

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная цель дисциплины при подготовке специалистов (направление подготовки 06.03.01) в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, опирающемся на основные общие дидактические принципы: сознательность, наглядность, доступность, систематичность и динамичность заключается: в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма; в сохранении и укреплении здоровья; в психофизической подготовке и самоподготовке к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие 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, установки 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 от 07.08.2020 г № 920 по направлению подготовки 06.03.01 «Биология» Виды профессиональной деятельности:

- научно-исследовательская;
- научно-производственная и проектная;
- организационно-управленческая;
- педагогическая;
- информационно-биологическая.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Изучение дисциплины должно сформировать следующие компетенции:

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

ИД – 1УК-7 Знать основные средства и методы физического воспитания

ИД – 2УК-7 Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств

ИД – 3УК-7 Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

В соответствии пункта 6.5. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 06.03.01 Биология, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 7 августа 2020 г. N 920 дисциплина Б1.О.21 «физическая культура и спорт» реализуются в рамках обязательной части Блока 1 Учебного плана в объеме 328 академических часов на 1-2 курсах, в 1-4 семестрах). Дисциплина реализуется в рамках элективных дисциплин (модулей).

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		I	II	III	IV
Практические занятия	276	72	68	68	68
Самостоятельные занятия (СЗ)	52	10	14	14	14
Вид промежуточной аттестации (зачет, контроль физической подготовленности, ГТО)		ЗАЧЁТ	ЗАЧЁТ	ЗАЧЁТ	ЗАЧЁТ
Общая трудоёмкость, часы	328	85	90	85	68
Общая трудоёмкость, зачётные единицы					

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”

5.1. СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ДИСЦИПЛИНЫ “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА” ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ	КУРС	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов	
				ЛЕКЦИЯ	ПРАКТИЧ. ЗАНЯТИЯ (САМ.РАБ)
1.	Модуль №1 Тема №1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. (2 ч.) Ускоренное передвижение и легкая атлетика	УК-7	1		41
2.	Модуль №2 Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Гимнастика и атлетическая подготовка	УК-7			41
3.	Модуль №3 Тема № 2.1 Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Спортивные и подвижные игры	УК-7			82
					41
4.	Модуль №4 Тема №2.2 Социально-биологические	УК-7			41

	основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.					
	Комплексные занятия					
	За 3 семестр					82
	Модуль №5				1	41
5.	Тема № 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.				2	
	Спортивные игры (баскетбол), легкая атлетика					
6.	Модуль № 6		УК-7			41
	Тема № 4 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе					
	Комплексные занятия (гимнастика, спортивные игры– волейбол)					
	За 4 семестр					82
	Модуль № 7				2	41
7.	Спортивные игры (волейбол), легкая атлетика)		УК-7			
8.	Модуль № 8					21
	Спортивные игры (баскетбол), гимнастика		УК-7			
9.	Модуль № 9					20
	Тема № 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.					
	Профессионально-прикладная физическая подготовка					
	За 5 семестр					82
	ИТОГО за элективный курс				3	328

Практический раздел по видам занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Лекции	Методико-практические	Учебно-тренировочные (СР)
	2 семестр			
	Модуль №1 Раздел 1. (ускоренное передвижение и легкая атлетика)			
1.	Оценка физического состояния студентов. Выполнение контрольных нормативов.			3
2.	Развитие физического качества быстроты. Совершенствование в технике бега на короткие дистанции.			5
3.	Развитие физического качества быстроты. Совершенствование в технике бега по прямой и в беге на короткие дистанции.			5
4.	Развитие скоростной выносливости. Совершенствование в технике бега на средние дистанции, технике высокого старта, в прыжках в длину с места.			5
5.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники бега на средние дистанции и технике бега по виражу.			5
6.	Развитие выносливости Совершенствование в технике бега на длинные дистанции.			8
7.	Развитие скоростной выносливости. Совершенствование бега на различные дистанции.			6
8.	Совершенствование бега на короткие дистанции. и технике челночного бега 4x10 м.			4
	Итого по разделу1:			41
	Модуль №2			
	Раздел 2. (гимнастика, силовая подготовка)			
1.	ОФП. Развитие силы и гибкости. Упражнения на шведской стенке. Совершенствование упр. подтягивания на перекладине.			7
2.	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники выполнения упр. сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			7

3.	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование физического качества силы. Выполнение упражнений с собственным весом.			7
4.	ОФП. Упражнения на развитие брюшного пресса и мышц спины.			7
5.	Общеразвивающие упражнения. Удержание угла в висе и упоре Подтягивание на перекладине (муж.); Подтягивание на низкой перекладине (жен)			7
6.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения вдвоем и на перекладине			6
	Итого по разделу 2:			41
	За 2 семестр			82
	3 семестр			
	Модуль №3			
	Раздел 3. (спортивные и подвижные игры)			
1.	Совершенствование техники гимнастических упражнений. Разучивание и тренировка действий в волейболе. Подвижная игра.			6
2.	Разучивание техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе. Подвижная игра.			6
3.	Разучивание и совершенствование ловли и передачи мяча сверху двумя руками и снизу. Подвижная игра.			6
4.	Разучивание и совершенствование техники передачи мяча в волейболе.			4
5.	Совершенствование техники жонглирования верхней передачей мяча над собой. Подвижная игра.			6
6.	Совершенствование техники атакующих и защитных действий в волейболе. Подвижная игра.			6
7.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Подвижные игры.			7
	Итого по разделу 3:			41
	Модуль №4			
	Раздел 4. (спортивные игры (волейбол), легкая атлетика)			
1.	Развитие специальной выносливости. Совершенствование техники бега по дистанции. Двухсторонняя игра в волейбол.			8

2.	ОФП. Совершенствование техники бега по прямой. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование технических действий игры в волейбол.			8
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование технических действий игры в волейбол.			8
4.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости. Челночный бег 10x10м. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование технических действий игры в волейбол.			8
5.	Совершенствование техники по бегу на средние и длинные дистанции. Двухсторонняя игра в волейбол.			9
	Итого по разделу 4:			41
	За 2 семестр			82
	4 семестр			
	Модуль №5			
	Раздел 5. (Легкая атлетика)			
1.	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Подготовка к участию в соревнованиях по легкой атлетике.			4
2.	Совершенствование техники спринтерского бега. 1. Бег 100 м, 400м (муж., жен.)			4
3.	Совершенствование техники стайерского бега. 1. Бег 3000 м (муж.) 2. Бег 2000 м(жен.)			6
4.	Развитие общей выносливости. Кросс на 3000м			6
5.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 400м, 800м			4
6.	Развитие скоростных способностей. Бег 100м, челночный бег 10x10м			4
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 100 м (муж., жен.)			4
8.	Разучивание прыжку в длину с места и совершенствование упр. челночный бег 4x10м, 10x10м.			4

9.	Тренировка прыжка в длину с места и челночного бега 4x10м, 10x10м.			5
	Итого по разделу 5:			41
	Модуль №6			
	Раздел 6. (Комплексные занятия)			
1.	Круговая тренировка на развитие силовой выносливости. Совершенствование техники элементов волейбола, игра.			4
2.	Общеразвивающие упражнения, совершенствование техники элементов волейбола, игра.			4
3.	Упражнения для развития физических качеств силы, гибкости. Совершенствование техники элементов волейбола, игра.			2
4.	Совершенствование в технике выполнения упражнения подтягивание на перекладине. Совершенствование тактико-технических действий игры в волейбол.			4
5.	Силовая тренировка. Двухсторонняя игра в волейбол.			2
6.	ОФП. Развитие скоростной выносливости. Упражнения с гимнастической скакалкой. Двухсторонняя игра в волейбол.			4
7.	Общеразвивающие упражнения. Тренировка сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Совершенствование тактико-технических действий игры в баскетбол.			4
8.	ОФП. Упражнения на развитие брюшного пресса и мышц спины. Совершенствование тактико-технических действий игры в баскетбол.			2
9.	Общеразвивающие упражнения. Удержание угла в висе и упоре Подтягивание на низкой перекладине (муж.); Подтягивание на низкой перекладине (жен) Совершенствование тактико-технических действий игры в баскетбол.			6
10.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с партнером. Подготовка к выполнению зачетных упражнений. Совершенствование тактико-технических действий игры в баскетбол.			4
11.	Совершенствование техники элементов ритмической гимнастики. Прием зачетных нормативов. Двухсторонняя игра в баскетбол.			5
	Итого по разделу 6:			41

	За 3 семестр					82
		5 семестр				
		Модуль №7				
		Раздел 7. (Спортивные игры)				
1.	Совершенствование выполнения тактико-технических действий игры в волейбол.					2
2.	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя прямая, нижняя прямая и боковая подача). Игра в волейбол.					5
3.	ОФП. Развитие прыгучести, прыжки, многоскоки. Совершенствование техники передачи мяча стоя на месте и в движении. Игра в баскетбол.					5
4.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств Совершенствование ведения мяча стоя на месте и в движении. Игра в баскетбол.					5
5.	ОФП. Развитие скорости. Челночный бег. Совершенствование бросков в корзину в движении и на месте. Игра в баскетбол.					5
6.	Совершенствование тактико-технических действий игры в баскетбол.					4
7.	Совершенствование методики развития физических качеств, необходимых в спортивных играх. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.					5
8.	Выполнение физических упражнений на развитие физических качеств в спортивных играх. Двухсторонние игры.					5
9.	Комплексная тренировка физических качеств в спортивных играх. Двухсторонняя игра.					5
	Итого по разделу 7:					41
		Модуль №8				
		Раздел 8. (Легкая атлетика)				
1.	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Подготовка к участию в соревнованиях по легкой атлетике.					3
2.	Совершенствование техники спринтерского бега. 1. Бег 100 м, 400м (муж., жен.)					4
3.	Совершенствование техники стайерского бега. 1. Бег 3000 м (муж.)					2

	2. Бег 2000 м(жен.)				
4.	Развитие общей выносливости. Кросс на 3000м				2
5.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 400м, 800м				2
6.	Развитие скоростных способностей. Бег 100м, челночный бег 10x10м				2
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 100 м (муж., жен.)				2
8.	Разучивание прыжку в длину с места и совершенствование упр. челночный бег 4x10м, 10x10м.				2
9.	Тренировка прыжка в длину с места и челночного бега 4x10м, 10x10м.				2
	Итого по разделу №8				21
	Модуль №9				
	Раздел 9. (Профессионально-прикладная физическая подготовка)				
1.	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Тренировка прыжков в длину с места и челночного бега 4x10 м. Спортивные игры по упрощенным правилам.				2
2.	Совершенствование физического качества силы. Удержание угла в висе и упоре. Подтягивание на перекладине (муж.); на низкой перекладине (жен). Спортивные и подвижные игры.				2
3.	Совершенствование координационных способностей. Выполнение приемов самостраховки при падении в спортивных играх. Простейшие единоборства, упражнения вдвоем. Двухсторонняя игра в волейбол.				2
4.	Совершенствование координационных способностей. Выполнение приемов самостраховки при падении в спортивных играх. Простейшие единоборства, упражнения вдвоем. Двухсторонняя игра в баскетбол.				2
5.	Тренировка в выполнении прыжка в длину с места, челночного бега 4x10 м, подтягивания на перекладине и сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.				2
6.	Развитие скорости. Совершенствование бега на короткие дистанции. Низкий старт. Подвижные игры.				2
7.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Низкий и высокий старт. Подвижные игры.				2

8.	Развитие выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, бег по прямой и виражу. Спортивные игры.			2
9.	Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники финиширования. Подвижные игры, эстафеты.			1
10.	Развитие выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Спортивные игры.			1
11.	Развитие силы. Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты.			1
12.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники бега. Совершенствование техники прыжков в длину.			20
	Итого по разделу 9:			82
	За 4 семестр			328
	ВСЕГО:			

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Методические указания для самостоятельной работы

В процессе выполнения самостоятельной работы по тематике курса Физическая культура у студентов формируются навыки самоподготовки, которые позволяют им развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний по физической культуре, обеспечивают высокий уровень успеваемости, способствуют дальнейшему повышению уровня профессионализма. Весь учебный процесс от начала изучения и до завершения учебного курса рассчитан на самостоятельную работу студента под руководством и при помощи преподавателя. В процессе выполнения самостоятельной работы, у обучающегося формируется целесообразное планирование рабочего времени, которое позволяет им развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, помогает получить навыки повышения профессионального уровня.

Основная цель организации самостоятельной работы студентов – развитие способности учиться на протяжении всей жизни, умения самостоятельно осваивать фундаментальные знания, опыт профессиональной деятельности в избранной сфере, применять полученные знания, умения и владения в практической деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы студентов направлены на:

- подготовку квалифицированного выпускника, способного к эффективной работе, к постоянному профессиональному росту;
- удовлетворение потребности личности в получении высококачественного образования и развитии творческих способностей;
- обеспечение единства, непрерывности и целостности образовательного процесса;
- обеспечение потребности в приобретении не только знаний, но и навыков и умений в области профессиональной деятельности;
- создание условий для привлечения студентов к научно-исследовательской, проектной и иной творческой работе;
- использование полученных знаний, умений и владений в нетрадиционных ситуациях;
- выявление талантливых студентов для дальнейшего развития их способностей;
- формирование у студента самостоятельности мышления, стремления к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Основными формами самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» являются:

- конспектирование;
- реферирование литературы;
- аннотирование книг, статей;
- выполнение заданий поисково-исследовательского характера;
- углубленный анализ научно-методической литературы;
- работа с материалами учебной литературы;
- научно-исследовательская работа;

6.2. Литература для самостоятельной работы

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2025 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2025. — 319 с.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2025. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2023. — 255 с.
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2024. — 160 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2025. — 379 с.

б) дополнительная литература:

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с.
2. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан. ун-т, 2024. — 70 с.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2025. — 256 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с.
5. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 322 с.
7. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2024. — 256 с.

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Для подготовки к практическим занятиям и выполнения самостоятельной работы студенты могут использовать следующие Интернет-ресурсы:

1. <http://pravo.gov.ru/> - Официальный интернет-портал правовой информации.
2. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>
3. Реферативная база данных Scopus на платформе SciVerse® компании Elsevier www.scopus.com
4. ЭБС ZNANIUM ЭБС "Znanium" электронно-библиотечная система издательства "ИНФРА-М" <http://znanium.com/>
5. ЭБС «Консультант студента»

6. Университетская информационная система «РОССИЯ»
7. Полнотекстовая база данных POLPRED.COM
8. Российская научная Сеть
9. Электронно-библиотечная система IQlib
10. База данных международных индексов научного цитирования Web of Science
11. Электронные книги издательства «Проспект Науки»<http://prospektnauki.ru/ebooks/>

Электронно-библиотечные системы:

1. ЭБС «СПБГУВМ»
2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»
3. Университетская информационная система «РОССИЯ»
4. Полнотекстовая база данных POLPRED.COM
5. Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU
6. Российская научная Сеть
7. Электронно-библиотечная система IQlib
8. База данных международных индексов научного цитирования Web of Science
9. Полнотекстовая междисциплинарная база данных по сельскохозяйственным и экологическим наукам ProQuest AGRICULTURAL AND ENVIRONMENTAL SCIENCE DATABASE
10. Электронные книги издательства «Проспект Науки»
<http://prospektnauki.ru/ebooks/>

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации для студентов – это комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих студенту оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины.

Содержание методических рекомендаций, как правило, может включать:

- Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Описание последовательности действий студента, или «сценарий изучения дисциплины».

Утреннее время является самым плодотворным для учебной работы (с 8-14 часов), затем послеобеденное время (с 16-19 часов) и вечернее время (с 20-24 часов). Самый трудный материал рекомендуется к изучению в начале каждого временного интервала после отдыха. Через 1,5 часа работы необходим перерыв (10-15 минут), через 4 часа работы перерыв должен составлять 1 час. Частью научной организации труда является овладение техникой умственного труда. В норме студент должен уделять учению около 10 часов в день (6 часов в вузе, 4 часа – дома).

- Рекомендации по работе с литературой.

Работа с литературой важный этап самостоятельной работы студента по освоению предмета, способствующий не только закреплению знаний, но и расширению кругозора, умственных способностей, памяти, умению мыслить, излагать и подтверждать свои гипотезы и идеи. Кроме того, развиваются навыки научно-исследовательской работы, необходимые в дальнейшей профессиональной деятельности.

- Разъяснения по поводу работы с контрольно-тестовыми материалами по курсу, рекомендации по выполнению домашних заданий.

Тестирование - это проверка, которая позволяет определить: соответствует ли реальное поведение программы ожидаемому, выполнив специально подобранный набор тестов. Тест – это выполнение определенных условий и действий, необходимых для проверки работы тестируемой функции или её части. На каждый вопрос по дисциплине необходимо правильно ответить выбрав один вариант.

10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В рамках реализации дисциплины проводится воспитательная работа для формирования современного научного мировоззрения и системы базовых ценностей, формирования и развития духовно-нравственных, гражданско-патриотических ценностей, системы эстетических и этических знаний и ценностей, установок толерантного сознания в обществе, формирования у студентов потребности к труду как первой жизненной необходимости, высшей ценности и главному способу достижения жизненного успеха, для осознания социальной значимости своей будущей профессии.

11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

11.1. Информационные технологии:

В учебном процессе по дисциплине предусмотрено использование информационных технологий:

- чтение лекций с использованием слайд-презентации;
- взаимодействие с обучающимися посредством электронной почты.

11.2. Программное обеспечение:

№ п/п	Название рекомендуемых по разделам и темам программы технических и компьютерных средств обучения	Лицензия
1	MS PowerPoint	67580828
2	LibreOffice	свободное ПО
3	ОС Альт Образование 8	ААО.0022.00
4	АБИС "МАРК-SQL"	02102014155
5	MS Windows 10	67580828
6	Система КонсультантПлюс	503/КЛ
7	Android ОС	свободное ПО

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Наименование спортивного сооружения	размеры/ площадь	Место нахождения
1.	Спортивный зал	21 x 9,6 м S=201,6 кв.м	ул. Черниговская д.5
3.	Студенческая раздевалка	3,5 x 2,3 м S=8,05 кв.м	ул. Черниговская д.5
4.	Студенческая раздевалка	3,3 x 3,4 м S=11,2 кв.м	ул. Черниговская д.5
5.	Кладовая для спортивного инвентаря в преподавательской	2,7 x 2,35 м S=6,3 кв.м	ул. Черниговская д.5
6.	Кладовая для спортивного инвентаря в профессорской	3,1 x 3,7 м S=12,9 кв.м	ул. Черниговская д.5
Всего по ул. Черниговская д.5		Общая S 325,7 кв.м	ул. Черниговская д.5
11.	Тренажерный зал	11 x 4,7 м	Общежитие №5 Ул.

		S=51,7 кв.м	Олеко Дундича д.5
12.	Зал для занятий аэробикой	S=85,4 кв.м	Общежитие №5 Ул. Олеко Дундича д.5
13.	Зал для занятий специального медицинского отделения	10,8 x 6,7 м S=72,3 кв.м	Общежитие №5 Ул. Олеко Дундича д.5
14.	Зал для занятий настольным теннисом	11 x 4,5 м S=49,0 кв.м	Общежитие №5 Ул. Олеко Дундича д.5
Всего по ул. Олеко Дундича д.5		Общая S 173,0 кв.м	Общежитие №5 Ул. Олеко Дундича д.5
Всего за СПбГАВМ		498,7 кв.м	

12.1. Характеристика учебно-спортивной базы

ул.Черниговская дом 5:

-спортивный зал – 201,6 кв.м., многопрофильного назначения (полный комплект спортивного инвентаря и оборудования для игровых видов спорта, гимнастики и ОФП, 3 теннисных стола);

-комнаты санитарно-гигиенического назначения (для студентов и преподавателей), методический кабинет, преподавательская, профессорская, кабинет заведующего кафедрой).

-студенческие раздевалки;

- стенды по обеспечению наглядно-методической информацией.

ул.Олеко Дундича дом 5, общежитие студентов

-тренажерный зал – 51,7 кв.м. комплект спортивного инвентаря и оборудования (тренажеры, гантели, штанга). Подсобные помещения для студентов и преподавателей.

-спортивный зал – 85,4 кв.м., специализированный для музыкально-ритмического воспитания (комплект спортивного инвентаря и оборудования: фитболы, скакалки, гимнастические палки, спортивные тренажеры разной направленности, гантели и др. инвентарь);

-зал с мягким покрытием для занятий боевыми искусствами: тхэквондо, каратэ.

-спортивный зал – 72,3 кв.м., для занятий специального медицинского отделения;

- зал для занятий настольным теннисом – 49, 0 кв.м.

-комнаты санитарно-гигиенического назначения (для студентов и преподавателей), методический кабинет, преподавательская, кабинет зав. кафедрой, кабинет спортивного клуба).

Открытые спортивные площадки по договору на безвозмездной основе:

Малая Балканская ул. д. 36. кор.3. Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 312 (сокращено ГБОУ СОШ № 312)

- спортивно-физкультурная база (стадион с искусственным покрытием и спортивные площадки)

Московский пр. 102. Государственное бюджетное учреждение «Спортивный центр «Физкультура и здоровье» спортивно-физкультурная база

- стадион с искусственным покрытием и спортивные площадки.

Московский пр.150 ФОК «Волна»

-спортивный зал – 340 кв.м., многопрофильного назначения с комплекс санитарно-гигиеническими и вспомогательными помещениями (комплект спортивного инвентаря и оборудования для игровых видов спорта и ОФП).

- тренажерный зал ОФП, 15 тренажеров

-бассейн25 метров;

-стенды по обеспечению наглядно-методической информацией.

Приложение 1 на _____ л.

Рабочую программу составили:

Заведующий кафедрой физического воспитания
и основ военной подготовки
кандидат педагогических наук, доцент



Живодеров А.В.

Доцент кафедры физического воспитания
и основ военной подготовки
кандидат педагогических наук, доцент



Евдокимов И.М.

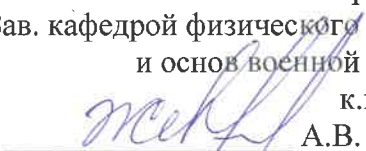
Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины»

Кафедра физического воспитания и основ военной подготовки

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

элективного курса по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ
направление подготовки 06.03.01 – биология
Профиль – Генетика животных
Очная форма обучения
Год начала подготовки - 2026

Рассмотрена и принята
на заседании кафедры
«10» апреля 2026 г.
Протокол № 9
Зав. кафедрой физического воспитания
и основ военной подготовки
к.п.н., доцент
А.В. Живодеров



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

Таблица 1

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

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

**2. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ,
ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ**

Таблица 3

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения			Оценочное средство	
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо		Отлично
УК – 7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
ИД – 1 УК-7 Знать основные средства и методы физического воспитания	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок	Тестирование
ИД – 2 УК-7 Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок	Тестирование Практический контроль

<p>ИД – ЗУК-7 Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки</p>	<p>Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок</p>	<p>Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок</p>	<p>Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок</p>	<p>Тестирование Практический контроль</p>
--	--	---	--	--	---

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

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

3.1.1 Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	О ц е н к а в о ч к а х									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:										
Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность:										
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)										
Вес до 85кг						15	12	9	7	5
Вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3.Тест на общую выносливость:										
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	5	4	3	2	1
			15 25	14 20	13 18	12 15	10 12
2.	Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя спине, руки за головой, ноги закреплены	ж м	25	20	15	10	5
			30	28	25	22	20
3.	Прыжки в длину с места (см)	ж м	180	170	160	150	145
			230	220	210	200	190
4.	Бег в чередовании с ходьбой	ж м	2 км без учёта времени				
			3 км без учёта времени				
5.	Бег в чередовании с ходьбой на лыжах.	ж м	2 км без учета времени				
			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 м	16	14	12	10	8
			12	10	8	6	4
8.	Плавание	м ж	10 минут без учёта времени				

**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 20	35 16	30 10	25 6	20 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 20	10 16	8 13	6 10	4 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 брусьях кол-во раз или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	15 16	12 13	9 10	7 5	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° 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)	м ж	15,0 19,0	16,0 20,0	17,0 21,0	18,0 22,0	19,0 23,0

(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

3.1.2. Примерная тематика курсовых работ (рефератов)

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.

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.

3.1.3. Вопросы для зачета по теоретическому разделу

Задания закрытого типа

Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных вариантов

1. В каком году состоялись первые в истории Олимпийские игры?

- 1) 224 г. до н.э.
- 2) 776 г. до н.э.
- 3) 996 г. до н.э.
- 4) 556 г. до н.э.

Правильный ответ: 2.

2. Мышечная сила — это?

1. *«Сила» — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц.*
2. *«Сила» — это способность противостоять мышечному утомлению.*
3. *«Сила» — это умение показать максимальный результат в определённой ситуации.*
4. *«Сила» — это способность координировать мышечное усилие и прикладывать его в необходимом направлении.*

Правильный ответ: 1.

3. Разница между систолическим артериальным давлением и диастолическим называется пульсовым давлением и в норме составляет?

1. 30—40 мм рт. ст.
2. 20—40 мм рт. ст.
3. 50-60 мм рт. ст.

Правильный ответ: 1.

4. Дайте определение пульсу?

1. Колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из левого полушария головного мозга.
2. Колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из правого полушария головного мозга.
3. Периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое проходом воздуха лёгочные альвеолы.
4. Периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое током крови, выбрасываемой сердцем в аорту при каждом его сокращении.

Правильный ответ: 4.

5. Принципы закаливания?

1. Систематичность и самоконтроль
2. Систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль.
3. Учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм

Правильный ответ: 2.

Задания закрытого типа на установление соответствия

6. Максимальное потребление кислорода у спортсменов разных видов:

1. Тяжёлая атлетика	А – 79 мл/мин/кг			
2. Лыжные гонки	В – 81 мл/мин/кг			
3. Борьба	С – 59 мл/мин/кг			
4. Бег на длинные дистанции	D – 50 мл/мин/кг			
Ответ:	А	В	С	D

Правильный ответ: А-4 В-2 С-3 D-1.

7. Установите количество основных игроков одной команды в игровых видах спорта:

1. Футбол	А – 6 игроков			
2. Волейбол	В – 11 игроков			
3. Баскетбол	С – 5 игроков			
4. Гандбол	D – 7 игроков			
Ответ:	А	В	С	D

Правильный ответ: А-2 В-1 С-3 D-4

ИД – 2УК-7 Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.

8. Установите продолжительность игры:

1. Футбол	А – 4 по 10 мин.			
2. Гандбол	В – 2 по 45 мин.			
3. Баскетбол	С – 2 по 30 мин.			
4. Хоккей с шайбой	D – 3 по 20 мин.			
Ответ:	А	В	С	D

Правильный ответ: А-3 В-1 С-2 D-4

9. Установите соответствие снарядов по видам спорта:

1. Спортивная гимнастика	А – Брусья			
2. Художественная гимнастика	В – Обруч			
	С – Перекладина			
	D – Мяч			
Ответ:	А	В	С	D

--	--	--	--	--

Правильный ответ: A-1 B-2 C-1 D-2

10. Установите в какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в основной части занятия, посвященного общей физической подготовке:

:

1. 1	A – Сила			
2. 2	B – Гибкость			
3. 3	C – Быстрота			
4. 4	D – Выносливость			
Ответ:	A	B	C	D

Правильный ответ: A-4 B-2 C-3 D-1

Задания закрытого типа на установление последовательности

11. Порядок проведения общеразвивающих упражнений на месте в подготовительной части занятия:

1. Упражнения для мышц туловища;
2. Упражнения для мышц ног;
3. Упражнения для мышц плечевого пояса.
4. Комплексные упражнения.

Правильный ответ: 3; 1; 2; 4.

12. Порядок проведение подготовительной части на занятиях по лёгкой атлетике и ускоренному передвижению:

1. Бег 5-6 мину и упражнения в беге;
2. Ходьба и её разновидности;
3. Упражнения в движении
4. Общеразвивающие упражнения на месте.

Правильный ответ: 2; 1; 3; 4.

13. В чём заключается равномерный непрерывный метод:

1. В однократности;
2. В малой умеренной мощности;
3. В равномерности
4. В доступности

Правильный ответ: 1; 3; 2; 4.

14. Что является основными измерителями ловкости:

1. Время выполнения;
2. Координационная сложность;
3. Точность выполнения.
4. Действия по внезапным командам и сигналам

Правильный ответ: 2; 3; 1;4.

ИД – ЗУК-7 Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

15. Последовательность команд в беге на короткие дистанции:

1. Внимание;
2. На старт;
3. Марш.
4. Действия по сигналу

Правильный ответ: 2; 1; 3, 4.

Задания открытого типа

16. Быстрота – это возможность человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в ... для данных условий промежутков времени.

Правильный ответ: Минимальный.

17. «Ловкость» — это способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность исходя из требований ... меняющейся обстановки.

Правильный ответ: Внезапно.

18. Выносливость — это физическая способность (качество) человека, выражающееся в способности противостоять физическому в процессе мышечной деятельности.

Правильный ответ: Утомлению.

19. «Гибкость» — это способность человека выполнять движения с большой

Правильный ответ: Амплитудой.

20. Основными измерителями ловкости считаются ... сложность действия, точность и время выполнения.

Правильный ответ: Координационная.

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

Контроль освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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