

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сухинин Александр Александрович
Должность: Проректор по учебно-воспитательной работе
Дата подписания: 02.07.2026 09:39:22
Уникальный программный ключ: e0eb125161f4cee9ef898b5de88f5c7dcefdcd28a

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-воспитательной работе
и молодежной политике
А.А. Сухинин
«10» апреля 2026 г.



Кафедра физического воспитания и основ военной подготовки

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Специальность **35.03.08 – Водные биоресурсы и аквакультура**

Профиль: водные биоресурсы и аквакультура

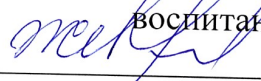
Очная форма обучения

Год начала подготовки - 2026

Рассмотрена и принята
на заседании кафедры
«10» апреля 2026г.

Протокол № 9

Зав. кафедрой физического воспитания
и основ военной подготовки
воспитания к.п.н., доцент


А.В. Живодеров

Санкт-Петербург
2026 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 самоподготовке 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 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура» 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:

- 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 2.3. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура, 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 Блока 1 Обязательная программа Б1.О.29 программы специалитета в объеме 72 академических часов с проведением итоговой аттестации на 1 курсе в 1 семестре очной формы обучения.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1
Аудиторные занятия	34	34
Лекции, в том числе интерактивные формы	20	20
Практические занятия (ПЗ)	14	14
Самостоятельная работа (СР)	38	38
Вид промежуточной аттестации (зачет, контроль физической подготовленности, ГТО)	зачет	зачет
Общая трудоёмкость, часы	72	72
Общая трудоёмкость, зачётные единицы	2	2

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

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
				Л	ПЗ	ПП СР	
1.	Раздел 1. Тема 1.1.История физической культуры и спорта	УК-7ид1	1	2	-	-	2
2.	Раздел 2. Тема 2.1. Развитие двигательных качеств. Особенности развития физического качества сила	УК-7ид1,2,3	1	2	-	-	2
3.	Раздел 2. Тема 2.2.Развитие двигательных качеств. Особенности развития физического качества выносливость	УК-7ид1,2,3	1	2	-	-	2
4.	Раздел 2. Тема 2.3.Развитие двигательных качеств. Особенности развития физического качествабыстрота	УК-7ид1,2,3	1	2	-	-	2
5.	Раздел 2. Тема 2.4.Развитие двигательных качеств. Особенности развития физических качеств ловкость, гибкость	УК-7ид1,2,3	1	2	-	-	2
6.	Раздел 3. Тема 3.1.Основы самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом	УК-7ид1,2,3	1	2	-	-	2
7.	Раздел 3. Тема 3.2.Здоровый образ жизни. Вред курения и алкоголизма	УК-7ид1,2	1	2	-	-	2
8.	Раздел 3. Тема 3.3 Гигиена физической культуры и спорта	УК-7ид1,2	1	2	-	-	2
9.	Раздел 3. Тема 3.3 Долголетие	УК-7ид1,2	1	2	-	-	2
10.	Раздел 3. Тема 3.3 Нутрициология	УК-7ид1,2	1	2	-	-	2
11.	Раздел 4. Тема 4.1. Антропометрические исследования	УК-7ид1,2	1	-	-	-	2
12.	Раздел 4. Тема 4.2. Оценка функционального состояния студентов	УК-7ид1,2	1	-	-	-	2

13.	Раздел 4. Тема 4.3. Оценка физической подготовленности студентов	УК-7ид1,2	1	-	-	-	2
14.	Раздел 5. Тема 5.1. Средства и методы развития быстроты	УК-7ид1,2	1	-	2	-	2
15.	Раздел 5. Тема 5.2. Средства и методы развития слуховых способностей	УК-7ид1,2	1	-	2	-	2
16.	Раздел 5. Тема 5.3. Средства и методы развития выносливости	УК-7ид1,2	1	-	2	-	2
17.	Раздел 5. Тема 5.4. Средства и методы развития гибкости	УК-7ид1,2	1	-	2	-	2
18.	Раздел 5. Тема 5.5. Средства и методы развития ловкости и координационных способностей	УК-7ид1,2	1	-	2	-	2
19.	Раздел 6. Тема 6.1. Средства и методы гигиены на занятиях физической культурой	УК-7ид1,2	1	-	2	-	2
20.	Раздел 6. Тема 6.2. Здоровый образ жизни и его составляющие	УК-7ид1,2	1	-	2	-	4
	Итого по 1 семестру:			20	14	0	38

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

6.1. 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 «Прспект Науки» <http://prospektnauki.ru/ebooks/>

Электронно-библиотечные системы:

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

Целью преподавания физической культуры является формирование физической культуры студента и способности реализовать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.

Процесс занятий физической культурой предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

Воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;

Формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
Обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей;

Полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных занятий.

Занятия проводятся на очном и очно-заочном обучении в виде лекционного курса и методико-практических занятий, а заочное обучение в виде лекционных.

9.1. Методические указания для обучающихся по освоению лекционного материала

Лекции призваны помогать студентам в усвоении знаний по изучаемой дисциплине. В них освещаются узловые и проблемные вопросы, предусмотренные учебной программой. Исходя из этого, лекции выступают как методическая основа самостоятельной работы студентов, что обязывает конспектировать основное содержание лекции.

Основное назначение лекционного материала – логически стройное, системное, глубокое и ясное изложение учебного материала. В учебном процессе лекция выполняет методологическую, организационную и информационную функции.

В теоретическом разделе лекционного курса по физической культуре, особое внимание уделяется таким основным проблемам, как история и развитие физической культуры и спорта, олимпийское движение, определения и понятия физической культуры, профессиональная деятельность и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; развитие физических основы спортивной тренировки и самостоятельных занятий физическими упражнениями; развитие физических качеств, методические основы спортивной культуры, основы контроля и самоконтроля, понятия здоровья и здорового образа жизни.

Планируемые результаты при освоении обучающимся лекционного материала:

Получение точного понимания, методов, проблем физической культуры;

Формирование современного и целостного представления о физической культуре как науке, содержание которой составляют теория и практика системных исследований физической культуры; получение опыта творческой работы совместно с преподавателем;

Развитие профессионально-деловых качеств, самостоятельного творческого мышления, интереса к практическому материалу и самоподготовке;

Овладение культурой мышления и навыками грамотного конспектирования, способностью выделять главные идеи, определения и положения, определяющие содержание лекции, приходить к конкретным выводам, повторять их в различных формулировках.

Лекционный материал по физической культуре сопровождается мультимедийными презентациями по всем темам дисциплины.

Структура предоставления лекционного материала:

В устной форме, с демонстрацией отдельных фото и видео материалов посредством презентаций PowerPoint;

В форме открытой дискуссии при обсуждении вопросов, освещаемых в лекциях;

9.2. Методические указания для обучающихся по прохождению практических занятий (для студентов очной и очно-заочной формы)

Практическое занятие является одной из основных форм организации учебного процесса, заключающееся в выполнении обучающимися под руководством преподавателя комплекса учебных заданий с целью усвоения научно-теоретических основ учебной дисциплины, приобретения умений и навыков, опыта творческой деятельности.

Целью практического занятия для обучающегося является привитие обучающемуся умений и навыков практической деятельности по изучаемой дисциплине.

Планируемые результаты при освоении обучающимся практических занятий:

Закрепление, углубление, расширение и детализация знаний при решении конкретных задач;

Развитие познавательных способностей, самостоятельности мышления, творческой активности;

Овладение новыми методами и методиками изучения конкретной учебной дисциплины;

Выработка способности логического осмысления полученных знаний для выполнения заданий;

Обеспечение рационального сочетания коллективной и индивидуальной форм обучения.

Функции практических занятий:

Познавательная;

Развивающая;

Воспитательная.

По характеру выполняемых обучающимся заданий по практическим занятиям подразделяются на:

Ознакомительные, проводимые с целью закрепления и конкретизации изученного теоретического материала;

Аналитические, ставящие своей целью получение новой информации на основе формализованных методов;

Творческие, связанные с получением новой информации путем самостоятельного выбранного подходов к решению задач.

Формы организации практических занятий определяются в соответствии со специфическими особенностями учебной дисциплины и целями обучения

Методика проведения практического занятия может быть различной, при этом важно достижение общей цели дисциплины.

Требования к проведению практических занятий

Учебный процесс по программе «Физическая Культура» проводится в виде методико-практических занятий. Со студентами на практических занятиях отрабатываются основы методики тренировки согласно программы.

Завершающим этапом обучения служит контрольное занятие студентов по методической подготовленности (самостоятельное проведение занятия) по физической подготовленности.

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, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

11.1. В учебном процессе по дисциплине предусмотрено использование информационных технологий

- ✓ ведение практических занятий с использованием мультимедиа;
- ✓ интерактивные технологии (проведение диалогов, коллективное обсуждение различных подходов к решению той или иной учебно-профессиональной задачи);
- ✓ взаимодействие с обучающимися посредством электронной почты;
- ✓ совместная работа в Электронной информационно-образовательной среде СПбГУВМ: <https://spbgvuvm.ru/academy/eios>

11.2. Программное обеспечение

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

№ 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


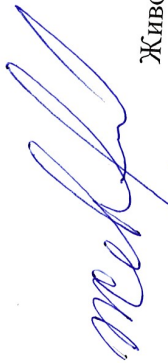
Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для образовательного процесса	Оснащенность специальных помещений и помещений для образовательного процесса
Физическая культура и спорт	01 (196084, г. Санкт-Петербург, ул. Черниговская, дом 5) Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	<p><i>Специализированная мебель:</i> Столы аудиторные со скамьями, доска. <i>Наглядные пособия и учебные материалы:</i> Плакаты по ФГИС, образцы нормативных ветеринарных документов</p>
	117 (196084, г. Санкт-Петербург, ул. Черниговская, дом 5) Спортивный зал для проведения практических занятий	С инвентарным обеспечением - - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.
	206 Большой читальный зал (196084, г. Санкт-Петербург, ул. Черниговская, дом 5) Помещение для самостоятельной работы	<p><i>Специализированная мебель:</i> столы, стулья <i>Технические средства обучения:</i> компьютеры с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду</p>
	Кладовая для спортивного инвентаря в профессорской	<i>Специализированная мебель:</i> столы, стулья, специальный инвентарь

Приложение 1 на _____ л.

Рабочую программу составили:

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

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



Живодеров А.В.

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**

по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Специальность 35.03.08 – Водные биоресурсы и аквакультура

Профиль: водные биоресурсы и аквакультура

Очная форма обучения

Год начала подготовки - 2026

Санкт-Петербург
2026 г

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ)

Таблица 1

№	Формируемые компетенции	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочное средство
1.	ИД – 1УК-7	Раздел 1. Тема 1.1 История физической культуры и спорта	Тестирование
		<p>Раздел 2. Тема 2.1. Развитие двигательных качеств. Особенности развития физического качества сила</p> <p>Тема 2.1. Развитие двигательных качеств. Особенности развития физического качества сила</p> <p>Тема 2.2 Развитие двигательных качеств. Особенности развития физического качества выносливость</p> <p>Тема 2.3 Развитие двигательных качеств. Особенности развития физического качества быстрота</p> <p>Тема 2.4 Развитие двигательных качеств. Особенности развития физических качеств ловкость, гибкость</p>	Тестирование
		<p>Раздел 3. Тема 3.1 Основы самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Тема 3.2 Здоровый образ жизни. Вред курения и алкоголизма</p> <p>Тема 3.3 Гигиена физической культуры и спорта</p>	Тестирование
		<p>Раздел 4. Тема 4.1. Антропометрические исследования</p> <p>Тема 4.2. Оценка функционального состояния студентов</p> <p>Тема 4.3. Оценка физической подготовленности студентов</p>	Практический контроль
		<p>Раздел 5. Тема 5.1. Средства и методы развития быстроты</p> <p>Тема 5.2. Средства и методы развития силовых способностей</p> <p>Тема 5.3. Средства и методы развития выносливости</p>	Практический контроль
2.	ИД – 2УК-7	<p>Раздел 2. Тема 2.1. Развитие двигательных качеств. Особенности развития физического качества сила</p> <p>Тема 2.2 Развитие двигательных качеств. Особенности развития физического качества выносливость</p> <p>Тема 2.3 Развитие двигательных качеств. Особенности развития физического качества быстрота</p> <p>Тема 2.4 Развитие двигательных качеств. Особенности развития физических качеств ловкость, гибкость</p>	Тестирование

		<p>Раздел 3. Тема 3.1 Основы самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Тема 3.2 Здоровый образ жизни. Вред курения и алкоголизма</p> <p>Тема 3.3 Гигиена физической культуры и спорта</p>	Тестирование
		<p>Раздел 4. Тема 4.1. Антропометрические исследования</p> <p>Тема 4.2. Оценка функционального состояния студентов</p> <p>Тема 4.3. Оценка физической подготовленности студентов</p>	Практический контроль
		<p>Раздел 5. Тема 5.1. Средства и методы развития быстроты</p> <p>Тема 5.2. Средства и методы развития силовых способностей</p> <p>Тема 5.3. Средства и методы развития выносливости</p>	Практический контроль
3.	ИД – ЗУК-7	<p>Раздел 2. Тема 2.1. Развитие двигательных качеств. Особенности развития физического качества сила</p> <p>Тема 2.2 Развитие двигательных качеств. Особенности развития физического качества выносливость</p> <p>Тема 2.3 Развитие двигательных качеств. Особенности развития физического качества быстрота</p> <p>Тема 2.4 Развитие двигательных качеств. Особенности развития физических качеств ловкость, гибкость</p>	Тестирование
		<p>Раздел 3. Тема 3.1 Основы самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом</p>	Тестирование

Примерный перечень оценочных средств (Очной форм обучения)

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Тестирование	Процесс выявления ошибок и определения уровня знаний на основе набора тестов выбранных определённым способом	Тесты по темам/разделам дисциплины

2. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ (очной форм обучения)

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 – 1УК-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 – 2УК-7 Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных	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	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок	Тестирование Практический контроль

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

Таблица 6

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

3.1 Типовые задания для текущего контроля успеваемости (всех форм обучения)

Вопросы для тестирования

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

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: А-1 В-2 С-1 D-2

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

:

1. 1	А – Сила			
2. 2	В – Гибкость			
3. 3	С – Быстрота			
4. 4	D – Выносливость			
Ответ:	А	В	С	D

Правильный ответ: А-4 В-2 С-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 проведения 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.

3.2. Типовые задания для промежуточной аттестации

3.2.1. Вопросы к зачету

Раздел 1. Тема 1.1 История физической культуры и спорта:

№	Тесты
1.	Основной формой военно-физической подготовки феодалов были: а) кулачные бои. б) танцы. в) рыцарские турниры. г) охотничьи состязания.
2.	В каком году состоялись первые в истории Олимпийские игры? а) 224 г. до н.э. б) 776 г. до н.э. в) 996 г. до н.э. г) 556 г. до н.э.
3.	В какой стране зародился футбол? а) Англия б) Греция в) Китай г) Америка
4.	Кто возродил традицию проведения Олимпийских игр? а) Иоаганн Генрих Песталоцци б) Джон Локк в) Пьер де Кубертен г) Жан Жак Руссо
5.	Как переводится олимпийский девиз: «Citius, altius, fortius»? а)Быстрее, выше, сильнее б)Мир, дружба, спорт в)Выносливость, сила, быстрота г) Участие, победа, справедливость
6.	Что из перечисленного не относится к идеям олимпизма? а) использование спорта и спортивной деятельности в борьбе за мир и мирное сосуществование.

	<p>б) борьба с национализмом, космополитизмом, коммерциализацией и профессионализацией в спорте.</p> <p>в) гармоническое развитие личности.</p> <p>г) стремление публично доказать личностное превосходство над оппонентами.</p>
7.	<p>Кто впервые ввёл систему физического воспитания в России?</p> <p>а) Иван Грозный.</p> <p>б) Петр I.</p> <p>в) Ленин В. И.</p> <p>г) Екатерина II.</p>
8.	<p>В каком году создали программу ГТО?</p> <p>а) 1931 г.</p> <p>б) 1941 г.</p> <p>в) 1950 г.</p> <p>г) 1899 г.</p>
9.	<p>В чем заключается одна из заслуг П.Ф. Лесгафта?</p> <p>а) Он разработал деление спорта по видам</p> <p>б) Он создал специальное учебное заведение по подготовке преподавателей по физическому воспитанию</p> <p>в) Он участвовал в программе по возобновлению Олимпийских игр</p> <p>г) Он первым в России ввел практику спортивной медицины</p>

Раздел 2. Тема 2.1. Развитие двигательных качеств. Особенности развития физического качества сила

№	Контрольные вопросы
1.	<p>Цель и задачи атлетической гимнастики?</p> <p>Основными целями занятий атлетической гимнастикой являются: укрепление здоровья, повышение физической и умственной работоспособности; формирование сильного, гармонично развитого человека.</p>
2.	<p>Мышечная сила — это?</p> <p>«Сила» — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц.</p>
3.	<p>Три типа конституции для набора мышечной массы?</p> <p>- Астеник;</p> <p>- Нормостеник;</p> <p>- Гиперстеник.</p>
4.	<p>Какие факторы влияют на развитие максимальной мышечной силы?</p> <p>Максимальная сила, которую может развить мышца, напрямую зависит от целого ряда факторов:</p> <p>- от физиологической площади поперечного сечения мышечных</p>

	<p>волокон: с увеличением диаметра мышцы растет и сила;</p> <p>- от длины мышцы перед сокращением: мышца способна развить максимальную силу, если перед сокращением она находилась в расслабленном состоянии;</p> <p>- от сократительных свойств мышечных волокон. Выделяют несколько типов мышечных волокон, различающихся силой и скоростью сокращения, и устойчивостью к утомлению. Красные, или медленные, волокна характеризуются незначительной силой, но устойчивы к утомлению. Промежуточные и белые, или быстрые, волокна способны развивать значительное напряжение, но быстро утомляются.</p>
	<p>Типы мышечных волокон?</p> <p><u>«Медленные» (красные) мышечные волокна</u> Это волокна небольшого диаметра, которые используют для получения энергии окисление углеводов и жирных кислот (аэробная система энергообразования).</p> <p>5. <u>«Быстрые» (белые) мышечные волокна</u> Быстрые волокна по сравнению с красными волокнами большего диаметра. Они используются для получения энергии в основном гликолиз (анаэробная - без участия кислорода- система энергообразования). В быстрых волокнах меньше миоглобина, поэтому они выглядят блее.</p>
6.	<p>Какие именно питательные вещества нужны человеку для постоянного обмена веществ и при физических нагрузках?</p> <p>- Белки; - Жиры; - Углеводы.</p>
7.	<p>Суточное нормальное потребление белков в сутки?</p> <p>Нормальное потребление белков с пищей в сутки составляет 1-1,2 г на 1 кг веса, а при занятиях с отягощениями примерно 2 г на килограмм веса занимающегося.</p> <p>Например, при весе 70 кг для полноценного роста мускулатуры следует потреблять не менее 140 г белка в день.</p>
8.	<p>Где и в каком количестве углеводы накапливаются в виде гликогена в человеческом организме?</p> <p>В мышцах и печени углеводы накапливаются в виде гликогена в количестве в среднем 120 г.</p>
9.	<p>Сколько килокалорий даёт 1 г жира при расщеплении?</p> <p>1 г жира при окислении дает 9,3 ккал</p>
10.	<p>Группы разновидности деления витамин? Сколько их? Какие они?</p> <p>В настоящее время известно более 20 витаминов. Многие из них хорошо изучены и установлены нормы потребности их в зависимости от возраста человека.</p> <p>Все витамины делятся на две группы: растворимые в воде (С, Р,</p>

витамины группы В) и растворимые в жирах (А, D, Е, К).
--

Тема 2.2 Развитие двигательных качеств. Особенности развития физического качества выносливость

№	Контрольные вопросы
1.	Выносливость это? Выносливость — это физическая способность (качество) человека, выражающееся в способности противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
2.	В чём заключается равномерный непрерывный метод? Равномерный непрерывный метод заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности продолжительностью от 15-30 минут и до 1-3 часов.
3.	В спокойном состоянии сколько литров крови перекачивает сердце в минуту у обычного человека? За минуту сердце прокачивает 6 литров крови при 75 сокращениях в минуту (средняя величина).
4.	При нагрузке сколько сердце продвинутого спортсмена может прокачивать крови? При беге 120 ударов в минуту сердце прокачивает 12 литров. Это тот объём, который прокачивает сердце обычного человека, а сердце продвинутого спортсмена может прокачивать от 25 до 40 литров крови в минуту.
5.	Нагрузка, при которой амплитуда работы сердца максимальная? При нагрузке 60% процентов от вашего максимума, амплитуда работы сердца максимальная.
6.	На сколько в холодном воздухе содержание кислорода выше, чем в тёплом? В холодном воздухе содержание кислорода на 30% выше, чем в тёплом.
7.	Пронация стопы это? Пронация – это способ постановки стопы во время бега или ходьбы.
8.	Гипопронация стопы это? Если при ходьбе или беге вы заваливаетесь на внутреннюю часть стопы, это гиперпронация.

Тема 2.3 Развитие двигательных качеств. Особенности развития физического качества быстрота

№	Контрольные вопросы
1.	Быстрота это? Быстрота – это возможность человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных

	условий промежутков времени.
2.	<p>В чём заключается повторный метод?</p> <p><i>Повторный метод</i> – сводится к выполнению упражнений с около предельной или максимальной скоростью. Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота (обычно 5-10 сек.). Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (30 сек. – 5 мин. В зависимости от характера упражнений и состояния спортсмена).</p>
3.	<p>Средняя скорость бега здорового взрослого человека составляет?</p> <p>Средняя скорость бега человека может составлять до 40 км/ч на коротких дистанциях. Средняя скорость бега человека – это усредненная скорость, с которой человек пробегает определенное расстояние.</p>
4.	<p>Возрастной период развития быстроты?</p> <p>Период развития быстроты — 11–14 лет: в этом возрасте наблюдаются наиболее значительные темпы прироста быстроты.</p>
5.	<p>Плюсы босоногого бега?</p> <p>Плюсы босоногого бега очевидны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вырабатывается естественный навык правильного бега с упором на переднюю часть стопы, а не на пятку; - стопа массируется во время контакта с землей, что положительно сказывается на общем здоровье организма; - бег без обуви правильно формирует опорно-двигательный аппарат.
6.	<p>Первые беговые шиповки год изобретения?</p> <p>Первые беговые шиповки были разработаны в 1852 году до появления специальных беговых покрытий. Они помогали бегать по земле. Их сделал Джозеф Уильям Фостер — основатель компании Рибок. Верх шиповок был сшит из кожи кенгуру, а в подошву вставлено 6 шипов.</p>
7.	<p>Почему темнокожие спортсмены бегают быстрее белых?</p> <p>Разница в расположении центра тяжести между людьми с темным и белым цветом кожи составляет три процента, как посчитали авторы работы, которая опубликована в <u>International Journal of Design and Nature and Ecodynamics</u>. Это значение дает разницу в скорости в 1,5%, и эта разница позволяет темнокожим побеждать в беге, а белым в плавании. Может, 1,5% — это и небольшой разрыв, но в спорте высших достижений, где речь идет о долях секунды, он вполне может оказывать серьезное влияние на результаты соревнований.</p>
8.	<p>Назовите первого и единственного спортсмена на 100 метров СССР и пост Советском пространстве выигравшим олимпийское золото?</p> <p>ВАЛЕРИЙ БОРЗОВ</p>

	<p>Олимпиада в Мюнхене «Мюнхен 72»</p> <p>Это был «Звездный час» советского спортсмена. Борзов сделал то, чего до него не удавалось ни одному белокожему легкоатлету, победить сразу на обеих спринтерских дистанциях.</p> <p>Победа на 100 метровке в принципе была вполне ожидаемой. Это была его коронная дистанция, и Валерий был настроен крайне решительно. А вот его выход на 200 метров был полной неожиданностью даже для него самого. Он вообще не должен был там выступать, но после победы на «сотке» к нему подошел один из руководителей советской делегации и попросил помочь команде.</p> <p>Вот уж в чем, в чем, в своих силах на 200-метровке американские атлеты не сомневались. Однако способность советского бегуна просчитывать в считанные доли секунды различные варианты ситуаций, которые могут сложиться на дорожке, и вовремя вносить в них поправки, заставили даже скупых на эмоции журналистов, сидящих на трибунах мюнхенского стадиона, наградить Борзова аплодисментами.</p> <p>На закрытии Олимпиады 1972 года Флаг Олимпийской сборной СССР нес Валерий Борзов.</p>
--	---

Тема 2.4 Развитие двигательных качеств. Особенности развития физических качеств ловкость, гибкость

№	Контрольные вопросы
1.	<p>Ловкость это?</p> <p>«Ловкость» — это способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки.</p>
2.	<p>Ловкость, как двигательное качество, включает в себя?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Координационные способности (согласование и перестроение движений, дифференцирование усилий, мышечная координация, произвольное расслабление); - Разнообразные реакции (зрительно-моторная, переключения внимания); - Чувства (равновесия, времени и пространства, ориентации, ритма).
3.	<p>Как различают ловкость?</p> <p>Различают ловкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общую; - специальную; - прыжковую; - акробатическую; - скоростную.
4.	<p>Что является основными измерителями ловкости?</p> <p>Основными измерителями ловкости считаются координационная</p>

	сложность действия, точность и время выполнения.
5.	<p>Где и в чем проявляется ловкость?</p> <p>Ловкость не содержится в двигательном акте самом по себе, а выявляется только из его столкновений с внешней переменчивой обстановкой, с неподвластными и непредусмотримыми воздействиями со стороны окружающей среды.</p> <p>Примеры: Простая ходьба превращается в акт высшей ловкости, когда она совершается на узком карнизе над пропастью, где-нибудь в условиях горного спорта; Простой бег по дорожке не вяжется с определением его как ловкого движения, а барьерный бег может дать высокие образцы ловкости.</p>
6.	<p>Гибкость это?</p> <p>«Гибкость» —это способность человека выполнять движения с большой амплитудой.</p>
7.	<p>Формы проявления гибкости?</p> <p>Различают две формы проявления гибкости: Активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям; Пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движения, достигаемой воздействию внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения и т.п. В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют резервной напряженностью или “запасом гибкости”.</p>
8.	<p>На сколько у женщин гибкость выше, чем у мужчин?</p> <p>У женщин гибкость на 20-30% выше, чем у мужчин.</p>
9.	<p>В каком возрасте регистрируется наибольший показатель гибкости?</p> <p>Наиболее высокие показатели гибкости регистрируются от 12 до 17 часов суток и в условиях повышенной температуры окружающей среды.</p>
10.	<p>Методы развития гибкости?</p> <p>Всего существует два главных способа развития гибкости. Первый – метод многократного растягивания. Второй – метод статического растяжения, который имеет несколько вариаций. Выбор способа зависят от того, какая гибкость должна быть натренирована.</p>

Раздел 3. Тема 3.1 Основы самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом

№	Контрольные вопросы, тесты
1.	<p>Какой принцип, предусматривающий оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся необходимо учитывать при проведении самоконтроля? Принцип доступности и индивидуализации</p>
2.	<p>Назовите части занятия по физической культуре, на которых студенту необходимо применять методики самоконтроля? На всех частях занятия - подготовительной, основной, заключительной</p>
3.	<p>Дайте характеристику «Дневника самоконтроля» как инструмента педагогического контроля обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов? В дневник заносится объем и характер нагрузки, оценка вегетативных реакций (изменения частоты сердечных сокращений, наличие одышки, усталость, проявление симптомов основного заболевания), психологическое состояние при и после нагрузки.</p>
4.	<p>Какой рекомендуемый минимальный недельный объем физической нагрузки для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов? Рекомендуемый минимальный недельный объем физической нагрузки для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов- 150 минут.</p>
5.	<p>Перечислите, какие объективные показатели необходимо контролировать при самостоятельных занятиях физической культурой людям с ограниченными возможностями здоровья? Частоту сердечных сокращений, артериальное давление, антропометрия, функциональные пробы</p>
6.	<p>Дайте определение пульсу</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <u>4. Периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое током крови, выбрасываемой сердцем в аорту при каждом его сокращении.</u>
7.	<p>Определите тип пробы, которую можно применять при самоконтроле студентам с заболеваниями органов дыхания без негативных последствий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Штанге 2.Генче 3.Пробу на дозированную нагрузку

4. Ортостатическую пробу	
8.	В состоянии покоя пульс у здорового нетренированного мужчины равен? 1. 70-90 ударов в минуту. 2. 60-80 ударов в минуту. 3. 50-70 ударов в минуту.
9.	У женщин пульс, как правило, чаще, чем у мужчин? 1. На 5-10 ударов 2. На 6-7 ударов 3. На 10-15 ударов
10.	Разница между систолическим артериальным давлением и диастолическим называется <u>пульсовым давлением</u> и в норме составляет? 1. 30—40 мм рт. ст. 2. 20—40 мм рт. ст. 3. 50-60 мм рт. ст.

Тема 3.2 Здоровый образ жизни. Вред курения и алкоголизма

№	Контрольные вопросы
1.	На сколько лет человек сокращает свою жизнь, выкуривая, от 1 до 9 сигарет в день по сравнению с не курящими? На 4,6 года
2.	Во сколько раз чаще умирают люди, от рака лёгких начавшие курить до 15 летнего возраста? В 5 раз чаще
3.	Сколько составляет смертельная доза выкуренных сигарет для взрослого человека? Одна пачка (20 сигарет)
4.	На сколько увеличивается число сердечных сокращений в сутки у курящего человека? На 15 тысяч сокращений
5.	Сколько вредных веществ находится в табаке? Около 1200
6.	Сколько процентов ядовитых веществ поступает в организм человека при курении сигареты? 20-25%
7.	Назовите степени алкогольного опьянения? Лёгкая, средняя, тяжёлая
8.	Назовите стадии алкоголизма? Первая (начальная), вторая, третья
9.	Что делает пиво с мужчиной? Мужчина, потребляя пиво, в существенной степени замещает в

	<p>собственном организме мужской гормон на женский. Раньше мужской гормон давал ему активность, волевые качества, стремление к победе, желание лидировать, а после мужчина становится безвольным и апатичным. Далее могут появиться раздражительность и стервозность. Фигура тоже меняется – расширяется таз, жир откладывается по женскому типу – на бедрах. Мышцы живота слабеют, и появляется «пивной живот». Сердце при этом заметно увеличивается в размерах, его стенки становятся более тонкими и дряблыми, снаружи оно зарастает жиром. Развивается ишемическая болезнь сердца и увеличивается риск инфаркта, физические нагрузки переносятся все более и более тяжело, появляется отдышка.</p>
--	---

Тема 3.3 Гигиена физической культуры и спорта

№	Контрольные вопросы
1.	<p>Гигиена физической культуры и спорта изучает А) Взаимодействие организма и бактерий Б) Взаимодействие организма и окружающей среды В) Взаимодействие физической культуры с окружающей средой Г) Взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой</p>
2.	<p>Спортивные сооружения подразделяются на.... А) основные сооружения Б) вспомогательные сооружения и помещения В) основные и вспомогательные сооружения</p>
3.	<p>Личная гигиена спортсмена включает в себя А) рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиена половой жизни, отказ от вредных привычек Б) уход за телом и полостью рта В) гигиена половой жизни Г) отказ от вредных привычек и рациональный суточный режим</p>
4.	<p>Закаливание это... А) система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов Б) тренировка организма, противостоять заболеваниям В) укрепление иммунитета</p>
5.	<p>Принципы закаливания А) систематичность и самоконтроль Б) постепенность и последовательность, активный режим, сочетание общих и местных процедур В) учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм Г) А;Б;В</p>

6.	Виды закаливания А) солнцем. Б) водой и воздухом В) солнцем и водой Г) воздухом, водой, солнцем
7.	Качественная полноценность пищи обеспечивается необходимым содержанием в ней различных пищевых веществ.... А) белков, жиров, углеводов. Б) витаминов, минеральных веществ и воды. В) белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Г) белков, жиров, углеводов, витаминов
8.	Общие требования, предъявляемые к спортивным залам А) вентиляция. Б) гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. В) освещение. Г) А,Б,В
9.	Вспомогательные гигиенические средства –это... А) гидропроцедуры. Б) бани и тепловые камеры. В) кислородные коктейли, ландшафтные зоны Г) А,Б,В.

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

(очной, очно-заочной, заочной форм обучения)

Критерии оценивания знаний обучающихся при проведении тестирования:

Отметка «отлично» - Уровень знаний объеме,соответствующем программе подготовки, без ошибок.

Отметка «хорошо» - соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок уровень знаний в объеме.

Отметка «удовлетворительно» - Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок.

Отметка «неудовлетворительно» -Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки.

Критерии оценивания знаний, обучающихся при проверке практического контроля:

Отметка «отлично» - практическое задание выполнено чётко уверенно, правильно, без допущения ошибок.

Отметка «хорошо» - практическое задание выполнено чётко уверенно, правильно, с незначительными ошибками.

Отметка «удовлетворительно» - практическое задание выполнено чётко не совсем уверенно, правильно, с незначительными ошибками.

Отметка «неудовлетворительно» - практическое задание выполнено не чётко не уверенно, с значительными ошибками или не выполнено совсем.

Критерии знаний при проведении зачета:

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»).

Оценка «не зачтено» должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

ДОСТУПНОСТЬ И КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

(очной, очно-заочной, заочной форм обучения)

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.