

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Департамент научно-технологической политики и образования  
*Федеральное бюджетное государственное образовательное учреждение  
высшего образования*

**«Красноярский государственный аграрный университет»**

СОГЛАСОВАНО:

Директора института ИПБиВМ  
Лефлер Т.Ф.

«29» марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор Красноярского ГАУ  
Пыжикова Н.И.

«29» марта 2024 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
ВЫДАННОЙ: ФГБОУ ВО КРАСНОЯРСКИЙ ГАУ  
ВЛАДЕЛЕЦ: РЕКТОР ПЫЖИКОВА Н.И.  
ДЕЙСТВИТЕЛЕН: 15.05.2025 – 08.08.2026

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
(текущего оценивания, промежуточной аттестации)

Институт: Агроэкологических технологий

Кафедра: Физической культуры

Наименование и код ОПОП: 36.02.03 «Зоотехния»

Срок освоения ОПОП: 1 год 10 месяцев

Дисциплина: Физическая культура

Красноярск 2024

Составители: Кумм Л. В., преподаватель «9» февраля 2024г

Рецензент: Юманов Н.А.

ФОС разработан в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура»

ФОС обсужден на заседании кафедры Физической культуры, протокол № 5 «9» февраля 2024г.

Зав. кафедрой Шубин Д. А. к.п.н., доцент «9» февраля 2024г

ФОС принят методической комиссией института прикладной биотехнологии и ветеринарной медицины, протокол № 7 «24» марта 2024г

Председатель методической комиссии Турицына Е.Г., д.в.н., профессор «24» марта 2024г

## Содержание

1	Цель и задачи фонда оценочных средств.....	4
2	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций.....	5
3	Показатели и критерии оценивания компетенций.....	6
4	Фонд оценочных средств.....	8
4.1	Фонд оценочных средств для текущего контроля.....	8
4.1.1	Банк тестовых заданий. Критерии оценивания.....	8
4.1.2	Оценочное средство (Вопросы для подготовки к зачету. Критерии для оценивания.....	15
4.2.	Фонд оценочных средств для промежуточного контроля.....	17
5	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	19

## **1 Цель и задачи фонда оценочных средств**

**Целью** создания ФОС дисциплины **Физическая культура** является освоение студентами практических и теоретических знаний, приобретение умений, навыков в области физической культуры

ФОС по дисциплине решает **задачи**:

- - контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

**Назначение** фонда оценочных средств:

Используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) студентов. А также предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины **Физическая культура** в установленной учебным планом форме зачета.

**2. Нормативные документы** ФОС разработан на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по направлению подготовки 36.02.03 «Зоотехния», квалификация выпускника: зоотехник

**3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций.**

<b>Компетенция</b>	<b>Этап формирования компетенции</b>	<b>Образовательные технологии</b>	<b>Тип контроля</b>	<b>Форма контроля</b>
<p>ОК-4. Эффективно взаимодействовать работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК-8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	информационный	самостоятельная работа	текущий	Обязательное тестирование, опрос,
	практико-ориентированный	самостоятельная работа, практические занятия	текущий	Тестирование, опрос
	оценочный	аттестация	промежуточный	Зачет/контр.тестирование /зачёт с оценкой

#### 4. Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатель оценки результатов обучения	Критерий оценки результатов обучения
<b>ОК-4</b>	
Пороговый уровень	Достигнутый уровень обучения показывает, что на практических занятиях студенты усваивали методику двигательных умений и навыков, для выполнения физических упражнений, которые используются в процессе подготовки и сдачи зачетных контрольных тестов. на теоретических занятиях студенты получали сведения по вопросам физической культуры , что может им помочь, решать профессиональные задачи, развивать собственную деятельность.
Продвинутый уровень	Студенты обладают навыками работы в коллективе, повышают свои физические и интеллектуальные. возможности, проявляют интерес к общению, что непосредственно приобретается в процессе игровых методов на занятиях физической культурой.
Высокий уровень	Студенты обладают способностью к критическому анализу и оценке современных научных достижений в физической культуре и спорта, а также в сфере профессиональной деятельности, приобретают уверенность в выборе типовых методов, а также могут планировать самостоятельную деятельность в области экономики и финансов.
<b>ОК-8</b>	
Пороговый уровень	Достигнутый уровень обучения показывает, что на практических занятиях студенты усваивали методику двигательных умений и навыков, для выполнения физических упражнений, которые используются в процессе подготовки и сдачи зачетных контрольных тестов. на теоретических занятиях студенты получали сведения по вопросам физической культуры и спорта.
Продвинутый уровень	Студенты совершенствуют двигательные умения и навыки, принимают участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях, приобщаются к здоровому образу жизни, повышают показатели по тестовым заданиям к зачету.
Высокий уровень	Студенты обладают способностью к критическому анализу и оценке современных научных достижений в физической культуре и спорта, достигают высоких результатов в спортивных состязаниях, а также планировать самостоятельные занятия физическими упражнениями, а также проводить тренировочные занятия с новичками в каком-либо из видов спорта.

## 5. Фонд оценочных средств.

### Фонд оценочных средств для текущего контроля

Текущий контроль используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью студентов. В условиях рейтинговой системы контроля результаты текущего оценивания студента используются как показатель его текущего рейтинга. Текущий контроль успеваемости студентов включает в себя: тестирование и опрос.

#### 5.1 Оценочное средство (Вопросы для подготовки к зачету). Критерии оценивания

Банк тестовых заданий. Критерии оценивания

№ п/п	Тестовые задания	Ответы
1	<b>Физическая культура - это</b> а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.	в
2	<b>Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):</b> а — спорт; б — система физического воспитания; в — физическая культура. г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.	в
3	<b>Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием:</b> а — общая физическая подготовка; б — специальная физическая подготовка; в — гармоническая физическая подготовка; г — прикладная физическая подготовка	а
4	<b>Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий:</b> а — развитие; б — закаленность; в — тренированность; г — подготовленность.	в
5	К показателям физической подготовленности относятся: а — сила, быстрота, выносливость; б — рост, вес, окружность грудной клетки; в — артериальное давление, пульс;	а
6	<b>Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также</b>	б

	<p><b>их дальнейшее совершенствование:</b></p> <p>а — тренировка;</p> <p><b>б — методика;</b></p> <p>в — система знаний;</p> <p>г — педагогическое воздействие.</p>	
7	<p><b>Какая страна является родиной Олимпийских игр:</b></p> <p>а — Рим;</p> <p>б — Китай;</p> <p><b>в — Греция;</b></p> <p>г — Египет.</p>	в
8	<p><b>Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:</b></p> <p><b>а — в Олимпии;</b></p> <p>б — в Спарте;</p> <p>в — в Афинах.</p>	а
9	<p><b>Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:</b></p> <p>а — они имели мировую известность;</p> <p>б — в них принимали участие атлеты со всего мира;</p> <p><b>в — в период проведения игр прекращались войны;</b></p> <p>г — они отличались миролюбивым характером соревнований</p>	в
10	<p><b>Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:</b></p> <p>а — 5 лет;</p> <p><b>б — 4 года;</b></p> <p>в — 2 года;</p> <p>г — 3 года.</p>	б
11	<p><b>Зимние Олимпийские игры проводятся:</b></p> <p>а — в зависимости от решения МОК;</p> <p><b>б — в третий год празднуемой Олимпиады;</b></p> <p>в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;</p> <p>г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.</p>	б
12	<p><b>Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:</b></p> <p>а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;</p> <p>б — регулярное обращение к врачу;</p> <p><b>в — физическую и интеллектуальную активность;</b></p> <p>г — рациональное питание и закаливание.</p>	в
13	<p><b>Фактор, определяющий роль для состояния здоровья человека:</b></p> <p><b>а — образ жизни;</b></p> <p>б — наследственность;</p> <p>в — климат.</p>	а
14	<p><b>При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:</b></p>	б



	<p>а — ожог;</p> <p>б — тепловой удар;</p> <p>в — перегревание;</p> <p>г — солнечный удар.</p>	
15	<p><b>Основными источниками энергии для организма являются:</b></p> <p>а — белки и минеральные вещества;</p> <p>б — углеводы и жиры;</p> <p>в — жиры и витамины;</p> <p>г — углеводы и белки.</p>	б
16	<p><b>Рациональное питание обеспечивает:</b></p> <p>а — правильный рост и формирование организма;</p> <p>б — сохранение здоровья;</p> <p>в — высокую работоспособность и продление жизни;</p> <p>г — все перечисленное.</p>	г
17	<p><b>Физическая работоспособность:</b></p> <p>а — способность человека быстро выполнять работу;</p> <p>б — способность разные по структуре типы работ;</p> <p>в — способность к быстрому восстановлению после работы;</p> <p>г — способность выполнять большой объем работы.</p>	г
18	<p><b>Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:</b></p> <p>а — фагоцитарной устойчивостью;</p> <p>б — бактерицидной устойчивостью;</p> <p>в — специфической устойчивостью;</p> <p>г — не специфической устойчивостью.</p>	г
19	<p><b>Что понимается под закаливанием:</b></p> <p>а — посещение бани, сауны;</p> <p>б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;</p> <p>в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;</p> <p>г — укрепление здоровья.</p>	б
20	<p><b>К объективным критериям самоконтроля можно отнести:</b></p> <p>а — самочувствие, аппетит, работоспособность;</p> <p>б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;</p> <p>в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.</p>	б
21	<p><b>Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</b></p> <p>а — переоценивают свои возможности;</p> <p>б — следуют указаниям учителя;</p> <p>в — владеют навыками выполнения движений;</p> <p>г — не умеют владеть своими эмоциями.</p>	б
22	<p><b>При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:</b></p>	а

	<p>а — учителя, проводящего урок;</p> <p>б — классного руководителя;</p> <p>в — своих сверстников по классу;</p> <p>г — школьного врача.</p>	
23	<p><b>Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:</b></p> <p>а - «Быстрее, выше, сильнее»;</p> <p>б - «Главное не победа, а участие»;</p> <p>в - «О спорт — ты мир!».</p>	а
24	<p><b>Гиподинамия — это:</b></p> <p>а — пониженная двигательная активность человека;</p> <p>б — повышенная двигательная активность человека;</p> <p>в — нехватка витаминов в организме;</p> <p>г — чрезмерное питание.</p>	а
25	<p><b>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</b></p> <p>а - «с разбега»;</p> <p>б - «перешагиванием»;</p> <p>в - «перекатом»;</p> <p>г - «ножницами».</p>	а
26	<p><b>Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:</b></p> <p>а — 20-ой;</p> <p>б — 21-ой;</p> <p>в — 22-ой;</p> <p>г — 23-ой.</p>	в
27	<p><b>Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:</b></p> <p>а — асоциальное поведение;</p> <p>б — респективную привычку;</p> <p>в — вредную привычку;</p> <p>г — консеквентное поведение.</p>	в
28	<p><b>Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</b></p> <p>а — биологический возраст;</p> <p>б — календарный возраст;</p> <p>в — скелетный и зубной возраст.</p>	а
29	<p><b>Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):</b></p> <p>а — Вячеслав Фетисов;</p> <p>б — Юрий Титов;</p> <p>в — Александр Попов;</p> <p>г — Александр Карелин.</p>	в

30	<p><b>Пять олимпийских колец символизируют:</b></p> <p>а — пять принципов олимпийского движения;</p> <p>б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;</p> <p><b>в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;</b></p> <p>г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.</p>	в
31	<p><b>Какими показателями характеризуется физическое развитие:</b></p> <p><b>а — антропометрическими показателями;</b></p> <p>б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;</p> <p>в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.</p>	а
32	<p><b>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</b></p> <p>а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;</p> <p><b>в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;</b></p> <p>г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое</p>	в
33	<p><b>Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):</b></p> <p>а — метание дротика;</p> <p><b>б — ускорения;</b></p> <p>в — толчок гири;</p> <p><b>г — подтягивание;</b></p> <p><b>д — кувырки;</b></p> <p>е — стойка на одной руке.</p>	Б,г,д
34	<p><b>50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):</b></p> <p><b>а — ползание;</b></p> <p><b>б — лазанье;</b></p> <p><b>в — прыжки;</b></p> <p>г — метание;</p> <p>д — группировка;</p> <p>е — упор.</p>	А,б,в
35	<p><b>Основой методики воспитания физических качеств является:</b></p> <p>а — простота выполнения упражнений;</p> <p><b>б — постепенное повышение силы воздействия;</b></p> <p>в — схематичность упражнений;</p> <p>г — продолжительность педагогических воздействий.</p>	б
36	<p><b>Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</b></p> <p>а — гимнастикой;</p> <p><b>б — соревнованием;</b></p>	б

	в — видом спорта.	
37	<p><b>Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум.....удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):</b></p> <p>а — 2;  б — 4;  в — 3;  г — 5.</p>	В
38	<p><b>Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</b></p> <p>а — из зоны нападения;  б — с любой точки площадки;  в — из зоны защиты;  г — с любого места внутри трех очковой линии.</p>	Г
39	<p><b>Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</b></p> <p>а — 3 минуты;  б — 7 минут;  в — 5 минут;  г — 10 минут.</p>	В
40	<p><b>При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:</b></p> <p>а — через рот и нос попеременно;  б — через рот и нос одновременно;  в — только через рот;  г — только через нос</p>	В
41	<p><b>Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:</b></p> <p>а — для мышц ног;  б — типа потягивания;  в — махового характера;  г — для мышц шеи.</p>	б
42	<p><b>Динамика индивидуального развития человека обусловлена:</b></p> <p>а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;  б — генетикой и наследственностью человека;  в — влиянием социальных и экологических факторов;  г — двигательной активностью человека.</p>	Г
43	<p><b>При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:</b></p> <p>а — низкий старт;  б — высокий старт;  в — вид старта по желанию бегуна.</p>	б
44	<p><b>XXI зимние Олимпийские игры проходили в:</b></p> <p>а — Осло;  б — Саппоро;</p>	Г

	<p>в — Сочи; г — Ванкувере.</p>	
45	<p><b>В переводе с греческого «гимнастика» означает:</b> а — гибкий; б — упражняю; в — преодолевающий.</p>	б
46	<p><b>Под выносливостью как физическим качеством понимается:</b> а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г — способность сохранять заданные параметры работы.</p>	б
47	<p><b>Подводящие упражнения применяются:</b> а — если обучающийся недостаточно физически развит; б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы; в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок; г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.</p>	б
48	<p><b>Бег на дальние дистанции относится к:</b> а — легкой атлетике; б — спортивным играм; в — спринту; г — бобслею.</p>	а
49	<p><b>Активный отдых — это:</b> а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям; б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности; в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.</p>	б
50	<p><b>Нагрузка физических упражнений характеризуется:</b> а — величиной их воздействия на организм; б — напряжением определенных мышечных групп; в — временем и количеством повторений двигательных действий; г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.</p>	а
51	<p><b>Формирование человеческого организма заканчивается к:</b> а — 14-15 годам; б — 17-18 годам; в — 19-20 годам; г — 22-25 годам.</p>	г
52	<p><b>Сила:</b> а — способность точно дифференцировать мышечные усилия</p>	в

	<p>различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;</p> <p>б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;</p> <p>в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.</p>	
53	<p><b>Под гибкостью как физическим качеством понимается:</b></p> <p>а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;</p> <p>б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;</p> <p>в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;</p> <p>г — эластичность мышц и связок.</p>	В
44	<p><b>Быстрота —</b></p> <p>а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;</p> <p>б — способность человека быстро набирать скорость;</p> <p>в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p>	а
55	<p><b>Ловкость —</b></p> <p>а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;</p> <p>б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;</p> <p>в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.</p>	а
56	<p><b>Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:</b></p> <p>а — выносливость;</p> <p>б — скоростно-силовые и координационные;</p> <p>в — гибкость.</p>	б
57	<p><b>Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</b></p> <p>а — стойкость;</p> <p>б — гибкость;</p> <p>в — ловкость;</p> <p>г — бодрость;</p> <p>д — выносливость;</p> <p>е — быстрота;</p> <p>ж — сила.</p>	А,г
58	<p><b>Техникой движений принято называть:</b></p> <p>а — рациональную организацию двигательных действий;</p> <p>б — состав и последовательность движений при выполнении</p>	а

	упражнений; в — способ организации движений при выполнении упражнений; г — способ целесообразного решения двигательной задачи.	
59	<b>Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:</b> а — строго регламентированы; б — представляют собой игровую деятельность; в — не ориентированы на производство материальных ценностей; г — создают развивающий эффект.	В
60	<b>Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:</b> а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы; б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение; в — все перечисленное.	В

Тестирование проводится в конце изучения дисциплины «физическая культура». Каждое задание состоит из 20 тестовых заданий. Максимальное количество баллов за тестирование составляет 60 баллов.

#### Критерии оценивания

количество правильных ответов	Процент выполнения	Баллы по модульно-рейтинговой системе	Оценка (балл)
17-20	более 87 %	60	Отлично(87)
15-17	83-86 %	40	Хорошо (73)
12-15	60-72 %	20	Удовлетворительно (60)
Менее 12	менее 60%	0	Неудовлетворительно (менее 60 )

### 5.2 Оценочное средство (Вопросы для подготовки к зачету). Критерии оценивания

#### Вопросы к опросу для студентов 2-го курса

##### Задание № 1

- 1..Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
- 2.Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.

##### Задание № 2

1. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.
- 2.Обеспечение высокого уровня интенсивного и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.

##### Задание №3

1. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК (производственная физическая культура).
2. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

#### Задание №4

1. Физическая и спорт в свободное время.
2. Утренние или вечерние или вечерние специально направленные физические упражнения

#### Задание №5

1. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений, гипоксическая тренировка .
2. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности;

#### Задание №6

1. Методы стандартов антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.
2. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной ёмкости легких и частоте дыхания.

#### Задание №7

1. Приемы и методы физического и психического оздоровления организма, управление временем, планирование рабочего времени;
2. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

#### Задание №8

1. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
2. Дневник самоконтроля.

#### Задание №9

1. Значение физического движения в профилактике болезни, физиологические основы закаливания.
2. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.

#### Задание №10

1. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
2. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

#### Задание №11

1. Значение физического движения в профилактике болезни, физиологические основы закаливания..
2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

#### Задание №12

1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
2. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

#### Задание №13

1. Содержательная характеристика составляющих здорового образа жизни.
2. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

#### Задание №14

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма.



#### Задание №15

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
2. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

#### Задание №16

1. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
2. СПИД и его профилактика, социальные аспекты наркомании, профилактика наркомании и наркозависимости;

#### Задание №17

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
2. Конфликты, их причины и пути преодоления, психологические аспекты здоровья

#### Задание №18

1. Формы самостоятельных занятий, содержание самостоятельных занятий; психология стресса, классификация стрессовых ситуаций, психосоматические последствия стресса, профилактика стресса;
2. Энергообеспечение мышечного сокращения.

#### Задание №19

1. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста; гигиена самостоятельных занятий.
2. Понятие о рецепторах.

#### Задание №20

1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
2. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.

### **Фонд оценочных средств для промежуточного контроля**

#### **Вопросы к экзамену для студентов 3 курса**

##### Задание №1.

1. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
2. Костная система и ее функции.

##### Задание №2.

1. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
2. Мышечная система и ее функции.

##### Задание № 3.

1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
2. Кровь как физиологическая система, жидкая ткань и орган.

##### Задание № 4.

1. Влияние окружающей среды на здоровье.
2. Сердечно-сосудистая система.

##### Задание № 5.

1. Наследственность и ее влияние на здоровье.
2. Дыхательная система и система кровообращения человека.

##### Задание № 6.

1. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
2. Структура центральной нервной системы.

Задание № 7

1. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
2. Система пищеварения и выделения.

Задание № 8.

1. Содержательная характеристика составляющих здорового образа жизни.
2. Эндокринная система.

Задание № 9

1. Культура межличностных отношений.
2. Вегетативная нервная система и парасимпатическая нервная система.

Задание №10

1. Психофизическая регуляция организма.
2. Обмен углеводов и их значение при мышечной деятельности.

Задание №11.

1. Самооценка собственного здоровья.
2. Виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.

Задание № 12.

1. Культура сексуального поведения.
2. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.

Задание № 13.

1. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
2. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.

Задание № 14.

1. Профилактика вредных привычек.
2. Понятие о рецепторах.

Задание №15.

1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.

Задание №16.

1. Организация двигательной активности.
2. Личная гигиена и закаливание.

Задание № 17.

1. Физиологическая характеристика при утомлении и восстановлении.
2. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

Задание № 18.

1. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
2. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.

Задание №19.

1. Физиологическая классификация физических упражнений.
2. Витамины и их роль в обмене веществ.

Задание №20.

1. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
2. Обмен белков и его роль в мышечной деятельности.

ФОС промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины в установленной учебным планом форме: зачет, экзамен.

«зачтено» выставляется студенту, если он знает более половины вопросов, представленных на зачет. Студент должен свободно изъясняться, поддерживать беседу с преподавателем, четко отвечать на поставленные вопросы.

«не зачтено» выставляется студенту, если он не может ответить более чем на половину из вопросов, представленных на зачет.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Основная литература**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2.

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для среднего профессионального образования среднего профессионального образования / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0.

4. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3.

5. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

### **6.2 Дополнительная литература.**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения 20.06.22)

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения 20.06.22)

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для среднего профессионального образования среднего профессионального образования среднего профессионального образования/ А. В. Журин. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения 20.06.22)

4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения 20.06.22)
5. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174985>(дата обращения 20.06.22)
6. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения 20.06.22)
7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения 20.06.22)
8. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
9. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
10. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
11. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>

### **Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям**

Физическая культура, является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки будущего специалиста входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования. Учебная программа физической культуре основывается на общенациональных концепциях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, охраны здоровья населения РФ в федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ». В структуру содержания дисциплины «Физическая культура» входят теоретический раздел и физические упражнения по различным видам спорта: легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, тяжелая атлетика, гимнастика, туризм, спортивное ориентирование и скалолазание. Указанные разделы реализуются на практических занятиях, в процессе самостоятельной

подготовки по заданию преподавателя, во время массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий. Учебная программа подготовлена на основе учебной дисциплины «Физическая культура», содержание которой отражает в первую очередь специализацию образовательного учреждения, особенности организации учебного процесса, связанные с учетом местных климатических условий и учебной базы.

## Экспертное заключение

На фонды оценочных средств учебной дисциплины «**Физическая культура**» для подготовки специалистов среднего звена по направлению подготовки 36.02.03 «Зоотехния», квалификация: зоотехник ФГБОУ ВО «Красноярский государственный аграрный университет».

Представленные на экспертизу фонды оценочных средств оформлены с соблюдением всех требований, предъявляемых к оформлению ФОС по стандартам ФГОС СПО.

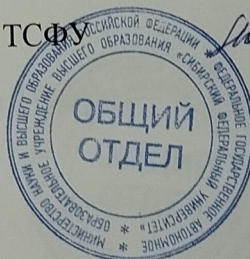
Дисциплина «Физическая культура» является частью профессиональной подготовки социально-гуманитарного цикла по направлению 36.02.03 «Зоотехния», квалификация: зоотехник. Оценочные средства для контроля успеваемости студентов представлены в полном объеме и содержат: тестовые задания, контрольные вопросы для подготовки к текущему и итоговому контролю знаний. При помощи фонда оценочных средств осуществляется контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков, практического опыта и компетенций, определенных ФГОС СПО.

Представленные оценочные средства по дисциплине стимулируют познавательную деятельность за счет заданий разного уровня сложности, компетентного подхода, формируют навыки само- и взаимопонимания.

Фонды оценочных средств соответствуют обязательному минимуму содержания ФГОС, обеспечивают проведение аттестации студентов, дают возможность определить соответствие студентов конкретной характеристике. Представленные ФОС для подготовки студентов по программе ФГОС СПО по направлению подготовки 36.02.03 «Зоотехния», квалификация: зоотехник, могут быть использованы в учебном процессе и соответствуют требованиям ФГОС СПО.

Эксперт: доцент кафедры

Физической культуры ИФКС и ТСФУ



Юманов Н.А.