14 раз	12 раз	14 раз	16 раз
Волейбол	Приём и передача мяча двумя сверху у стенки			Приём и передача мяча двумя снизу у стенки			Подача прямая сверху, прямая снизу, приём и передачи мяча		
Баскетбол (штрафной бросок)	-	-	-	3 раза	4 раза	5 раз	4 раза	5 раз	6 раз
Футбол (на точность)	-	-	-	4 раза	5 раз	6 раз	5 раз	6 раз	7 раз

Темы для подготовки реферата (доклада, сообщения, презентации)

1. Легкая атлетика
2. ОФП с элементами баскетбола
3. ОФП с элементами волейбола
4. ОФП с элементами футбола

Критерии и шкалы оценивания рефератов (докладов)

Оценка	Профессиональные компетенции	Отчетность
«отлично»	Работа выполнена на высоком профессиональном уровне. Полностью	Письменно оформленный

	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	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.

Критерии и шкалы оценивания презентации

Дескрипторы	Минимальный ответ «неудовлетворительно»	Изложенный, раскрытый ответ «удовлетворительно»	Законченный, полный ответ «хорошо»	Образцовый ответ «отлично»
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы.	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с

		выводы не обоснованы.	дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы.	привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы.
Представлен ие	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины.	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использован 1-2 профессиональных термина.	Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов.	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов.
Оформлени е	Не использованы информационные технологии (PowerPoint). Больше 4 ошибок в представляемой информации.	Использованы информационные технологии (PowerPoint) частично. 3-4 ошибки в представляемой информации.	Использованы информационные технологии (PowerPoint). Не более 2 ошибок в представляемой информации.	Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Отсутствуют ошибки в представляемой информации.
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы.	Только ответы на элементарные вопросы.	Ответы на вопросы полные и/или частично полные.	Ответы на вопросы полные с приведением примеров.

Блок В**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ****УК 7-1**

Знать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств

- 1.Организационно-правовой статус учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе.
- 2.Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.
- 3.Единая спортивная классификация.
- 4.Физическая культура-часть человеческой культуры.
- 5.Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
- 6 Средства физической культуры.
7. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально- прикладная культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
- 8.Самооценка собственного здоровья.
- 9 Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление в различных сферах жизнедеятельности.
- 10.Профессиональная направленность физического воспитания в вузе.
- 11.Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
- 12 Влияние окружающей среды на здоровье.
- 13 Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
14. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
- 15 Механизм проявления гравитационного шока.
16. Физическое воспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
- 17 Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

Уметь

- 1 . Методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.
- 2 . Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

Навык

Владеть основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности, простейшими приемами самомассажа и релаксации.

- 1.Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
- 2.Формирование физической культуры личности.

УК-7.2**Знать**

Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств.

- 1.Понятия о социально-биологических основах физической культуры.
- 2.Что собой представляет общая и специальная физическая подготовка.
- 3.Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы.
- 5.Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
- 6.Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований.
- 7.Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
- 8.Производственная физическая культура в рабочее время.

9. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
10. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
11. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
12. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
13. Здоровый образ жизни студента.
14. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
15. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно- силовые качества и быстроту; координацию движений (ловкость).
16. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
17. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
18. Что является основой совершенствования физических качеств?
19. Дайте определение состояниям напряжение и перетренированность, какие первые признаки?
20. На основе каких основных закономерностей осуществляется направленное развитие ведущих способностей при воспитании физических качеств и что они устанавливают? 21. Какие формы организации тренировочных занятий?
22. Какие факторы являются определяющими динамику работоспособности студентов в учебном году?
23. Выбор видов спорта и утверждений для подготовки К будущей профессиональной 18 деятельности.
24. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
25. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
26. Самоконтроль за физической подготовленностью

Уметь

- Уметь правильно выполнять физические упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных качеств, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
1. Комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.
 2. Дыхательная гимнастика.
 3. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
 4. Методика подбора средств ППФП студентов.
 5. Физическая культура и спорт в свободное время. Утренняя гигиеническая гимнастика.
 6. Какие упражнения обеспечивают состояние восстановления работоспособность?
 7. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза.
 8. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
 9. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
 10. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
 11. Приемы самомассажа и релаксации.

Навык

- Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния и теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
1. Профилактика вредных привычек.
 2. Дневник самоконтроля.

3. Показатели тренированности в покое.
4. Назовите основные принципы воспитания физических качеств, каковы их особенности?
5. Дать психофизическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
6. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
7. Какие средства являются восстановленными для устранения утомления после значительных физических нагрузок?
8. Влияние восстановительных процедур на работоспособность.
9. Из каких направлений складывается система спортивной подготовки?
10. Методы, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей.
11. Самоконтроль, ее цели, задачи и методы исследования.
12. Чувство усталости, являющееся первым вестником утомления, с чем связано и к чему приводит?
13. Подготовка профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.
14. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
15. Каким последствиям ведет отсутствие мышечной активности при студенческом труде?
16. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.
17. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения: характеристика суточных изменений, изменения в течении учебного дня; изменения в течение учебной недели; изменения по семестрам и в целом за учебный год.
18. Способы физкультурного самосовершенствования с учетом ориентирования профессионального и личностного роста.

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

Комплект итоговых оценочных материалов

УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной			
УК - 7.2. Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте			
Б1.О.ДВ.01.01. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА			
<i>Задания закрытого типа</i>			
1 УК-7.2.	<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа:</i> Какова основная цель прикладной физической культуры 1) Подготовка спортсменов высокого класса. 2) Улучшение общего состояния здоровья и физической подготовки. 3) Формирование двигательных навыков, необходимых в конкретной профессиональной или жизненной деятельности. 4) Развитие эстетических качеств.		
	<i>Правильный ответ:3</i>		
2 УК-7.2.	<i>Прочитайте текст и установите последовательность</i> Расположите этапы подготовки к выполнению упражнения «подтягивание»: 1) Проверить надёжность хвата. 2) Запрыгнуть или подставить опору под перекладину. 3) Выполнить разминку мышц рук и плечевого пояса. 4) Принять исходное положение: вис на перекладине прямым хватом, руки на ширине плеч. <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо</i>		
	<i>Правильный ответ:3241</i>		
3 УК-7.2.	<i>Прочитайте текст и установите последовательность</i> Поставьте в правильном порядке 4 вида утомления: 1) сенсорное 2) физическое 3) умственное 4) эмоциональное <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо</i>		
	<i>Правильный ответ: 3142</i>		
4 УК-7.2.	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> Определите соответствие видов спорта и спортивных сооружений <i>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</i>		
	А	Снижение утомления	1 достаточное снабжение кислородом мышц и тканей организма

	В	Увеличение работоспособности	2	увеличить содержание гемоглобина в крови
			3	уменьшить поступление из мышц в кровь продуктов распада (молочной кислоты)
			4	активно проводить мероприятия по закаливанию организма
	Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:			
		А	Б	
Правильный ответ: А13Б24				
5 УК-7.2.	Прочитайте текст и установите соответствие: Установите соответствие между видом физической активности и её целью:			
	А	Скандинавская ходьба	1	Снижение риска падений
	Б	Упражнения на растяжку	2	Укрепление мышц и костей
	В	Упражнения на равновесие	3	Улучшение работы сердечно-сосудистой системы
	Г	Силовые упражнения с легким весом	4	Увеличение гибкости и подвижности суставов
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:				
	А	Б	В	Г
Правильный ответ: А3Б4В1Г2				
Задания открытого типа				
6 УК-7.2.	Прочитайте текст и дополните предложение Педагогический процесс специально направленного и избирательного использования средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности называется _____ Результатом этого процесса является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, психофизических и специальных качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности.			
Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде				
Правильный ответ: профессионально-прикладная физическая подготовка				
7 УК-7.2.	Прочитайте текст и дополните предложение _____ - нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивного импульса, увеличение времени реакции на раздражитель			
Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде				
Правильный ответ: статическое напряжение мышц				
8	Прочитайте текст и дополните предложение			

УК-7.2.	_____ - метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Этот метод необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья. <i>Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде</i>
	<i>Правильный ответ: самоконтроль</i>
9 УК-7.2.	<i>Прочитайте текст и дополните предложение</i> _____ - ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие. <i>Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде</i>
	<i>Правильный ответ: отрицательные эмоциональные нагрузки</i>
10 УК-7.2.	<i>Прочитайте текст и дополните предложение</i> _____ - упражнения на удержание различных поз за счет сокращения мышц (вис на согнутых руках, угол в висе) или напряжение какой-либо группы мышц на 3 - 6 сек. Отдых между напряжениями 30 сек. Отдых между упражнениями 2 - 3 мин. <i>Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде</i>
	<i>Правильный ответ: статистические упражнения</i>
11 УК-7.2.	<i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Какой вид физической активности наиболее полезен для улучшения осанки? 1) Плавание. 2) Бег на длинные дистанции. 3) Тяжёлая атлетика (без контроля тренера). 4) Шахматы.
	<i>Правильный ответ: 1</i> <i>Обоснование: Плавание способствует укреплению мышц спины и плечевого пояса, что необходимо для поддержания правильной осанки. Во время плавания тело находится в горизонтальном положении, что снижает нагрузку на позвоночник и позволяет мышцам расслабиться. Бег на длинные дистанции и тяжёлая атлетика могут оказывать дополнительную нагрузку на позвоночник, особенно при неправильной технике выполнения упражнений.</i>
12 УК-7.2.	<i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Для чего необходимо проводить разминку перед основной частью тренировки? 1) Для развития силы и выносливости. 2) Для поднятия настроения и получения удовольствия от тренировки. 3) Для подготовки организма к предстоящей нагрузке, разогрева мышц и связок, повышения эластичности тканей и снижения риска травм. 4) Для увеличения мышечной массы.
	<i>Правильный ответ: 3</i>

	<i>Обоснование:Разминка - это важный этап тренировки, который позволяет подготовить сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы к более интенсивным нагрузкам. Разогрев мышц и связок повышает их эластичность и снижает риск растяжений и других травм.</i>			
13 УК-7.2.	<i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Что необходимо учитывать при составлении индивидуальной программы физической подготовки? 1) Только возраст и пол человека. 2) Только уровень физической подготовки человека. 3) Возраст, пол, состояние здоровья, уровень физической подготовки, цели тренировок, наличие противопоказаний. 4) Только модные тенденции в фитнесе.			
	<i>Правильный ответ: 3</i> <i>Обоснование: Индивидуальная программа физической подготовки должна учитывать все факторы, которые могут повлиять на ее эффективность и безопасность. Возраст, пол, состояние здоровья, уровень физической подготовки, цели тренировок и наличие противопоказаний - все это необходимо учитывать при выборе упражнений, интенсивности и продолжительности тренировок.</i>			
14 УК-7.2.	<i>Прочитайте текст, установите соответствие и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Установите соответствие между принципом физической тренировки и его определением			
	А	Принцип прогрессивной перегрузки	1	Планирование тренировок с периодами нагрузки и отдыха
	Б	Принцип специфичности	2	Период восстановления после нагрузки, приводящий к превышению исходного уровня.
	В	Принцип суперкомпенсации	3	Соответствие тренировок требованиям конкретного вида спорта.
	Г	Принцип цикличности	4	Постепенное увеличение нагрузки для адаптации организма.
	<i>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</i>			
	А	Б	В	Г
	<i>Правильный ответ: А4Б3В2Г1</i> <i>Обоснование:Принцип прогрессивной перегрузки - постепенное увеличение нагрузки для адаптации организма: для стимулирования роста и адаптации организма к нагрузкам необходимо постоянно увеличивать их интенсивность или объем.</i>			

	<i>Принцип специфичности - соответствие тренировок требованиям конкретного вида спорта: для достижения результатов в определенном виде спорта необходимо выполнять упражнения, которые наиболее соответствуют его требованиям.</i> <i>Принцип суперкомпенсации - период восстановления после нагрузки, приводящий к превышению исходного уровня: после достаточного восстановления организм становится сильнее и выносливее, чем до нагрузки.</i> <i>Принцип цикличности - планирование тренировок с периодами нагрузки и отдыха: чередование периодов высокой и низкой нагрузки необходимо для предотвращения перетренированности и достижения оптимальных результатов.</i>					
15 УК- 7.2.	<i>Прочитайте текст, установите последовательность и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Какова правильная последовательность действий при оказании первой помощи человеку, потерявшему сознание (без видимых травм)? 1) Обеспечить проходимость 2) При отсутствии дыхания начать сердечно-лёгочную реанимацию. 3) Проверить наличие дыхания 4) Вызвать скорую помощь <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо</i> <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					
	<i>Правильный ответ: 3142</i> <i>Обоснование: Правильная последовательность действий критически важна для спасения жизни. Сначала необходимо убедиться, что дыхательные пути свободны, чтобы человек мог дышать (или для проведения искусственного дыхания). Затем нужно проверить наличие дыхания. Если дыхания нет, необходимо срочно начать сердечно-лёгочную реанимацию и как можно скорее вызвать скорую помощь, чтобы обеспечить профессиональную помощь.</i>					
16 УК- 7.2.	<i>Прочитайте текст, установите последовательность и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Расположите в правильном порядке этапы проведения производственной гимнастики в течение рабочего дня: 1)Выполнение упражнений на растяжку 2) Выполнение упражнений для глаз 3) Выполнение упражнений для крупных групп мышц (рук, ног, спины) 4) Выполнение упражнений для улучшения дыхания. <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо</i> <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					
	<i>Правильный ответ:2431</i> <i>Обоснование: Производственная гимнастика должна начинаться с подготовки организма (дыхательные упражнения), затем включать упражнения для основных групп мышц, которые больше всего</i>					

	<i>задействованы в работе, после чего следует растяжка, а завершаются все упражнениями для глаз, чтобы снять напряжение от работы за компьютером или с мелкими деталями.</i>
17 УК- 7.2.	<i>Прочитайте текст и установите последовательность</i> Расположите в правильной последовательности действия при обнаружении человека, которому стало плохо во время физической нагрузки (например, в спортзале)? <i>Правильный ответ:</i> 1. Оценить состояние человека (пульс, дыхание). 2. Обеспечить приток свежего воздуха. 3. Вызвать скорую помощь. 4. Дать понюхать нашатырный спирт.
18 УК- 7.2	<i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i> Объясните, что такое гиподинамия и каковы её основные последствия для здоровья человека? <i>Правильный ответ: Гиподинамия - это снижение двигательной активности и силы мышц вследствие сидячего образа жизни и недостаточной физической нагрузки. В современном мире, особенно в городах, гиподинамия стала распространенной проблемой, затрагивающей людей разных возрастов и профессий.</i> <i>Основные последствия гиподинамии для здоровья человека:</i> 1) Нарушение работы сердечно-сосудистой системы: снижение тонуса сосудов, ухудшение кровообращения, повышение риска развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта. 2) Нарушение обмена веществ: снижение скорости метаболизма, увеличение риска развития ожирения, диабета 2-го типа, метаболического синдрома. 3) Заболевания опорно-двигательного аппарата: ослабление мышц спины и живота, нарушение осанки, развитие остеохондроза, остеопороза, артрита. 4) Снижение иммунитета: уменьшение количества и активности иммунных клеток, повышение восприимчивости к инфекционным заболеваниям. 5) Нарушение работы нервной системы: снижение концентрации внимания, ухудшение памяти, развитие депрессии, тревожности, бессонницы. 6) Хроническая усталость: постоянное чувство усталости и разбитости, снижение работоспособности.
19 УК- 7.2	<i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i> Что такое адаптивная физическая культура (АФК)? Каковы основные цели и задачи АФК? <i>Правильный ответ: Адаптивная физическая культура (АФК) — это вид физической культуры, направленный на физическую реабилитацию, социальную адаптацию и интеграцию в общество людей с ограниченными возможностями здоровья (инвалидностью). АФК</i>

	использует средства физической культуры для компенсации, коррекции и профилактики нарушений, вызванных заболеванием или травмой. Основными целями и задачами АФК: - Улучшение физического состояния: развитие силы, выносливости, гибкости, координации. - Коррекция нарушений: компенсация утраченных функций, улучшение осанки, развитие мелкой моторики. - Профилактика вторичных заболеваний: предотвращение развития осложнений, связанных с основным заболеванием. - Психологическая реабилитация: повышение самооценки, уверенности в себе, преодоление чувства изоляции. - Социальная адаптация: интеграция в общество, участие в спортивных и культурных мероприятиях. - Формирование здорового образа жизни: привитие навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, повышение мотивации к активной жизни.
20 УК- 7.2	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ Охарактеризуйте влияние восстановительных процедур на работоспособность. Правильный ответ: Восстановительные процедуры играют ключевую роль в поддержании и повышении работоспособности спортсменов и людей, занимающихся физической активностью. Они направлены на устранение усталости, ускорение регенерации тканей, восстановление энергетических запасов, нормализацию функций нервной и гормональной систем, а также на профилактику травм и заболеваний. Механизмы влияния восстановительных процедур на работоспособность: - Ускорение выведения метаболитических отходов: физическая активность приводит к образованию метаболитических отходов (молочной кислоты, продуктов распада белков и т. д.). Восстановительные процедуры способствуют их более быстрому выведению, снижая болезненность мышц и ускоряя восстановление. - Восстановление энергетических запасов: во время тренировок расходуются запасы гликогена в мышцах и печени. Восстановительные процедуры в сочетании с правильным питанием способствуют восполнению этих запасов, обеспечивая организм энергией для следующих тренировок. - Улучшение кровообращения: некоторые восстановительные процедуры, такие как массаж и контрастный душ, улучшают кровообращение в мышцах и тканях, что способствует лучшему снабжению их кислородом и питательными веществами. - Снижение воспаления: физическая активность может вызывать микротравмы мышц, приводящие к воспалению. Восстановительные процедуры, такие как криотерапия и правильное питание, помогают снизить воспаление и ускорить заживление.

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">- <i>Нормализация нервной системы: интенсивные тренировки оказывают стрессовое воздействие на нервную систему. Восстановительные процедуры, такие как сон, медитация и релаксация, помогают нормализовать ее работу, снижая уровень стресса и улучшая сон.</i>- <i>Укрепление иммунитета: переутомление может ослабить иммунную систему. Восстановительные процедуры в сочетании с правильным питанием и сном помогают укрепить иммунитет и снизить риск заболеваний.</i>- <i>Профилактика травм: восстановительные процедуры, такие как растяжка и массаж, помогают улучшить гибкость и эластичность мышц, снижая риск травм.</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 2025г. № 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: 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

Направленность (профиль): Ветеринарно-санитарная экспертиза

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

(подпись)

Веретенников В.И.

«08» апреля 2025 г