

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сухинин Александр Александрович  
Должность: Проректор по учебно-воспитательной работе  
Дата подписания: 2021-06-28 10:04  
Уникальный программный ключ:  
e0eb125161f4cee9ef898b5de88f5c7dcefdc28a

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный университет  
ветеринарной медицины»



УТВЕРЖДАЮ  
Врио проректора  
по учебно-воспитательной работе  
А.А. Сухинин  
« 28 » июня 2021 г.

**Кафедра физического воспитания**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине  
**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**  
Уровень высшего образования  
СПЕЦИАЛИТЕТ  
Специальность 36.05.01 – Ветеринария  
Очная форма обучения

Год начала подготовки - 2021

Рассмотрена и принята  
на заседании кафедры  
«21» июня 2021 г.  
Протокол № 10

Зав. кафедрой физического воспитания  
д.п.н., профессор  
Н.М. Жаринов

Санкт-Петербург  
2021 г.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины заключается: в формировании у обучающихся способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; в сохранении и укреплении здоровья; в психофизической подготовке и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

а) Общеобразовательная задача заключается в углубленном ознакомлении и формировании у студентов понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; понимание знаний по научно-биологическим, педагогическим и практическим основам физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

б) Прикладная задача состоит в овладении студентами системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

в) Специальная задача заключается в создании у студентов основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся готовится к следующим видам деятельности, в соответствии с образовательным стандартом ФГОС ВО 36.05.01 «Ветеринария» от 22.09.2017г. № 974

Область профессиональной деятельности:

13 Сельское хозяйство

**Типы задач профессиональной деятельности:**

- **Врачебный;**
- **Экспертно-контрольный;**
- **Научно-образовательный**

**Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Изучение дисциплины должно сформировать следующие компетенции:

**-а) Универсальные компетенции (УК):**

- способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

**Планируемые результаты освоения компетенций с учетом профессиональных стандартов**

Компетенция	Категория компетенций	Категории			Опыт деятельности
		Знать	Уметь	Владеть	
УК-7	Базовые навыки	Основные методы и средства физического воспитания	Подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Личный опыт, умения и навыки повышения своих функциональных и двигательных способностей

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

В соответствии пункта 2.3. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 36.05.01 Ветеринария, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2017 г. N 974 дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках обязательной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" Б1.О.38 программы специалитета в объеме 328 академических часов с проведением итоговой аттестации (1- 3 курсы, 1- 6 семестры).

При обучении дисциплины «Физическая культура и спорт» используются знания и навыки, полученные студентами при освоении дисциплин биохимия, физиология, безопасность жизнедеятельности.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

#### 4.1. ОБЪЕМ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Практические занятия (ПЗ)	328	36	72	72	18	94	36
Вид промежуточной аттестации (зачет)	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>
Общая трудоёмкость, часы на ЭК по физической культуре	328	36	72	72	18	94	36

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

5.1. СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ	КУРС	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				ЛЕКЦИЯ	ПРАКТ. ЗАНЯТИЯ
1.	Модуль № 1 Ускоренное передвижение и легкая атлетика	УК-7	1		26
2.	Модуль № 2 Гимнастика и атлетическая подготовка	УК-7			10
	<b>За 1 семестр</b>				<b>36</b>
3.	Модуль №3 Спортивные и подвижные игры	УК-7			36
4.	Модуль №4 Комплексные занятия	УК-7			36
	<b>За 2 семестр</b>				<b>72</b>
5.	Модуль №5 Спортивные игры (баскетбол), легкая атлетика	УК-7	1		36
6.	Модуль № 6 Комплексные занятия (гимнастика, спортивные игры– волейбол)	УК-7			36
	<b>За 3 семестр</b>		2		<b>72</b>
7.	Модуль № 7 Спортивные игры (волейбол), легкая атлетика)	УК-7			10
8.	Модуль № 8	УК-7			8

	Спортивные игры (баскетбол), гимнастика							
	<b>За 4 семестр</b>							<b>18</b>
9.	Модуль № 9	УК-7		2				46
	Легкая атлетика							48
10.	Модуль № 10	УК-7						
	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)							<b>94</b>
	<b>За 5 семестр</b>							<b>36</b>
11.	Модуль № 11	УК-7		3				
	Профессионально-прикладная физическая подготовка							<b>36</b>
	<b>За 6 семестр</b>							<b>328</b>
	<b>ИТОГО за элективный курс</b>							

### Практический раздел

№ п/п	Раздел дисциплины	Практические занятия
	<b>1 семестр</b>	
	<b>Модуль №1</b>	
	<b>Раздел 1. (ускоренное передвижение и легкая атлетика)</b>	
1.	Развитие физического качества качества быстроты. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	2
2.	Развитие физического качества быстроты. Обучение и совершенствование технике бега по прямой. Совершенствование бега на короткие дистанции.	2
3.	Развитие скоростной выносливости. Обучение технике бега на средние дистанции. Техника высокого старта. Обучение прыжкам в длину с места.	4
4.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучение технике бега по виражу.	4
5.	Развитие выносливости. Обучение технике бега на длинные дистанции.	6

6.	Развитие скоростной выносливости. Совершенствование бега на различные дистанции.	6
7.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение технике челночного бега 4x10 м.	2
	Итого по разделу 1:	26
		10
	<b>Модуль №2</b>	
	<b>Раздел 2. (гимнастика, силовая подготовка)</b>	
1.	ОФП. Развитие силы и гибкости. Упражнения на шведской стенке. Обучение подтягивания на перекладине.	2
3.	Общеразвивающие упражнения. Обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа.	2
6.	Общеразвивающие упражнения. Удержание угла в висе и упоре Подтягивание на перекладине (муж.); Подтягивание на низкой перекладине (жен)	2
7.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения вдвоем. Подготовка к выполнению зачетных упражнений.	2
8.	Общеразвивающие упражнения.	10
	Итого по разделу 2:	36
	<b>За 1 семестр</b>	
	<b>2 семестр</b>	
	<b>Модуль №3</b>	
	<b>Раздел 3. (спортивные и подвижные игры)</b>	
1.	Совершенствование техники гимнастических упражнений. Обучение технике волейбола. Подвижная игра.	4
2.	Разучивание техники передвижений, остановки, поворотов, стоек в волейболе.	4
3.	Разучивание и совершенствование ловли и передачи мяча сверху двумя руками и снизу.	4
4.	Разучивание и совершенствование техники передачи мяча в волейболе.	4
5.	Совершенствование техники жонглирования верхней передачей мяча над собой.	4
6.	Совершенствование техники защитных действий в волейболе.	8
7.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Подвижные игры.	4
8.	Выполнение нормативов зачетных упражнений по волейболу	

	Итого по разделу 3:		36
		<b>Модуль №4</b>	36
		<b>Раздел 4. (спортивные игры (волейбол), легкая атлетика)</b>	
		Развитие специальной выносливости. Обучение технике бега по дистанции. Двухсторонняя игра в волейбол.	4
		ОФП. Обучение технике бега по прямой. Двухсторонняя игра в волейбол.	4
		Обучение технике бега на короткие дистанции. Двухсторонняя игра в волейбол.	4
		ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости. Двухсторонняя игра в волейбол.	4
		Подготовка к выполнению зачетных норматив по бегу на короткие дистанции. Двухсторонняя игра в волейбол.	4
		Выполнение зачетных норматив по бегу на средние и длинные дистанции.	
		Подготовка к выполнению зачетных норматив по бегу на средние и длинные дистанции.	8
		Двухсторонняя игра в волейбол.	
		Выполнение зачетных норматив по бегу на средние и длинные дистанции.	36
		Итого по разделу 4:	72
		<b>За 2 семестр</b>	
		<b>3 семестр</b>	36
		<b>Модуль №5</b>	
		<b>Раздел 5. (Легкая атлетика)</b>	4
		Подготовка к участию в	
1.	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Подготовка к участию в соревнованиях по легкой атлетике.		4
2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		4
3.	Совершенствование техники бега по прямой.		4
4.	Контроль уровня развития физического качества быстроты. Выполнение контрольных нормативов в беге на короткие дистанции.		4
5.	Совершенствование техники бега по виражу. Тренировка в беге на средние дистанции.		4
6.	Совершенствование техники бега по виражу. Тренировка в беге на длинные дистанции.		4
7.	Контроль уровня развития физического качества выносливости. Выполнение контрольных		4



2.	Совершенствование техники подач мяча (верхняя прямая, нижняя прямая и боковая подача). Игра в волейбол.	2
3.	ОФП. Развитие прыгучести, прыжки, многоскоки. Изучение и совершенствование техники передачи мяча стоя на месте и в движении. Игра в баскетбол.	2
4.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение и совершенствование ведения мяча стоя на месте и в движении. Игра в баскетбол.	2
5.	Совершенствование тактико-технических действий игры в баскетбол.	10
	Итого по разделу 7:	8
	<b>Модуль №8</b>	
	<b>Раздел 8. (Легкая атлетика)</b>	
1.	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Подготовка к участию в соревнованиях по легкой атлетике.	1
2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1
3.	Совершенствование техники бега по прямой.	1
4.	Контроль уровня развития физического качества быстроты. Выполнение контрольных нормативов в беге на короткие дистанции.	2
5.	Совершенствование техники бега по виражу. Тренировка в беге на средние дистанции.	2
6.	Совершенствование техники бега по виражу. Тренировка в беге на длинные дистанции.	8
	Итого по разделу №8	18
	<b>За 4 семестр</b>	
	<b>5 семестр</b>	
	<b>Модуль №9</b>	
	<b>Раздел 9. (Легкая атлетика)</b>	
1.	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Подготовка к участию в соревнованиях по легкой атлетике.	6
2.	Совершенствование техники спринтерского бега. 1. Бег 100 м, 400м (муж., жен.)	6
3.	Совершенствование техники стайерского бега. 1. Бег 3000 м (муж.) 2. Бег 2000 м(жен.)	8

4.	Развитие выносливости.		8
5.	Развитие скоростно-силовых способностей.		6
6.	Развитие скоростных способностей.		6
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 100 м (муж., жен.)		46
	Итого по разделу 9:		<b>48</b>
		<b>Модуль №10</b>	
		<b>Раздел 7. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)</b>	
1.	Совершенствование выполнения тактико-технических действий игры в волейбол.		6
2.	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя прямая, нижняя прямая и боковая подача). Игра в волейбол.		6
3.	ОФП. Развитие прыгучести, прыжки, многоскоки. Изучение и совершенствование техники передачи мяча стоя на месте и в движении. Игра в баскетбол.		6
4.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение и совершенствование ведения мяча стоя на месте и в движении. Игра в баскетбол.		6
5.	ОФП. Развитие скорости. Челночный бег. Изучение и совершенствование бросков в корзину в движении и на месте. Игра в баскетбол.		6
6.	Совершенствование тактико-технических действий игры в баскетбол.		6
7.	Выполнение физических упражнений на развитие физических качеств в спортивных играх.		6
8.	Двухсторонние игры. Комплексная тренировка физических качеств в спортивных играх. Двухсторонняя игра.		48
	Итого по разделу 10:		<b>94</b>
	<b>За 5 семестр</b>	<b>6 семестр</b>	<b>36</b>
		<b>Модуль №11</b>	<b>36</b>
		<b>Раздел 11. (Профессионально-прикладная физическая подготовка)</b>	<b>4</b>
1.	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Тренировка прыжков в длину с места и челночного бега 4x10 м. Спортивные игры по упрощенным правилам.		4
2.	Совершенствование физического качества силы. Удержание угла в висе и упоре Подтягивание на перекладине (муж.);		4

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный университет  
ветеринарной медицины»

Кафедра физического воспитания

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
текущего контроля/промежуточной аттестации обучающихся  
при освоении ОПОП ВО, реализующей ФГОС ВО

по дисциплине

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ »**

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность 36.05.01 Ветеринария

Очная форма обучения

Год начала подготовки - 2021

Рассмотрена и принята  
на заседании кафедры  
«21» июня 2021 г.  
Протокол № 10

Зав. кафедрой физического воспитания

д.п.н., профессор

Н.М. Жаринов

Санкт-Петербург  
2021 г.

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации  
 1.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Номер семестра	Этапы формирования компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОП
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).	
2	Культурология
2	Социология
3	Философия

Таблица 1

№	Формируемые компетенции	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочное средство
1.	УК-7	Раздел 1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика	нормативы, тесты, реферат
1.		Раздел 2. Гимнастика, силовая подготовка	нормативы, тесты, реферат
3.		Раздел 3. Спортивные и подвижные игры	нормативы, тесты, реферат
4.		Раздел 4. Спортивные игры (волейбол), легкая атлетика	нормативы, тесты, реферат
5.		Раздел 5. Легкая атлетика	нормативы, тесты, реферат
6.		Раздел 6. Комплексные занятия	нормативы, тесты, реферат
7.		Раздел 7. Спортивные игры	нормативы, тесты, реферат
8.		Раздел 8. Легкая атлетика	нормативы, тесты, реферат
9.		Раздел 9. Легкая атлетика	нормативы, тесты, реферат
10.		Раздел 10. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	нормативы, тесты, реферат
11.		Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка	нормативы

## 2. Примерный перечень оценочных средств

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Нормативы физических упражнений	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное на учебном занятии в виде взаимодействия преподавателя с обучающимися	Физические упражнения по темам/разделам дисциплины
2.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся	Фонд тестовых заданий
3.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее	Темы рефератов

Таблица 3

Контролируемые Разделы / модули	Формируемые компетенции	Оценочные средства		
		Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства	
			Вид	Количество
Раздел 1/1 Ускоренное передвижение и легкая атлетика	УК-7	3	Нормативы	3
			Реферат	1
Раздел 2/2 Гимнастика, силовая подготовка	УК-7	3	Нормативы	3
			Реферат	1
Раздел 3/3 Спортивные и подвижные игры	УК-7	3	Нормативы	3
			Реферат	1
Раздел 4/4 Спортивные игры (волейбол), легкая атлетика	УК-7	3	Нормативы	3
			Реферат	1
Раздел 5/5 Легкая атлетика	УК-7	3	Нормативы	3
			Реферат	1
Раздел 6/6	УК-7	3	Нормативы	3

Комплексные занятия			Реферат	1
Раздел 7/7 Спортивные игры	УК-7	3	Нормативы	3
			Реферат	1
Раздел 8/8 Легкая атлетика	УК-7	3	Нормативы	3
			Реферат	1
Раздел 9/9 Легкая атлетика	УК-7	3	Нормативы	3
			Реферат	1
Раздел 10/10 Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	УК-7	3	Нормативы	3
			Реферат	1
Раздел 11/11 Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7	3	Нормативы	3
			Реферат	1

### 3. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 4

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения		Оценочное средство
	ЗАЧТЕНО	НЕ ЗАЧТЕНО	
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).			
<b>ЗНАТЬ:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	<b>знает и понимает</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	не владеет теоретическими знаниями и не имеет методических навыков по изучаемой дисциплине, а также не выполняет обязательные тесты определения уровня физической подготовленности.	нормативы, тесты, реферат
<b>УМЕТЬ:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-	<b>умеет</b> выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики,	не умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-	нормативы, тесты, реферат

<p>личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.</p>	<p>личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни основные задачи</p>	<p>нормативы, тесты, реферат</p>
<p><b>ВЛАДЕТЬ:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной культурной профессиональной деятельности</p>	<p>не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>нормативы, тесты, реферат</p>

## 4. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ И ИНЫХ МАТЕРИАЛОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

### 4.1.1 Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1. Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b>										
Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
<b>2. Тест на силовую подготовленность:</b>										
Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Вес до 85кг						12	10	7	4	2
Вес более 85 кг										
<b>3. Тест на общую выносливость:</b>										
Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.



**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности  
студентов основного отделения**

Женщины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4
5.	Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):	60	50	40	30	20
6.	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4

Мужчины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
2.	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
3.	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
4.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	15	12	9	7	5
6.	В висе поднимание ног до касания перекладины (количество)	10	7	5	3	2

**Обязательные тесты определения физической подготовленности  
для студентов подготовительного отделения**

Мужчины

№	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Тесты на скоростно-силовую подготовленность:					
1.1	Бег 100 м(сек)	13,2	13,0	14,0	14,3	14,6
1.2	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
2.	Тест на силовую подготовленность:					
2.1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость:					
3.1	Бег 1 км (мин., сек.)	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
3.2	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30

Женщины

№	Характеристика направленности	Оценка в баллах
---	-------------------------------	-----------------

тестов		5	4	3	2	1
1.	Тесты на скоростно-силовую подготовленность:					
1.1	Бег 100 м(сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
1.2	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	163	150
2.	Тест на силовую подготовленность:					
2.1	Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость:					
3.1	Бег 500м (мин., сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00
3,2	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15

**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности  
Студентов специального учебного отделения**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценки в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)	ж					
		м	15	14	13	12	10
2.	Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя спине, руки за головой, ноги закреплены	ж	25	20	15	10	5
		м	30	28	25	22	20
3.	Прыжки в длину с места (см)	ж	180	170	160	150	145
		м	230	220	210	200	190
4.	Бег в чередовании с ходьбой	ж	2 км без учёта времени				
		м	3 км без учёта времени				
5.	Бег в чередовании с ходьбой на лыжах.	ж	2 км без учета времени				
		м	3 км без учёта времени				
6.	Упражнения с мячом (баскетбол, волейбол)	ж м	Продемонстрировать технику выполнения элементов с качественным результатом				
7.	Упражнение на гибкость (Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье)	ж	16	14	12	10	8
		м	12	10	8	6	4
8.	Плавание	м	10 минут без учёта времени				
		ж					

**Контрольные упражнения для оценки  
физической подготовленности студентов основного и  
спортивного учебных отделений (1 - 2 семестры)**

Женщины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1 . Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	155
2. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (на количество раз) или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)	40	35	30	25	20
	20	16	10	6	4
3. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18,50	19,0	19,30	20,00	23,00
4. Плавание 50 м (мин, сек)	1,00	1,15	1,20	1,30	1,40
5. Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку, тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	12	10	8	6	4
	20	16	13	10	5

Мужчины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1 . Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	200
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
3. Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23,50	25,00	26,25	27,40	31,00
4. Плавание 50 м (мин, сек)	45,00	46,00	48,00	1 мин	1,10
5. Сгибание разгибание рук в упоре на брусках кол-во раз или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	15	12	9	7	5
	16	13	10	5	0

**Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов  
по волейболу  
I семестр**

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу (на количество раз)	м	12	10	8	7	5
		ж	10	8	7	6	5
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (количество раз)	м	22	20	18	16	14
		ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (на количество попаданий)	м	5	4	3	2	1
		ж					

**II семестр**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу (количество раз)	м	16	14	12	10	8
		ж	14	12	10	8	6
2	Передача мяча через сетку сверху и снизу в парах (5-6 метров), (количество раз)	м	25	22	20	18	16
		ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (количество попаданий)	м	5	4	3	2	1
		ж	4	3	2	1	0

**Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов  
по баскетболу  
I семестр**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Штрафные броски (на количество попаданий из 10-ти попыток)	м					
		ж	6	5	4	3	2
2	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, 2 шага - бросок в кольцо (количество технически правильных попаданий с 3-х попыток)	м					
		ж	3	2	1	нет	нет
3	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180°)	м	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
		ж	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0

с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (секунды)						
--	--	--	--	--	--	--

### II семестр

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Ведение мяча 2 шага, бросок в кольцо (6 попыток поочередно с каждой стороны), (количество попаданий)	м ж	5	4	3	2	3
2	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, 2 шага, бросок с попаданием) (секунды)	м ж	9 11	10 12	11 13	12 14	более 12 более 14
3	Боковые броски с 3-секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (на количество попаданий)	м ж	5	4	3	2	3

#### 4.1.2. Примерная тематика курсовых работ (рефератов)

**1-ый семестр.** Формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности при (в скобках указывается диагноз).

Работа носит описательный характер. В литературном обзоре подробно рассматривается понятие физической подготовленности, как компонента физического состояния, в структуре физической готовности к профессиональной деятельности. Подробно описываются теоретические основы комплекса ЛФК, предложенного лечебным учреждением для медицинской реабилитации при соответствующем диагнозе. Проводится сравнительный анализ средств лечебной физической культуры для формирования адаптационных способностей к труду и жизни в условиях современного мира.

**2-ий семестр.** Влияние активного отдыха на восстановление работоспособности после физических нагрузок.

Испытуемые делятся на две равные группы: опытную и контрольную. Опытная группа после выполнения заданной физической нагрузки производит легкую работу (равномерный бег, ходьба). Контрольная группа после такой же работы отдыхает пассивно. По избранным методикам в обеих группах изучается скорость восстановления показателей. Результаты сравниваются. Рекомендуемые методики: проба Руфье, пульсометрия, измерение артериального давления. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Папка тематических курсовых работ находится на кафедре физической культуры.

### 4.1.3. Вопросы для зачета по теоретическому разделу

1. Цель и задачи физической культуры. Физическое воспитание студентов в России.
2. Функции физической культуры.
3. Требования к организации учебных занятий по физической подготовке.
4. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
5. Распределение студентов по учебным отделениям.
6. Требования техники безопасности на занятиях по единоборствам.
7. Требования техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
8. Требования техники безопасности на занятиях в тренажерном зале.
9. Требования техники безопасности на занятиях по спортивным играм.
10. Физическое воспитание в феодальном обществе (Европа). Назовите семь рыцарских добродетелей.
11. Русские национальные игры и забавы.
12. Предпосылки возникновения физических упражнений. Физические упражнения в первобытном обществе.
13. Красота человеческого тела. Культура движений.
14. Физическое воспитание в древней Спарте.
15. Физическое воспитание в древней Греции и в древнем Риме.
16. Олимпийские игры древности.
17. Игры, забавы, физические упражнения на Руси.
18. Олимпийские игры современности
19. Виды спорта танцевального направления.
20. Единоборства.
21. Игровые виды спорта.
22. Силовые виды спорта.
23. Характеристика зимних видов спорта.
24. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние костной системы.
25. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние мышечной системы
26. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние нервной системы
27. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние дыхательной системы
28. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние сердечнососудистой системы.
29. Краткая характеристика физических качеств человека.
30. Физическое качество – сила. Физические упражнения для развития силы.
31. Физическое качество – быстрота. Физические упражнения для развития быстроты.
32. Физическое качество - гибкость. Физические упражнения для развития гибкости.
33. Физическое качество – выносливость. Физические упражнения для развития выносливости.
34. Физическое качество – ловкость. Физические упражнения для развития ловкости.
35. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силы.
36. Контрольные упражнения для оценки уровня развития быстроты.
37. Контрольные упражнения для оценки развития выносливости.

38. Контрольные упражнения для оценки уровня развития гибкости.
39. Контрольные упражнения для оценки уровня развития ловкости.
40. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
41. Утомление. Причины возникновения усталости.
42. Активный отдых.
43. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".
44. Теории старения. Теории продления жизни.
45. Что включает в себя личная гигиена? Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями.
46. Проблема "Алкоголь и спорт"
47. Закаливание и здоровье
48. Стресс и занятия физическими упражнениями.
49. Какое воздействие оказывает на организм парная баня.
50. Физическая культура беременной женщины (режим, питание, двигательная активность, рекомендации специалистов).
51. Физическая культура новорожденного (врожденные рефлексы, закаливание, физические упражнения, обучение плаванию и т.п.).
52. Физическая культура ребенка после 1-го года жизни (игры, физические возможности, спортивный уголок дома).
53. Методика самоконтроля функционального состояния при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
54. Правила составления комплекса физических упражнений
55. Упражнения для коррекции осанки.
56. Упражнения для профилактики плоскостопия.
57. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
58. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора
59. Структура занятия по физической культуре
60. Изменение функционального состояния под воздействием физической нагрузки и в период восстановления.
61. Рациональная организация двигательного режима и ее обоснование
62. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м.
63. Субъективные признаки утомления при физических нагрузках?
64. Профессионально-важные физические и психофизиологические качества.
65. Упражнения для развития ПВК.
66. Профилактические приемы и физические упражнения при длительной работе на ПК.
67. Врачебный контроль на занятиях физической культурой.
68. Самоконтроль функционального состояния.
69. Самоконтроль физического развития.
70. Самоконтроль физической подготовленности.
71. Документы планирования спортивных мероприятий
72. Положение о спортивном соревновании.
73. Методик проведения деловых совещаний по организации спортивных соревнований.
74. Церемониалы открытия и закрытия спортивных соревнований

#### 4.1.4. Тест – вопросы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

1. Что означает сплетение пяти олимпийских колец?

- А) виды спорта;
- Б) страны;
- В) континенты;
- Г) мифологические символы.

2. Место проведения первых Олимпийских игр?

- А) Рим;
- Б) Афины;
- В) Александрия;
- Г) Олимпия.

3. Наиболее устойчивые виды передвижения человека?

- А) бег;
- Б) ходьба;
- В) прыжки;
- Г) на велосипеде.

4. Ациклическим видом легкой атлетики является?

- А) метание молота;
- Б) прыжки в длину;
- В) прыжки в высоту;
- Г) бег на 100 м.

5. Какой вид бега наиболее развивает дыхательную систему?

- А) на короткие дистанции;
- Б) на средние дистанции;
- В) на длинные дистанции;
- Г) на марафонские дистанции.

6. Взрывная сила и стартовая сила – это проявления:

- А) максимальной силы;
- Б) скоростной силы;
- В) силовой выносливости;
- Г) все ответы верны.

7. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

- А) на носок;
- Б) на пятку;
- В) на полную стопу;
- Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.

8. Восемнадцатилетний студент (студентка) за 12 минут преодолел дистанцию 2 км 700 м (2 км 200 м). Степень его (ее) физической подготовленности по тесту Купера:

- А) «отлично»;
- Б) «хорошо»;
- В) «удовлетворительно»;
- Г) «плохо».

9. Уровень физической подготовленности при прекращении занятий заметно снижается (возвращается к исходному) уже через:

- А) 2 недели;
- Б) 2 месяца;
- В) 0,5 года;
- Г) 1 год.

10. К видам координационных способностей относится:

- А) скоростная сила;



- Б) произвольное расслабление мышц;
- В) активная гибкость;
- Г) пассивная гибкость.

**11. Короткие или средние периоды работы, чередующиеся с такими же периодами отдыха или пониженной активности, характерны для:**

- А) силовой тренировки;
- Б) интервальной тренировки;
- В) непрерывной тренировки;
- Г) круговой тренировки.

**12. Максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90° из положения лежа на спине за 20 с – тест для определения:**

- А) динамической силы;
- Б) быстроты;
- В) общей выносливости;
- Г) скоростной выносливости.

**13. Максимальная частота сгибания рук в упоре лежа у мужчин (в упоре на коленях у женщин) за 30 с определяет:**

- А) динамическую силу;
- Б) общую выносливость;
- В) скоростно-силовую выносливость;
- Г) гибкость.

**14. Наиболее «ранним» видом спорта в плане благоприятного начала занятий является:**

- А) художественная гимнастика;
- Б) тяжелая атлетика;
- В) футбол;
- Г) велосипедный спорт.

**15. Наивысшие показатели гибкости проявляются в:**

- А) утренние часы;
- Б) в пределах 11-18 часов;
- В) вечерние часы;
- Г) не зависят от времени суток.

**16. Общая масса тела и масса жира снижаются при упражнениях на:**

- А) силу;
- Б) скорость;
- В) выносливость;
- Г) координацию.

**17. Ограничениями для продуктивного применения методов силовой подготовки является:**

- А) пол;
- Б) возраст;
- В) вид спорта;
- Г) все ответы неверны.

**18. Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют:**

- А) динамическую силу;
- Б) быстроту;
- В) гибкость;
- Г) скоростно-силовую выносливость.

**19. Плавание на 100 м принадлежит зоне относительной мощности:**

- А) максимальной;
- Б) субмаксимальной;
- В) большой;

Г) умеренной.

**20. При недостаточной физической нагрузке ее следует повышать, в первую очередь за счет:**

- А) увеличения объема занятия;
- Б) увеличения интенсивности занятия;
- В) увеличения частоты занятий;
- Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

**21. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:**

- А) индивидуальности тренировочных нагрузок;
- Б) специфичности тренировочных нагрузок;
- В) прекращения тренировочных нагрузок;
- Г) прогрессивности перегрузки.

**22. Ритм дыхания во время оздоровительного бега должен:**

- А) автоматически приспосабливаться к бегу;
- Б) соотноситься вдох к выдоху как 1:4;
- В) соотноситься вдох к выдоху как 4:1;
- Г) соответствовать выдоху на 6 шагов, вдоху на 1 шаг.

**23. Применяется как восстановительное и разминочное средство и называется:**

- А) стретчингом;
- Б) читингом;
- В) релаксацией;
- Г) электростимуляцией.

**24. Спортсмены высокого класса на разминку, как правило, отводят:**

- А) 5 – 10 мин;
- Б) 15 – 25 мин;
- В) 30 – 60 мин;
- Г) 1,5 – 2 часа.

**25. Тренировочные нагрузки в меньшей степени развивают:**

- А) скорость;
- Б) силу;
- В) мощность;
- Г) мышечную выносливость.

**26. Труднее всего гибкость повышается в:**

- А) в тазобедренном и суставах позвоночного столба;
- Б) плечевом суставе;
- В) локтевом суставе;
- Г) лучезапястном суставе.

**27. Тяжелоатлетические упражнения практически не влияют на:**

- А) мышечную силу;
- Б) локальную выносливость;
- В) максимальное потребление кислорода (МПК);
- Г) мышечную массу.

**28. У спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое часто равна:**

- А) 80 – 70 уд/мин;
- Б) 70 – 60 уд/мин;
- В) 60 – 50 уд/мин;
- Г) 40 уд/мин и ниже.

**29. Физическим качеством не является:**

- А) сила;

- Б) выносливость;
- В) воля;
- Г) ловкость.

**30. Целостный этап тренировочного процесса от 3 до 6 недель называется:**

- А) микроциклом;
- Б) мезоциклом;
- В) макроциклом;
- Г) мегациклом.

**31. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение (в случае, например, перерыва между разминкой и основной спортивной деятельностью):**

- А) 10 – 20 мин;
- Б) 40 – 60 мин;
- В) 1,5 – 2 часа;
- Г) 3 – 4 часа.

**32. Белки не выполняют функцию:**

- А) терморегуляторную;
- Б) регуляторную или гормональную;
- В) транспортную;
- Г) опорную.

**33. В организме человека углеводы выполняют в том числе следующую биологическую функцию:**

- А) энергетическую;
- Б) пластическую;
- В) защитную;
- Г) все ответы верны.

**34. В состав организма человека входят органические и неорганические вещества. Вода составляет около:**

- А) 20% массы тела;
- Б) 40% массы тела;
- В) 60% массы тела;
- Г) 80% массы тела.

**35. В целях оценки динамики функциональных возможностей системы внешнего дыхания не используется показатель:**

- А) окружности грудной клетки;
- Б) жизненной емкости легких (ЖЕЛ);
- В) максимальной вентиляции легких;
- Г) пневмотахометрии.

**36. Главную роль в распределении питательных веществ среди других тканей в интеграции промежуточного обмена играет:**

- А) печень;
- Б) скелетные мышцы;
- В) сердечная мышца;
- Г) мозг.

**37. Истощение гликогена – основная причина утомления в беге на:**

- А) 100 м;
- Б) 200 м;
- В) 800 м;
- Г) 10 000 м.

**38. Истощение креатинфосфата – основная причина утомления в беге на:**

- А) 200 м;
- Б) 1500 м;

- В) 10000 м;
- Г) марафонскую дистанцию.

**39. Кроме энергетической, жиры в организме выполняют разнообразные биологические функции, среди которых:**

- А) терморегуляторная;
- Б) гормональная;
- В) защитная;
- Г) все ответы верны.

**40. Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время спортивной тренировки оценивается величиной:**

- А)  $150 + \text{возраст (лет)}$ ;
- Б)  $220 - \text{возраст (лет)}$ ;
- В) 170 уд/мин;
- Г) 240 – вес (кг).

**41. Наиболее высокое давление в системе сосудов называется:**

- А) систолическим давлением крови;
- Б) диастолическим давлением крови;
- В) средним давлением крови;
- Г) пульсовым давлением крови.

**42. Оптимальная внутренняя температура тела, для которой отмечаются наивысшие показатели деятельности важнейших вегетативных систем, составляет:**

- А)  $36,6^{\circ} \text{C}$ ;
- Б)  $37,0 - 37,5^{\circ} \text{C}$ ;
- В)  $38,0 - 38,5^{\circ} \text{C}$ ;
- Г)  $39,0 - 39,5^{\circ} \text{C}$ .

**43. Ортостатическая проба характеризует:**

- А) возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы;
- Б) возможность удержания равновесия в положении стоя; О
- В) функциональную силу мышц – разгибателей позвоночника;
- Г) изменение величины физиологических изгибов позвоночника;

**44. Отдельные химические элементы неравномерно накапливаются в различных органах и тканях организма. Костная ткань накапливает:**

- А) железо;
- Б) кальций и фосфор;
- В) йод;
- Г) медь.

**45. Отдельные химические элементы неравномерно накапливаются в различных органах и тканях организма. Кровь накапливает:**

- А) железо;
- Б) кальций и фосфор;
- В) йод;
- Г) медь.

**46. Пищевой компонент, отнесенный к основным:**

- А) белок;
- Б) сок грейпфрута;
- В) молоко;
- Г) пиво.

**47. При резкой смене часовых поясов особенно снижается работоспособность**

**в:**

- А) видах спорта, связанных с проявлением выносливости;
- Б) видах спорта, связанных с проявление силы;
- В) видах спорта, связанных с проявлением быстроты;

Г) сложнокоординационных видах спорта.

**48. Проба Ромберга определяет способность человека сохранять равновесие при отсутствии коррекции со стороны зрительного анализатора - это:**

- А) тест на координацию движений;
- Б) проба на кинестетическую чувствительность;
- В) проба на проприоцептивную чувствительность;
- Г) исследование функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата.

**49. Сохраняют и передают наследственную (генетическую) информацию о всех свойствах организма, отвечают за биосинтез белков:**

- А) углеводы;
- Б) липиды;
- В) белки;
- Г) нуклеиновые кислоты.

**50. Терморегуляторным центром организма человека являются:**

- А) потовые железы;
- Б) гипоталамус;
- В) скелетные мышцы;
- Г) гладкая мышца, окружающая артериолы.

**51. Частота сердечных сокращений (ЧСС) более 180 уд/мин принадлежит зоне интенсивности физической нагрузки:**

- А) компенсаторной;
- Б) аэробной;
- В) смешанной;
- Г) анаэробной.

**52. ЧСС от 130 до 150 уд/мин принадлежит зоне интенсивности физической нагрузки:**

- А) компенсаторной;
- Б) аэробной;
- В) смешанной;
- Г) анаэробной.

**53. Слово «анатомия» произошло от греческого «anatemno», что это означает:**

- А) рассекаю;
- Б) соединяю;
- В) внутренность;
- Г) внешность.

**54. Ахиллово сухожилие почти целиком локализуется в области:**

- А) плеча;
- Б) предплечья;
- В) бедра;
- Г) голени.

**55. В позвоночном канале расположен:**

- А) хрящ;
- Б) спинной мозг;
- В) крупные артерии;
- Г) костный мозг.

**56. В процессе пищеварения не участвует:**

- А) селезенка;
- Б) слюнные железы;
- В) печень;
- Г) поджелудочная железа.

**57. Диафрагма представляет собой:**

- А) тонкую мышцу;

- Б) сухожилие;
- В) хрящ;
- Г) связку.

**58. Из поперечнополосатой мышечной ткани состоит:**

- А) сердце;
- Б) стенки желудочно-кишечного тракта;
- В) стенки кровеносных сосудов;
- Г) сократительные мышцы радужной оболочки глаза.

**59. К внутренним органам не относятся:**

- А) органы пищеварительной системы;
- Б) органы дыхательной системы;
- В) органы мочеполовой системы;
- Г) костно-мышечный аппарат.

**60. К основным критериям физического развития не относится:**

- А) длина тела;
- Б) масса тела;
- В) частота сердечных сокращений (ЧСС);
- Г) жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

**61. К основным функциям нижней конечности относится:**

- А) опорная;
- Б) рессорная;
- В) локомоторная;
- Г) все ответы верны.

**62. Кровотворным органом не являются:**

- А) лимфатические узлы;
- Б) селезенка;
- В) костный мозг;
- Г) сердце.

**63. Общее количество мышц у человека более:**

- А) 200;
- Б) 400;
- В) 600;
- Г) 800.

**64. При постоянной перегрузке позвоночника больше половины всех повреждений (60%) приходится на:**

- А) поясничный отдел;
- Б) грудной отдел;
- В) шейный отдел;
- Г) все ответы верны.

**65. Плюсна – это:**

- А) часть черепа;
- Б) часть кисти;
- В) часть стопы;
- Г) часть позвоночника.

**66. Приспособление организма к изменившимся условиям существования называется:**

- А) адаптацией;
- Б) ассимиляцией;
- В) интеграцией;
- Г) акклиматизацией.

**67. Самые мелкие сосуды называются:**

- А) артериями;

- Б) артериолами;
- В) венами;
- Г) капиллярами.

**68. Сердце человека состоит из:**

- А) четырех отделов: двух желудочков и двух предсердий;
- Б) трех отделов: двух желудочков и одного предсердия;
- В) трех отделов: одного желудочка и трех предсердий;
- Г) двух отделов: одного желудочка и одного предсердия.

**69. Степень подвижности в суставах не зависит от:**

- А) возраста;
- Б) пола;
- В) весоростовых особенностей;
- Г) степени тренированности.

**70. Часть нервной системы, которая иннервирует внутренние органы, называется:**

- А) центральной;
- Б) периферической;
- В) соматической;
- Г) вегетативной.

**71. Алкоголь является:**

- А) средством, вызывающим эйфорию;
- Б) нейродепресантом;
- В) возбуждающим средством;
- Г) галлюциногеном.

**72. Артериальное давление (АД) 135/80 свидетельствует о:**

- А) оптимальном АД;
- Б) нормальном АД;
- В) повышенном нормальном АД;
- Г) гипертонии I степени (стадии).

**73. Веществом, приводящим к физиологической зависимости, является:**

- А) кокаин;
- Б) гашиш;
- В) амфетамины;
- Г) витамины.

**74. Внутриклеточные паразиты, живущие и размножающиеся в ядрах клеток, называются:**

- А) глистами;
- Б) бактериями;
- В) грибами;
- Г) вирусами.

**75. Воспаление мышцы сердца называется:**

- А) гастритом;
- Б) перитонитом;
- В) миокардитом;
- Г) холециститом.

**76. Воспаление уха – это:**

- А) отит;
- Б) остит;
- В) остеомиелит;
- Г) остеопороз.

**77. Девятнадцатилетний возраст для мужчин и женщин – это:**

- А) подростковый возраст;

- Б) юношеский возраст;
- В) зрелый возраст;
- Г) пожилой возраст.

**78. Основной по численности причиной смертности в России являются:**

- А) болезни органов дыхания;
- Б) новообразования;
- В) несчастные случаи, отравления и травмы;
- Г) болезни системы кровообращения.

**79. Для максимального эффекта лед (криотерапия) нужно приложить в первые (с момента повреждения):**

- А) 10 – 15 минут;
- Б) 1 – 1,5 часа;
- В) 6 часов;
- Г) 12 часов.

**80. По всей видимости, шизофрения обусловлена:**

- А) генетическими причинами;
- Б) внешними причинами;
- В) биохимическими причинами;
- Г) ничего определенного о причинах шизофрении сказать нельзя.

**81. Прибор для измерения артериального давления (АД) называется:**

- А) гониометром;
- Б) сфигмоманометром;
- В) калипером;
- Г) спирометром.

**82. У 20-летнего студента частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое 90 уд/мин. Это признак:**

- А) нормальной ЧСС;
- Б) тахикардии;
- В) брадикардии;
- Г) ускоренной ЧСС.

**83. В обеспечении организма энергией первое место занимают:**

- А) белки;
- Б) жиры;
- В) углеводы;
- Г) витамины и минеральные вещества.

**84. Больше всего витамина С содержится в:**

- А) апельсине;
- Б) лимоне;
- В) зеленом луке;
- Г) черной смородине.

**85. Максимальное количество жира содержится в:**

- А) грецких орехах;
- Б) сыре голландском;
- В) гусятине;
- Г) скумбрии.

**86. Из нижеперечисленных мазей в первый день после ушиба не должен использоваться:**

- А) финалгон;
- Б) венорутон;
- В) гепариновая мазь;
- Г) троксевазин.

**87. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением,**



**не показаны:**

- А) бег;
- Б) плавание;
- В) езда на велосипеде;
- Г) лыжи.

**88. К идеально «чистым» в санитарно-гигиеническом отношении продуктам диетического питания относится культура:**

- А) гречиха;
- Б) риса;
- В) пшеница;
- Г) овса.

**89. Основной поставщик калия (К) в организме:**

- А) орехи грецкие;
- Б) черная смородина;
- В) картофель осенний;
- Г) фасоль.

**90. Основной поставщик кальция (Са) в организме;**

- А) творог нежирный;
- Б) сыр швейцарский;
- В) молоко;
- Г) фасоль.

**91. Самое высокое соотношение ненасыщенных и насыщенных жирных**

**кислот имеет:**

- А) оливковое масло;
- Б) подсолнечное масло;
- В) сливочное масло;
- Г) свиное сало.

**92. Меньше всего времени задерживается в желудке:**

- А) сельдь;
- Б) фасоль;
- В) свинина;
- Г) яйцо всмятку.

**93. Метод, не являющийся специфическим методом лечебной физической культуры (ЛФК):**

- А) терренкур;
- Б) корригирующая гимнастика;
- В) гидрокинезотерапия;
- Г) талассотерапия.

**94. Наибольшее количество белка содержится в:**

- А) подсолнечнике;
- Б) кунжуте;
- В) арахисе;
- Г) семенах винограда.

**95. Наименее калорийный напиток:**

- А) персиковый сок;
- Б) пепси-кола;
- В) светлое пиво;
- Г) пастеризованное молоко.

**96. Основным поставщиком йода в организм служит:**

- А) судак;
- Б) треска;
- В) хек;

**97. Первое потребление напитка и интервал между употреблением напитков во время марафона разрешено:**

- А) 15 км и 5 км;
- Б) 11 км и 5 км;
- В) 5 км и 2,5 км;
- Г) 3 км и 3 км.

**98. Самая высокая энергетическая ценность (в 100 г продукта) у:**

- А) икры зернистой;
- Б) сметаны 20% жирности;
- В) рисовой крупы;
- Г) судака.

**99. К активным средствам физической реабилитации относятся:**

- А) элементы спорта и спортивной подготовки;
- Б) массаж;
- В) мануальная терапия;
- Г) мышечная релаксация.

**100. К пассивным средствам физической реабилитации относится:**

- А) работа на тренажерах;
- Б) трудотерапия;
- В) физиотерапия;
- Г) мышечная релаксация.

**101. Тепловым травмам во время тренировочных занятий и соревнований в первую очередь подвержены:**

- А) лица с большой массой тела;
- Б) лица, имеющие в прошлом тепловые травмы;
- В) юные физкультурники;
- Г) все ответы верны.

**102. Успешно выступающие спортсмены в психологическом плане характеризуются более высоким уровнем:**

- А) напряженности;
- Б) энергичности;
- В) гнева;
- Г) утомления.

**103. Первая помощь при растяжении:**

- А) наложить шину;
- Б) согреть и наложить давящую повязку;
- В) приложить холод и наложить шину;
- Г) приложить холод и наложить давящую повязку.

**104. К показателям физического развития относятся:**

- А) вес, рост;
- Б) артериальное давление и ЧСС;
- В) время задержки дыхания;
- Г) сила, выносливость, скорость.

**105. Жизненная емкость легких измеряется:**

- А) тонометром;
- Б) спидометром;
- В) динамометром;
- Г) спирометром.

**106. При сколиозе I степени противопоказаны все нижеперечисленные виды спорта, кроме:**

- А) бокса;
- Б) спортивной гимнастики;

- В) тенниса;  
Г) фигурного катания.

**107. Физическая подготовка – это:**

- А) воспитание морально-волевых качеств;  
Б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;  
В) развитие двигательных качеств;  
Г) овладение техникой.

**108. Что не является частью здорового образа жизни:**

- А) туристские походы;  
Б) выполнение правил гигиены;  
В) спортивные развлечения;  
Г) неограниченный просмотр телепередач.

**109. Что не является признаком перетренированности?**

- А) сон;  
Б) аппетит;  
В) объем грудной клетки;  
Г) работоспособность.

**110. Физическое совершенство – это:**

- А) развитая мускулатура;  
Б) хорошее здоровье;  
В) высокий рост;  
Г) ловкость.

**КАРТА ОТВЕТОВ**

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ	№ Вопроса	ответ	№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	В	23	А	45	А	67	Г	89	Г
2	А	24	В	46	А	68	А	90	Б
3	Б	25	А	47	Г	69	В	91	Б
4	А	26	А	48	А	70	Г	92	Г
5	Г	27	В	49	Г	71	Б	93	Г
6	А	28	Г	50	Б	72	В	94	В
7	В	29	В	51	Г	73	А	95	В
8	Б	30	Б	52	Б	74	Г	96	Б
9	Б	31	Б	53	А	75	В	97	Г
10	Б	32	А	54	Г	76	А	98	Б
11	Б	33	Г	55	Б	77	Б	99	А
12	Г	34	В	56	А	78	Г	100	Г
13	В	35	А	57	А	79	А	101	Г
14	А	36	А	58	А	80	В	102	Б
15	Б	37	Г	59	Г	81	Б	103	Г
16	В	38	А	60	В	82	Г	104	А
17	Г	39	Г	61	Г	83	В	105	Г
18	А	40	Б	62	Г	84	Г	106	Б
19	Б	41	А	63	В	85	А	107	В
20	А	42	Г	64	А	86	А	108	Г
21	А	43	Б	65	В	87	А	109	В
22	А	44	Б	66	А	88	А	110	А

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Контроль освоения Элективного курса по дисциплине «Физическая культура» проводится в соответствии с положением «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся». Текущий контроль по дисциплине позволяет оценить степень восприятия и овладения учебного материала и проводится для оценки результатов изучения разделов/тем дисциплины.

### **Критерии оценки знаний студентов при проведении тестирования**

Оценка «отлично» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем 90 % тестовых заданий;

Оценка «хорошо» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем 80 % тестовых заданий;

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа студента не менее 70 %;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа студента менее чем на 70 % тестовых заданий.

### **Критериями оценки реферата являются:**

Новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению, выполнены все требования к написанию реферата.

Оценка «отлично» обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению, основные требования к реферату выполнены

Оценка «хорошо» допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении. Имеются существенные отступления от требований к реферированию.

Оценка «удовлетворительно» тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы, тема реферата не раскрыта

Оценка «неудовлетворительно» обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

### **Критерии оценивания устного опроса:**

Отметка «отлично» — ответ дан в полном объеме; правильно выполняет анализ ошибок.

Отметка «хорошо» ответ дан правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

Отметка «удовлетворительно» ответ дан правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

Отметка «неудовлетворительно» допущены две (и более) грубые ошибки в ходе ответа, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя.

### **Критерии оценивания ответов на вопросы зачета:**

Отметка «отлично» ответ дан в полном объеме;

Отметка «хорошо» правильно выполняет анализ ошибок. Ответ дан правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

Отметка «удовлетворительно» ответ дан правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

Отметка «неудовлетворительно» допущены две (и более) грубые ошибки в ходе ответа, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя.

## 6. ДОСТУПНОСТЬ И КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться собственные технические средства.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:	– в печатной форме увеличенным шрифтом, – в форме электронного документа.
Для лиц с нарушениями слуха:	– в печатной форме, – в форме электронного документа.
Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата	– в печатной форме, аппарата: – в форме электронного документа.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивает выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются преподавателем);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

## Рецензия

на рабочую программу элективного курса по дисциплине «Физическая культура»  
по специальности 36.05.01 – ветеринария.

Квалификация (степень) выпускника – "специалист", очная форма обучения,  
выполненная кандидатом педагогических наук, доцентом Цыгановым А.В.

В программе отражены:

1. Цели освоения дисциплины, соотнесенные с общими целями ООП ВПО.
2. Место дисциплины в структуре ООП. Дано описание логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ООП. Указаны требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины и приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин. Также указаны теоретические дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее.
3. Компетенция обучающегося, формируемая в результате освоения дисциплины УК-7. Указан перечень и описание компетенции, а также требования к знаниям, умениям и навыкам, полученным в ходе изучения дисциплины.
4. Структура и содержание дисциплины:
  - Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах и часах;
  - Формы контроля по учебному плану
  - Тематический план изучения учебной дисциплины;
  - Программы практических занятий содержат тематические планы, перечни основных понятий и категорий, списки литературы.
5. Образовательные технологии, указанные по видам учебной работы (аудиторной, внеаудиторной).
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение. Приводятся контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины содержит перечень основной литературы, дополнительной литературы, программного обеспечения и Интернет-ресурсы.
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины. Указаны фактические специализированные объекты и места для проведения учебных занятий и кабинеты с перечнем оборудования и технических средств обучения, обеспечивающих проведение всех видов учебной работы по дисциплине.

Заключение:

На основании вышеизложенного, рассматриваемая рабочая программа может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 36.05.01 – ветеринария.

Рецензент:  
кандидат педагогических наук,  
доцент



А.В. Цыганов

Рецензия  
на рабочую программу элективного курса по дисциплине «Физическая культура»  
по специальности 36.05.01 – ветеринария.  
Квалификация (степень) выпускника – "специалист",  
очная форма обучения,  
выполненная кандидатом педагогических наук, доцентом Симоновым Д.Э.

В программе отражены:

1. Цели освоения дисциплины, соотнесенные с общими целями ООП ВПО.
2. Место дисциплины в структуре ООП. Дано описание логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ООП. Указаны требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины и приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин. Также указаны теоретические дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее.
3. Компетенция обучающегося, формируемая в результате освоения дисциплины УК-7. Указан перечень и описание компетенции, а также требования к знаниям, умениям и навыкам, полученным в ходе изучения дисциплины.
4. Структура и содержание дисциплины:
  - Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах и часах;
  - Формы контроля по учебному плану
  - Тематический план изучения учебной дисциплины;
  - Программы практических занятий содержат тематические планы, перечни основных понятий и категорий, списки литературы.
5. Образовательные технологии, указанные по видам учебной работы (аудиторной, внеаудиторной).
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение. Приводятся контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины содержит перечень основной литературы, дополнительной литературы, программного обеспечения и Интернет-ресурсы.
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины. Указаны фактические специализированные объекты и места для проведения учебных занятий и кабинеты с перечнем оборудования и технических средств обучения, обеспечивающих проведение всех видов учебной работы по дисциплине.

Заключение:

На основании вышеизложенного, рассматриваемая рабочая программа может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 36.05.01 – ветеринария.

Рецензент:

Доцент кафедры физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна,  
кандидат педагогических наук, доцент



Д.Э. Симонов