

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Вологодская государственная молочнохозяйственная
академия имени Н.В. Верещагина»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

Специальность 36.02.03 Зоотехния

Квалификация – зоотехник

Вологда – Молочное
2025

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Вологодская государственная молочнохозяйственная
академия имени Н.В. Верещагина»

**КОМПЛЕКТ
контрольно-оценочных
средств по учебной дисциплине**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

Специальность 36.02.03 Зоотехния

Квалификация – зоотехник

Вологда – Молочное
2025

Комплект контрольно-оценочных средств составлен в соответствии с требованиями ФГОС СПО с учетом рекомендаций и ПрОПОП СПО по специальности 36.02.03 Зоотехния

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Вологодская государственная молочнохозяйственная академия имени Н.В. Верещагина»

Разработчик – к.с\х.н., доцент Дружинин Федор Николаевич

1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|-------|--|---|----------------------------------|
| 1 | Раздел 1. Легкая атлетика | ОК 08 | Зачетные нормативы |
| 2 | Раздел 2. Баскетбол | ОК 08 | Зачетные нормативы |
| 3 | Раздел 3. Волейбол | ОК 08 | Зачетные нормативы |
| 4 | Раздел 4. Лыжная подготовка | ОК 08 | Зачетные нормативы |
| 5 | Раздел 5. Гимнастика | ОК 08 | Зачетные нормативы |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет.

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Вологодская государственная молочнохозяйственная академия имени Н.В. Верещагина»

Факультет агрономии и лесного хозяйства

Кафедра физической культуры

Зачетные нормативы для основного учебного отделения

| № п/п | Задание | Минимальный показатель по семестрам обучения |
|--------------------------|--|---|
| | | 1 |
| Обязательные виды | | |
| <i>Женщины</i> | | |
| 1. | Бег 2000 м. (мин., сек.) вес до 70 кг вес > 70 кг | 12.15 13.15 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 150 |
| 3. | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 4 |
| Виды по выбору | | |
| 4. | Подтягивание в висе лежа на перекладине h=90 см ноги в упоре (раз) | 4 |
| 5. | И.П. – лежа, руки внизу вдоль по туловищу, подъём ног до угла 90 градусов (раз) | 20 |
| 6. | И.П. – лежа, руки за голову, удержание прямых ног под углом 30-40 градусов (сек) | 20 |
| <i>Мужчины</i> | | |
| Обязательные виды | | |
| 1. | Бег 3000 м (мин, сек) вес до 85 кг вес > 85 кг | 14.30 15.30 |
| 2. | Прыжки в длину с места (см) | 215 |
| 3. | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 20 |
| Виды по выбору | | |
| 4. | Подтягивание (раз) вес до 85 кг вес > 85 кг | 5 2 |
| 5. | И.П. – в висе, подъем прямых ног до касания перекладины (раз) | 2 |
| 6. | И.П. – в висе на гимнастической стенке, удержание прямых ног под углом 90 градусов (сек) | 2 |

Критерии оценки:

- «зачтено» выставляется студенту, выполнившему тесты не менее 50% от числа заданий;
- «незачтено» выставляется студенту, если тесты выполнены менее 50% от числа заданий.

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Вологодская государственная молочнохозяйственная академия имени Н.В. Верещагина»

Факультет агрономии и лесного хозяйства

Кафедра физической культуры

Зачетные нормативы для специального учебного отделения

| № п/п | Задание | Минимальный показатель по семестрам обучения |
|--------------------------|---|--|
| | | 1 |
| Обязательные виды | | |
| <i>женщины</i> | | |
| 1. | Тест Купера (м) | 1200-1540 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 130 |
| | Для освобожденных от прыжков - широкая стойка, приседания на правой и левой ноге (раз) | 3/3 |
| 3. | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз) | 4 |
| Виды по выбору | | |
| 4. | Подтягивание в висе лежа на перекладине (90 см) ноги в упоре (раз) | 2 |
| 5. | И.П. – лежа, руки внизу вдоль по туловищу, подъем ног до угла 90 градусов (раз) | 10 |
| 6. | И.П. – лежа, руки за голову, удержание прямых ног по углом 30-40 градусов (сек) | 10 |
| <i>Мужчины</i> | | |
| Обязательные виды | | |
| 1. | Тест Купера (м) | до 1950 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 200 |
| | Для освобожденных от прыжков - широкая стойка, приседания на правой и левой ноге (раз) | 7/7 |
| 3. | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз) | 10 |
| 5. | Подтягивание вес до 85 кг | 3 |
| | вес > 85 кг | 1 |
| Виды по выбору | | |
| 8. | Подтягивание (раз) вес до 85 кг | 3 |
| | вес > 85 кг | 1 |
| 9. | И.П. – в висе, подъем прямых ног до касания перекладины (раз) | 1 |
| 10. | И.П. – в висе на гимнастической стенке, удержание прямых ног под углом 90 градусов (сек) | 1 |

Критерии оценки:

- «зачтено» выставляется студенту, выполнившему тесты не менее 50% от числа заданий;
- «незачтено» выставляется студенту, если тесты выполнены менее 50% от числа заданий.

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Вологодская государственная молочнохозяйственная академия имени Н.В. Верещагина»

Факультет агрономии и лесного хозяйства

Кафедра физической культуры

Контрольные вопросы для самопроверки

Теоретический курс предназначен для студентов, временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий

1. Цели и задачи физической культуры.
2. Социальные функции физической культуры.
3. Функции белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов.
4. Состав и функции крови.
5. Показатели работоспособности сердечнососудистой системы.
6. Показатели работоспособности дыхательной системы.
7. Образование двигательного навыка.
8. Факторы, влияющие на здоровье.
9. Изменение работоспособности в течение суток, недели, семестра, года.
10. Основные принципы физической культуры.
11. Методы физической культуры.
12. Сила. Методы и средства развития силы.
13. Выносливость. Методы и средства развития выносливости.
14. Быстрота. Методы и средства развития быстроты.
15. Ловкость. Методы и средства развития ловкости.
16. Гибкость. Методы и средства развития гибкости.
17. Общая физическая и специальная подготовка.
18. Зоны интенсивности нагрузки.
19. Формы самостоятельных занятий.
20. Методика проведения самостоятельных тренировочных занятий.
21. Самоконтроль.
22. Структура студенческих соревнований.
23. Олимпийские игры.
24. Мотивация выбора студентами отдельных видов спорта.
25. Врачебно-педагогический контроль.
26. Санитарно-гигиенический контроль.
27. Цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки.