

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

Факультет агрономический
Кафедра математики, физики и информационных технологий

УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор
 Удалых О. А.
2023 г.
М.П.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

«Прикладная физическая культура»

Направление подготовки: 36.03.02 Зоотехния

Направленность программы (профиль) Продуктивное животноводство и охотоведение

Квалификация выпускника: бакалавр

Год начала подготовки: 2023

Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура» является частью ОПОП ВО по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, направленность (профиль) Продуктивное животноводство и охотоведение и предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся.

Разработчик(и)

 (подпись)	А. К. Клюев (ИОФ)
 (подпись)	Л. М. Тарасенко (ИОФ)
_____ (подпись)	_____ (ИОФ)

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

Председатель ПМК

 (подпись)	М. А. Дулин (ИОФ)
--	----------------------

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

Заведующий кафедрой

 (подпись)	Л.М. Тарасенко (ИОФ)
---	-------------------------

Раздел 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Прикладная физическая культура»

1.1. Основные сведения о дисциплине

Наименование показателей	Укрупненная группа, направление подготовки, квалификационный уровень	Характеристика дисциплины		
		очная форма обучения	заочная форма обучения	очно-заочная форма обучения
Количество зачетных единиц –	Укрупненная группа 36.00.00 Ветеринария и зоотехния	Обязательная часть		
	Направление подготовки: 36.03.02 Зоотехния			
		Направленность (профиль):	Семестр	
Общее количество часов – 328	Продуктивное животноводство и охотоведение	2/3,4/5,6/7	-	-
		Лекции		
	Образовательная программа высшего образования – программа бакалавр	-	-	-
		Занятия семинарского типа		
		194 ч	-	-
		Самостоятельная работа		
		130 ч	-	-
		Контактная работа, всего		
		198 ч	-	-
Вид контроля: зачет				

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	<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

		рабочем месте	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

1.2. Перечень тем дисциплины

Шифр темы	Название темы	Кол-во часов
Т 1.1	Легкая атлетика	80
Т 1.2	ОФП с элементами баскетбола	81
Т 1.3	ОФП с элементами волейбола	83
Т 1.4	ОФП с элементами футбола	80
	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	<i>Прочитайте текст и расположите в правильном порядке:</i> 1. Поставьте в правильном порядке 4 вида утомления: 1) сенсорное 2) физическое 3) умственное 4) эмоциональное
	<i>Правильный ответ: 3, 1, 4, 2</i>
2	<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа:</i> Определите, какая из перечисленных особенностей характеризует оздоровительную тренировку и отличает ее от спортивной: 1) многочасовая продолжительность; 2) невысокий темп; 3) работа на предельных уровнях интенсивности; 4) активное участие в соревнованиях и стремление показать высокий результат.
	<i>Правильный ответ: 2</i>
3	<i>Прочитайте текст и выберите все правильные варианты ответа:</i> К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся 1) правила личной гигиены 2) психотерапия 3) соблюдение рационального распорядка дня 4) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта 5) занятия физическими упражнениями 6) хобби
	<i>Правильный ответ: 1, 3, 4, 5</i>
4	<i>Прочитайте текст и выберите все правильные варианты ответа:</i> Какие показатели самочувствия нужно учитывать при занятиях спортом? а) показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью; 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; в) если разница между двумя подсчетами более 20 ударов в минуту, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении; г) верны ответы а), б), в); д) достаточно замерить пульс у спортсмена. <i>Правильный ответ: Г</i>																												
5	<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> <table><tr><th colspan="2">Спортивные сооружения</th><th colspan="2">Вид спорта</th></tr><tr><td>А</td><td>Стадион</td><td>1</td><td>Спортивные игры</td></tr><tr><td>Б</td><td>Спортивная площадка</td><td>2</td><td>Велоспорт</td></tr><tr><td>В</td><td>Корт</td><td>3</td><td>Легкая атлетика</td></tr><tr><td>Г</td><td>Трек</td><td>4</td><td>Теннис</td></tr></table> <i>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</i> <table><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> <i>Правильный ответ: 3, 1, 4, 2</i>	Спортивные сооружения		Вид спорта		А	Стадион	1	Спортивные игры	Б	Спортивная площадка	2	Велоспорт	В	Корт	3	Легкая атлетика	Г	Трек	4	Теннис	А	Б	В	Г				
Спортивные сооружения		Вид спорта																											
А	Стадион	1	Спортивные игры																										
Б	Спортивная площадка	2	Велоспорт																										
В	Корт	3	Легкая атлетика																										
Г	Трек	4	Теннис																										
А	Б	В	Г																										
	<i>Задания открытого типа</i>																												
6	<i>Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту падеже.</i> _____ - ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности <i>Правильный ответ: умственное утомление</i>																												
7	<i>Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту падеже.</i> 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. <i>Правильный ответ: Выносливость</i>																												
8	<i>Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту падеже.</i> Сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость – это «...». Совокупность их развития обеспечивает хорошую физическую подготовку человека. <i>Правильный ответ: это пять основных физических качеств.</i>																												
9	<i>Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту падеже.</i>																												

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

18	<i>Прочитайте текст и впишите недостающее слово в соответствующем контексту падеже.</i> Перед началом выполнения комплекса необходимо выполнить _____, в противном случае можно получить травму или первые упражнения будут потрачены на разминку, а утомление наступит быстрее
	<i>Правильный ответ: разминку</i>
19	<i>Внимательно прочитайте текст и запишите ответ</i> К объективным показателям физической нагрузки относятся объем и _____
	<i>Правильный ответ: интенсивность</i>
20	<i>Внимательно прочитайте текст и запишите ответ</i> В самостоятельной тренировке, направленной на укрепление здоровья, преимущество следует отдавать _____ физическим нагрузкам, но иногда выполнять и анаэробные, поскольку они способствуют повышению функциональных возможностей организма.
	<i>Правильный ответ: аэробным</i>

Приложение 1

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

Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура» проанализирован и признан актуальным для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры математики, физики и информационных технологий от «__» _____ 20__ г. № __

Заведующий кафедрой математики, физики и информационных технологий

«__» _____ 20__ г.

Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура» проанализирован и признан актуальным для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры математики, физики и информационных технологий от «__» _____ 20__ г. № __

Заведующий кафедрой математики, физики и информационных технологий

« ____ » _____ 20__ г.