



Федеральное агентство по рыболовству
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Калининградский государственный технический университет»
(ФГБОУ ВО «КГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Начальник УРОПСП

Фонд оценочных средств
(приложение к рабочей программе модуля)
«ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

основной профессиональной образовательной программы специалитета
по специальности
36.05.01 ВЕТЕРИНАРИЯ

ИНСТИТУТ
РАЗРАБОТЧИК

агроинженерии и пищевых систем
кафедра физической культуры

1 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций.

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Дисциплина	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.2: Формирование теоретических знаний и практического опыта для осознанного выбора здоровые берегающих технологий в деле укрепления и сохранения здоровья с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Физическое самосовершенствование	<p><u>Знать:</u> методы и средства развития основных физических качеств; основы семейного физического воспитания; методы и средства восстановления физической работоспособности.</p> <p><u>Уметь:</u> развивать адаптационные резервы своего организма; укреплять свое физическое здоровье; составлять комплексы физических упражнений для развития профессионально-важных физических качеств; составлять комплексы упражнений в режиме труда и отдыха на производстве.</p> <p><u>Владеть:</u> навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой; навыками организации физкультурно-спортивных мероприятий.</p>

2 ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

2.1 К оценочным средствам текущего контроля успеваемости относятся:

- задания открытого и закрытого типов.

2.2 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, который выставляется по результатам прохождения всех видов текущего контроля успеваемости. При необходимости задания закрытого и открытого типов могут быть использованы для проведения промежуточной аттестации.

2.3 Критерии оценки результатов освоения дисциплины

Универсальная система оценивания результатов обучения включает в себя системы оценок: 1) «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»; 2) «зачтено», «не зачтено»; 3) 100 – балльную/процентную систему и правило перевода оценок в пятибалльную систему (табл. 2).

Таблица 2 – Система оценок и критерии выставления оценки

Система оценок Критерий	2	3	4	5
	0-40%	41-60%	61-80 %	81-100 %
	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
	«не зачтено»	«зачтено»		
1 Системность и полнота знаний в отношении изучаемых объектов	Обладает частичными и разрозненными знаниями, которые не может научно-корректно связывать между собой (только некоторые из которых может связывать между собой)	Обладает минимальным набором знаний, необходимым для системного взгляда на изучаемый объект	Обладает набором знаний, достаточным для системного взгляда на изучаемый объект	Обладает полнотой знаний и системным взглядом на изучаемый объект
2 Работа с информацией	Не в состоянии находить необходимую информацию, либо в состоянии находить отдельные фрагменты информации в рамках поставленной задачи	Может найти необходимую информацию в рамках поставленной задачи	Может найти, интерпретировать и систематизировать необходимую информацию в рамках поставленной задачи	Может найти, систематизировать необходимую информацию, а также выявить новые, дополнительные источники информации в рамках поставленной задачи
3. Научное осмысление изучаемого явления, процесса, объекта	Не может делать научно корректных выводов из имеющихся у него сведений, в состоянии проанализировать только некоторые из имеющихся у него сведений	В состоянии осуществлять научно корректный анализ предоставленной информации	В состоянии осуществлять систематический и научно корректный анализ предоставленной информации, вовлекает в исследование новые релевантные задаче данные	В состоянии осуществлять систематический и научно-корректный анализ предоставленной информации, вовлекает в исследование новые релевантные поставленной задаче данные, предлагает новые ракурсы поставленной задачи

Система оценок Критерий	2	3	4	5
	0-40%	41-60%	61-80 %	81-100 %
	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
	«не зачтено»	«зачтено»		
4. Освоение стандартных алгоритмов решения профессиональных задач	В состоянии решать только фрагменты поставленной задачи в соответствии с заданным алгоритмом, не освоил предложенный алгоритм, допускает ошибки	В состоянии решать поставленные задачи в соответствии с заданным алгоритмом	В состоянии решать поставленные задачи в соответствии с заданным алгоритмом, понимает основы предложенного алгоритма	Не только владеет алгоритмом и понимает его основы, но и предлагает новые решения в рамках поставленной задачи

3 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Ключи правильных ответов выделены жирным шрифтом

КОМПЕТЕНЦИЯ УК-7: СПОСОБЕН ПОДДЕРЖИВАТЬ ДОЛЖНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Задания открытого типа:

1. Три признака утомления, характеризующие большую физическую нагрузку - _____

Ответ: Сильное покраснение кожи лица, невнимательность при объяснении, увеличение ошибок, появление неуверенности, слабость в мышцах

2. Три педагогических средства восстановления - _____

Ответ: Правильное сочетание нагрузки и отдыха во время тренировки, чередование занятий с разной тренировочной нагрузкой с активным отдыхом, разнообразие условий занятий

3. Три психологических средства восстановления - _____

Ответ: Внушение, сон-отдых (самовнушенный сон), аутогенная тренировка, комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций

4. Три медико-биологических средства восстановления - _____

Ответ: Сбалансированное питание, витаминизация, прием продуктов повышенной биологической ценности, различных питательных смесей, средства физиотерапии и бальнеологии (гидротерапия, электро-свето-теплотерапевтические процедуры, аэризация, горный и южный морской климат и др.), фармакологические средства

5. Круговой способ организации определения победителя в соревнованиях. Рассчитайте сколько игр нужно провести если в турнире участвуют 10 команд

Ответ: Организация соревнований по принципу встреч (игр) каждого участника с каждым. 45

6. Приведите формулу расчета количества встреч при круговой форме проведения соревнований

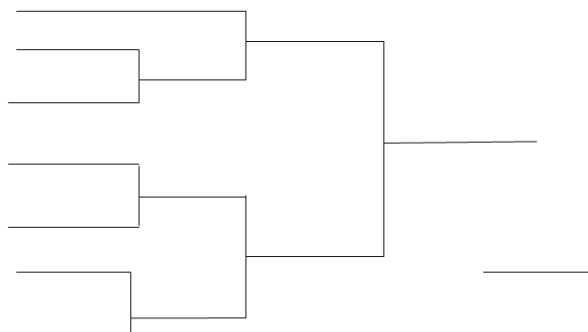
Ответ:

$$\frac{(\text{количество команд}) * (\text{количество команд} - 1)}{2} = \text{количество встреч}$$

7. Способ организации определения победителя в соревнованиях с выбыванием.

Проиллюстрируйте сетку игр для 7 команд

Ответ:



8. Смешанный способ организации определения победителя в соревнованиях - _____

Ответ: Сочетание способа с выбыванием с круговым способом

9. Составьте последовательность встреч шести команд по турам - _____

Ответ:

ПОРЯДОК ВСТРЕЧ

1тур	2тур	3тур	4тур	5тур
1-6	1-5	1-4	1-3	1-2

2-5	6-4	5-3	4-2	3-6
3-4	2-3	6-2	5-6	4-5

10. Церемониала открытия физкультурно-спортивного мероприятия - _____

Ответ:

- построение участников соревнований по командам.
- выход общей команды вслед за командующим парадом на спортивную арену;
- рапорт командующего парадом;
- приветствие участников соревнований;
- сообщение главным судьей основных сведений о предстоящих соревнованиях;
- торжественный подъем флага (обычно приглашаются известные спортсмены);
- торжественное объявление открытия соревнований;
- марш участников, показательные выступления

11. Церемониала закрытия физкультурно-спортивного мероприятия - _____

Ответ:

- построение команд— участников согласно занятым на соревнованиях командным местам;
- объявление Главной судейской коллегией итогов соревнований;
- вручение командных призов;
- спуск флага соревнований;
- торжественный уход участников с арены

12. Индекс массы тела Кетле - _____

Ответ:

ИМТ = m/h^2 , где:

- **m** — масса тела в килограммах,
- **h** — рост в метрах.

13. Рассчитайте жизненный индекс, если ЖЕЛ=4500 мл, а вес субъекта 80 кг. Интерпретируйте полученный результат

Ответ:

ЖИ = ЖЕЛ (мл) / масса тела (кг). 56,25

Интерпретация результатов

- **Средняя величина показателя для мужчин — 65—70 мл/кг.**

- Для женщин — 55—60 мл/кг.
- Для спортсменов — 75—80 мл/кг.
- Для спортсменок — 65—70 мл/кг.

Чем выше показатель, тем лучше развита дыхательная функция грудной клетки.

14. Перечислите три врожденных рефлекса, которые следует использовать при занятиях физическими упражнениями с детьми до 1 года

Ответ: Опорный, плавательный, хватательный, шагательный, шейно-тонический

15. Последовательность развития и совершенствования движений у детей.

Ответ: Начинается от головы к верхним, а затем к нижним конечностям

16. Составьте комплекс физических упражнений со свободными отягощениями для развития силовых качеств.

Ответ: Восемь упражнений для всех групп мышц в соответствие с таблицей

Таблица для самостоятельного составления комплекса физических упражнений со свободными отягощениями для развития силовых качеств

Группа мышц	Упражнения						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
1. Мышцы бедра	Приседание с гирей в опущенных руках	Приседание с гирей за головой	Приседание с гирей на груди	Выпады вперед с гантелями в руках	Польем на стул одной ногой с гантелями в руках	Прыжок в длину с места	Прыжок в высоту с места
2. Мышцы груди	«Отжимание» от пола	«Отжимание» на брусьях	Жим гантелей лежа	Жим гантелей под углом	«Разводка» гантелей лежа на спине	«Разводка» гантелей под углом	«Отжимание» от пола в упоре лежа, ноги выше головы
3. Мышцы спины	Подтягивание на перекладине	Тяга гантели одной рукой в наклоне	Подтягивание в висе лежа на перекладине	Гиперактивности	Обратная живоактивности	Подтягивание на перекладине широким хватом за голову	Подтягивание на перекладине узким хватом к животу
4. Дельтовидные мышцы	Жим гири двумя руками стоя	Жим гири одной рукой стоя	Протязка гири	«отжимание» в стойке на руках у стенки	Польем рук с гантелями вперед-вверх	Махи руками с гантелями в стороны	Махи руками с гантелями в стороны в положении наклон вперед
5. Мышцы брашного пресса	Польем туловища из положения лежа на спине (руки произвольно)	Польем ног из положения лежа на спине	Наклоны туловища в стороны с гирей в одной руке	Польем ног в висе на перекладине	Из положения лежа на спине ноги вертикально руки в стороны польем и опускание ног вправо-влево	Повороты туловища с гирей на груди	Угол в висе на перекладине (или в упоре на брусьях)
6. Двуглавые мышцы плеч (бицепсы)	Сгибание рук с гантелями сидя	Сгибание рук с гирей из положения основная стойка гиря внизу	Сгибание рук с гантелями из положения наклон вперед гантели внизу	Сгибание руки с гантелей в положении сидя с упором локтя на внутреннюю часть бедра			
7. Трехглавая мышца плеча (трицепс)	«Отжимание» от гимнастической скамейки в упоре сзади	Разгибание рук в положении гантель над головой	Разгибание рук с гантелей в положении лежа на спине	Разгибание руки с гантелей в наклона вперед	«Отжимание» от пола в положении руки прижаты к туловищу		
8. Мышцы голени	Прыжки на скакалке	Подъемы на носки в стойке с гирей	Польем на носки в положении сидя на стуле гиря на коленях	Польем на носки в положении упор в наклоне вперед с весом на поясище			

17. График динамика работоспособности в течение рабочего дня.

Ответ:



Динамика работоспособности в течение рабочего дня

1. период вработывания;
2. период поддержания высокой работоспособности;

С) период снижения работоспособности вследствие утомления.

18. Комплекс упражнений для работников умственного труда.

Ответ:

Упражнения для работников умственного труда

- 1. Ходьба или легкий бег.**
- 2. Потягивания с глубоким дыханием.**
- 3. Полуприседы, приседы с движением туловища.**
- 4. Упражнения для мышц туловища.**
- 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**
- 6. Бег или прыжки, переходящие в ходьбу с глубоким дыханием.**
- 7. Упражнения на внимание.**

19. Способы измерения гибкости

Ответ:

Подвижность в суставах измеряется в угловых единицах посредством гониометров и в линейных мерах при помощи линейки. В спорте применяют специальные упражнения, например: мост, шпагат продольный и поперечный, «выкрут» рук вперед-назад и т.п.

20. Проба Штанге

Ответ: Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). Обследуемый в положении стоя делает полный вдох, а затем глубокий выдох и снова вдох (80-90% от максимального); закрывает рот и зажимает пальцами нос. Отмечается время от момента задержки до ее прекращения.

21. Проба Генчи

Ответ: Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Обследуемый в положении стоя делает полный выдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос. Отмечается время от момента задержки до ее прекращения. Здоровые люди, не занимающиеся спортом, могут задержать дыхание на выдохе в течение 20-30 сек., а тренированные спортсмены – 30-60 и даже 90 сек.

22. Любимые упражнения детей в возрасте до 7 лет.

Ответ:

Любимые упражнения детей

1. Вис. 2. Качание. 3. Катание с горы на санках, лыжах, на коньках. 4. Вращение. 5. Равновесие. 6. Прыжки. 7. Лазание.

23. Основные разделы «Положения о соревнованиях».

Ответ: В Положении о соревнованиях освещаются следующие разделы:

- название соревнований, их характер и вид спорта;
- цели и задачи данных соревнований;
- руководство проведением соревнований (указывается, кто организует соревнования и руководит ими);
- состав участников соревнований;
- сроки и место проведения;
- программа соревнований и форма зачета;
- система оценки результатов;
- порядок и сроки подачи заявок;
- условия награждения победителей личного и командного первенства;
- порядок подачи протестов и их рассмотрение;
- условия приема участников, кто несет расходы по их размещению и питанию и т.д.;
- дополнительные условия проведения соревнований (например, при проведении соревнований по велоспорту определяются технические требования к велосипедам, а также порядок работы технической комиссии;
- медицинское обеспечение.

24. Факторы влияющие на проявление силы.

Ответ: Проявление силовых качеств зависит от следующих факторов:

- 1. Силы и концентрации возбуждения и торможения нервных процессов.**
- 2. Волевых усилий.**
- 3. Состояния опорного аппарата.**
- 4. Физиологического поперечника мышц.**
- 5. Химической активности мышечной ткани.**
- 6. Биомеханической характеристики спортсмена.**
- 7. Величины отдельных мышечных групп.**
- 8. Техники выполнения упражнений.**

25. Факторы, влияющие на гибкость

Ответ: Факторы, влияющие на гибкость:

Возраст – активная гибкость лучше в 10-14 лет, пассивная в 9-10 лет.

Пол – у девочек выше на 20-30%.

Телосложение – гибкость у лиц астенического типа хуже, чем у лиц мышечного типа.

Время суток – гибкость выше в период от 12 до 17 часов.

Утомление – при локальном утомлении активная гибкость снижается на 11,6%, пассивная на 9,5%.

Разминка – после разминки гибкость повышается.

Эмоциональное состояние.

26. Состояние в котором должны находиться основные работающие мышечные группы после вводной гимнастики

Ответ: Легкое тонизирующее состояние

27. Приведите три симптома утомления характеризующих среднюю по величине физическую нагрузку

Ответ: легкое покраснение кожи лица, корригирующие указания тренера выполняются, спокойствие, полное внимание при объяснении и показе упражнений, желание продолжать тренироваться, настроение радостное.

28. Игры, которые следует применять на занятиях с детьми до 3 лет

Ответ: Сюжетные

29. Режим работы мышц без изменения их длины.

Ответ: Изометрический (статический)

30. Систематизированный перечень соревнований, планируемых и официально утверждаемых спортивными организациями (федерациями, комитетами, клубами)

Ответ: Единый спортивный календарь

31. Приведите три симптома утомления характеризующих большую по величине физическую нагрузку.

Ответ: Большую нагрузку характеризуют следующие симптомы утомления: сильное покраснение кожи лица, невнимательность при объяснении, увеличение ошибок, появление неуверенности, слабость в мышцах.

32. При каких отягощениях в процентах от максимального происходит наибольший прирост силы.

Ответ: 90% и более.

33. Перечислите три средства восстановления физиотерапии и бальнеологии

Ответ: гидротерапия, электро-свето-тепло лечебные процедуры, аэро- и гидроаэроионизация, горный и южный морской климат и др.

34. Период проведения физкультурной паузы на производстве.

Ответ: При начальных признаках утомления

35. Норма пульса за одну минуту у нетренированного взрослого человека в покое

Ответ: 60-80 уд/мин

36. Назовите два методических приема, которые используют в развитии ловкости

Ответ: Применение необычных исходных упражнений. Зеркальное выполнение упражнений. Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Выполнение упражнений после вестибулярных нагрузок и т.п.

37. Основные источники энергообеспечения в упражнениях для развития общей выносливости.

Ответ: Аэробный

38. Основные источники энергообеспечения в упражнениях для развития скоростных качеств.

Ответ: Анаэробные

Задания закрытого типа:

1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

1. физическое совершенствование

2. физическое состояние

3. физическое развитие

4. физическая подготовленность

2. Спортивное соревнование среди детей, подростков и молодёжи с ограничением возраста участников

1. чемпионат
2. состязание

3. первенство

4. спартакиада

3. Документ, регламентирующий условия проведения конкретных соревнований, их правовое оформление.

1. положение о соревновании

2. единый спортивный календарь
3. правила соревнований
4. сценарий проведения соревнований

4. Кратковременные сеансы упражнений, вводимые преимущественно в качестве факторов активного отдыха, в интервалах, специально выделяемых в процессе труда или учёбы

1. вводная гимнастика

2. физкультпауза

3. утренняя гимнастика
4. прикладная подготовка

5. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий

1. быстрота
2. ловкость

3. сила

4. гибкость

6. Способ проведения соревнований, который строится на принципе выбывания участника или команды из соревнований после одного или двух поражений

1. способ с выбыванием

2. круговой способ
3. смешанный способ
4. прямой способ

7. Спортивное мероприятие с участием сильнейших спортсменов (команд) без ограничения верхней границы возраста

1. первенство
2. состязание
- 3. чемпионат**
4. спартакиада

8. Комплекс гимнастических упражнений (ОРУ), выполняемых непосредственно перед началом работы или учёбы.

1. физкультпауза
2. производственная гимнастика
- 3. вводная гимнастика**
4. утренняя гимнастика

9. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени

1. сила
- 2. быстрота**
3. выносливость
4. гибкость

10. Упражнения для развития аэробной выносливости

1. спортивные игры
- 2. упражнения циклического характера умеренной интенсивности**
3. атлетическая гимнастика
4. художественная гимнастика

11. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий

1. статическая гибкость
2. пассивная гибкость
- 3. активная гибкость**
4. динамическая гибкость

12. Метод измерения жизненной емкости легких (ЖЕЛ)

1. динамометрия
- 2. спирометрия**
3. стабилметрия
4. гониометрия

4 ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ, КУРСОВУЮ РАБОТУ/КУРСОВОЙ ПРОЕКТ

Данный вид контроля по дисциплинам модуля не предусмотрен учебным планом.

5 СВЕДЕНИЯ О ФОНДЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И ЕГО СОГЛАСОВАНИИ

Фонд оценочных средств для аттестации по дисциплине «Физическое самосовершенствование» представляет собой компонент основной профессиональной образовательной программы специалитета по специальности 36.05.01 Ветеринария.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании методической комиссии кафедры физической культуры (протокол № 8 от 05.05.2022 г.).

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры производства и экспертизы качества сельскохозяйственной продукции (протокол № 8 от 29.04.2022 г.).

Фонд оценочных средств актуализирован. Изменения, дополнения рассмотрены и одобрены на заседании кафедры физической культуры (протокол № 7 от 11.04.2023 г.).

Заведующий кафедрой



А.А. Зайцев

Фонд оценочных средств актуализирован. Изменения, дополнения рассмотрены и одобрены на заседании кафедры производства и экспертизы качества сельскохозяйственной продукции (протокол № 8 от 20.04.2023 г.).

Заведующая кафедрой



А.С. Баркова