

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сухинин Александр Александрович  
Должность: Проректор по учебно-воспитательной работе  
Дата подписания: 18.12.2024 10:05:15  
Уникальный программный ключ:  
e0eb125161f4ce4e689875d4385531651438e

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  
профессор  
А.А. Сухинин  
25.06.2024 г

Кафедра физического воспитания

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
элективного курса по дисциплине  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**  
Уровень высшего образования  
**БАКАЛАВРИАТ**  
направление подготовки **06.03.01 – биология**  
Профиль – **Биоэкология**  
Очная форма обучения

Год начала подготовки - 2024

Рассмотрена и принята  
на заседании кафедры  
«25» июня 2024 г.  
Протокол № 12  
Зав. кафедрой физического воспитания  
и основ военной подготовки  
к.п.н., доцент  
А.В. Живодеров

Санкт-Петербург  
2024 г.

## **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 формирование 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:

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

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

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

Компетенция	Категория компетенций	Категории			Опыт деятельности
		Знать	Уметь	Владеть	
УК-7	Базовые навыки	<p>Сущность феномена физической культуры в современном обществе, ее возможности в воспитании гармонически развитого человека, в решении социальных задач по укреплению здоровья, подготовке к профессиональному труду и защите Родины.</p>	<p>Использовать занятия физическими упражнениями, видами спорта для формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, толерантности, самодисциплины, гражданской ответственности, патриотизма и др.).</p>	<p>Должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;</p>	<p>Личный опыт, умения и навыки повышения своих функциональных и двигательных способностей;</p>

### 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
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>					
Практические занятия (СР)	328	85	90	85	68
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, контроль физической подготовленности, ГТО)</b>					
<b>Общая трудоёмкость, часы</b>	328	85	90	85	68
<b>Общая трудоёмкость, зачётные единицы</b>					

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ”

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

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ	КУРС	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				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		44
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			85 44
4.	Модуль №4	УК-7			46

	Тема №2.2 Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Комплексные занятия					
	<b>За 2 семестр</b>					<b>90</b>
	Модуль №5	УК-7	1			40
5.	Тема № 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Спортивные игры (баскетбол), легкая атлетика					
6.	Модуль № 6	УК-7				45
	Тема № 4 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе					
	Комплексные занятия (гимнастика, спортивные игры – волейбол)					
	<b>За 3 семестр</b>					<b>85</b>
	Модуль № 7	УК-7	2			22
7.	Спортивные игры (волейбол), легкая атлетика)					
8.	Модуль № 8	УК-7				22
	Спортивные игры (баскетбол), гимнастика					
9.	Модуль № 9	УК-7				24
	Тема № 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.					
	Профессионально-прикладная физическая подготовка					
	<b>За 4 семестр</b>					<b>68</b>
	<b>ИТОГО за элективный курс</b>		3			<b>328</b>

**Практический раздел по видам занятий (самостоятельная работа)**

№ п/п	Раздел дисциплины	Лекции	Методико-практические	Учебно-тренировочные (СР)
	<b>1 семестр</b>			
	<b>Модуль №1 Раздел 1. (ускоренное передвижение и легкая атлетика)</b>			
<b>1.</b>	Оценка физического состояния студентов. Выполнение контрольных нормативов.			2
<b>2.</b>	Развитие физического качества быстроты. Совершенствование в техникебега на короткие дистанции.			6
<b>3.</b>	Развитие физического качества быстроты. Совершенствование в техникебегапо прямой и в беге на короткие дистанции.			6
<b>4.</b>	Развитие скоростной выносливости. Совершенствование в техникебега на средние дистанции, технике высокого старта, в прыжках в длину с места.			6
<b>5.</b>	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники бега на средние дистанции и технике бега по виражу.			6
<b>6.</b>	Развитие выносливости Совершенствование в техникебега на длинные дистанции.			8
<b>7.</b>	Развитие скоростной выносливости. Совершенствование бега на различные дистанции.			6
<b>8.</b>	Совершенствование бега на короткие дистанции.и технике челночного бега 4x10 м.			4
	<b>Итого по разделу1:</b>			<b>44</b>
	<b>Модуль №2</b>			
	<b>Раздел 2. (гимнастика, силовая подготовка)</b>			
<b>1.</b>	ОФП: Развитие силы и гибкости. Упражнения на шведской стенке. Совершенствование упр. подтягивания на перекладине.			8

2.	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники выполнения упр. сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			6
3.	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование физического качества силы. Выполнение упражнений с собственным весом.			8
4.	ОФП. Упражнения на развитие брюшного пресса и мышц спины.			6
5.	Общеразвивающие упражнения. Удержание угла в висе и упоре Подтягивание на перекладине (муж.); Подтягивание на низкой перекладине (жен)			8
6.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения вдвоем и на перекладине			5
	Итого по разделу 2:			41
	За 1 семестр			85
	<b>2 семестр</b>			
	<b>Модуль №3</b>			
	<b>Раздел 3. (спортивные и подвижные игры)</b>			
1.	Совершенствование техники гимнастических упражнений. Разучивание и тренировка действий в волейболе. Подвижная игра.			6
2.	Разучивание техники передвижений, остановки, поворотов, стоек в волейболе. Подвижная игра.			8
3.	Разучивание и совершенствование ловли и передачи мяча сверху двумя руками и снизу. Подвижная игра.			8
4.	Разучивание и совершенствование техники передачи мяча в волейболе.			6
5.	Совершенствование техники жонглирования верхней передачей мяча над собой. Подвижная игра.			8
6.	Совершенствование техники атакующих и защитных действий в волейболе. Подвижная игра.			10
7.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Подвижные игры.			8
	Итого по разделу 3:			44
	<b>Модуль №4</b>			
	<b>Раздел 4. (спортивные игры (волейбол), легкая атлетика)</b>			



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.			10
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование технических действий игры в волейбол.			10
4.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости. Челночный бег 10x10м. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование технических действий игры в волейбол.			10
5.	Совершенствование техники по бегу на средние и длинные дистанции. Двухсторонняя игра в волейбол.			8
	Итого по разделу 4:			46
	За 2 семестр			90
	<b>3 семестр</b>			
	<b>Модуль №5</b>			
	<b>Раздел 5. (Легкая атлетика)</b>			
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 исовершенствование упр. челночный бег 4x10м, 10x10м.				4
9.	Тренировка прыжка в длину с места и челночного бега 4x10м, 10x10м.				4
	Итого по разделу 5:				40
	<b>Модуль №6</b>				
	<b>Раздел 6. (Комплекные занятия)</b>				
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.				4
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.				3
9.	Общеразвивающие упражнения. Удержание угла в висе и упоре Подтягивание на перекладине (муж.); Подтягивание на низкой перекладине (жен)				6
10.	Совершенствование тактико-технических действий игры в баскетбол. 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.				4

	Итого по разделу 6:				45
	За 3 семестр				85
	<b>4 семестр</b>				
	<b>Модуль №7</b>				
	<b>Раздел 7. (Спортивные игры)</b>				
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.				2
3.	ОФП. Развитие прыгучести, прыжки, многоскоки. Совершенствование техники передачи мяча стоя на месте и в движении. Игра в баскетбол.				2
4.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств Совершенствование ведения мяча стоя на месте и в движении. Игра в баскетбол.				2
5.	ОФП. Развитие скорости. Челночный бег. Совершенствование бросков в корзину в движении и на месте. Игра в баскетбол.				2
6.	Совершенствование тактико-технических действий игры в баскетбол.				2
7.	Совершенствование методики развития физических качеств, необходимых в спортивных играх. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.				2
8.	Выполнение физических упражнений на развитие физических качеств в спортивных играх. Двухсторонние игры.				4
9.	Комплексная тренировка физических качеств в спортивных играх. Двухсторонняя игра.				4
	Итого по разделу 7:				22
	<b>Модуль №8</b>				
	<b>Раздел 8. (Легкая атлетика)</b>				
1.	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Подготовка к участию в соревнованиях по легкой атлетике.				2
2.	Совершенствование техники спринтерского бега. 1. Бег 100 м, 400м (муж., жен.)				4
3.	Совершенствование техники стайерского бега.				4

	1. Бег 3000 м (муж.) 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				22
	<b>Модуль №9</b>				
	<b>Раздел 9. (Профессионально-прикладная физическая подготовка)</b>				
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				2

	на средние дистанции. Низкий и высокий старт. Подвижные игры.			
<b>8.</b>	Развитие выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, бег по прямой и вiraжу. Спортивные игры.			2
<b>9.</b>	Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники финиширования. Подвижные игры, эстафеты.			2
<b>10.</b>	Развитие выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Спортивные игры.			2
<b>11.</b>	Развитие силы. Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты.			2
<b>12.</b>	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники бега. Совершенствование техники прыжков в длину.			2
	Итого по разделу 9:			24
	За 4 семестр			<b>68</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>328</b>

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

### **6.1. Методические рекомендации для самостоятельной работы**

1. Жаринов Н.М., Левин М.Я., Жаринова Е.Н. Методические рекомендации студентам вузов агропромышленного комплекса для самостоятельных занятий по физической культуре.- СПб, СПбГАВМ, 2015. 54 с

### **6.2. Литература для самостоятельной работы**

1. Левин М. Я., Борисевич С. А., Попова О. М., Жаринов Н. М. Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов-бакалавров): учебн. пособ. – Тюмень: ГАУСЗ, 2013. – 215 с..

2. Жаринов Н.М., Жаринова Е.Н., Круглов С.Г. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» в Санкт-Петербургской государственной академии ветеринарной медицины – СПб.: СПбГАВМ, 2014 –150 с.

3. Левин М.Я., Борисевич С.А., Афанасьева И.А. Теоретические основы программы по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений. Тюмень: Изд-во «ИПК ТГСХА», 2010. – 445 с.

4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2010.

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

### **а) основная литература:**

1. Левин М. Я., Борисевич С. А., Попова О. М., Жаринов Н. М. Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов-бакалавров): учеб. пособ. – Тюмень: ГАУСЗ, 2013. – 215 с.

2. Жаринов Н.М., Жаринова Е.Н., Круглов С.Г. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» в Санкт-Петербургской государственной академии ветеринарной медицины – СПб.: СПбГАВМ, 2014 –150 с.

3. «Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни» – Учебник: под общей редакцией проф. Давыденко Д.Н. – Санкт-Петербург, 2001 г.

4. Левин М.Я., Борисевич С.А., Афанасьева И.А. Теоретические основы программы по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений. Тюмень: Изд-во «ИПК ТГСХА», 2010. – 445 с.

### **б) дополнительная литература:**

1. Материалы семинара: «Результаты мониторинга выполнения вузовской физической культуры Гос.Обр. стандарта 2-го поколения и возможный путь ее модернизации в Гос.Обр. стандарте 3-го поколения».

2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2010.

3. Журнал «Теория и практика физической культуры».

4. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

## **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:

Электронно-библиотечные системы:

1. ЭБ «СПБГУВМ»

2. ЭБС «Лань» (с любого зарегистрированного компьютера университета).
3. Научная электронная библиотека [www.ELIBRARY.RU](http://www.ELIBRARY.RU)
4. ЭБС «Консультант студента»
5. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»
6. Университетская информационная система «РОССИЯ»
7. Российская научная Сеть
8. Электронно-библиотечная система IQlib
9. База данных международных индексов научного цитирования Web of Science

## **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
<b>Всего по ул. Черниговская д.5</b>		<b>Общая S 325,7 кв.м</b>	ул. Черниговская д.5
11.	Тренажерный зал	11 x 4,7 м S=51,7 кв.м	Общежитие №5 Ул. 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
<b>Всего по ул. Олеко Дундича д.5</b>		<b>Общая S 173,0 кв.м</b>	Общежитие №5 Ул. Олеко Дундича д.5
<b>Всего за СПбГУВМ</b>		<b>498,7 кв.м</b>	



## **.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

-бассейн 25 метров;

-стенды по обеспечению наглядно-методической информацией.

Приложение 1 на 27 л.

Рабочую программу составили:

доктор педагогических наук, профессор  
кандидат психологических наук, доцент



Жаринов Н.М.  
Жаринова Е.Н.

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

**Кафедра физического воспитания**

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

элективного курса по дисциплине  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**  
Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ  
направление подготовки 06.03.01 – биология  
**Профиль – Биоэкология**  
Очная форма обучения  
Год начала подготовки - 2024

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

#### 1.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

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

Таблица 1

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

#### Примерный перечень оценочных средств

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.		Средство контроля усвоения учебного	

	Нормативы физических упражнений	материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное на учебном занятии в виде взаимодействия преподавателя с обучающимися	Физические упражнения по темам/разделам дисциплины
2.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся	Фонд тестовых заданий
3.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее	Темы рефератов

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

**Таблица 3**

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения		Оценочное средство
	ЗАЧТЕНО	НЕ ЗАЧТЕНО	
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).			
<b>ЗНАТЬ:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	<b>знает и понимает</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	не владеет теоретическими знаниями и не имеет методических навыков по изучаемой дисциплине, а также не выполняет обязательные тесты определения уровня физической подготовленности.	нормативы, тесты, реферат
<b>УМЕТЬ:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	<b>умеет</b> выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к	не умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни основные задачи	нормативы тесты, реферат

	<p>профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.</p>		
<p><b>ВЛАДЕТЬ:</b>          средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>нормативы, тесты, реферат</p>

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

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

#### 4.1.1 Обязательные тесты определения физической подготовленности

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

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

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

**Женщины**

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

**Мужчины**

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

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

**Мужчины**

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

**Женщины**

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



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

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

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценки в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)	ж м	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	35	30	25	20
	20	16	10	6	4
3. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18,50	19,0	19,30	20,00	23,00
4. Плавание 50 м (мин, сек)	1,00	1,15	1,20	1,30	1,40
5.Преседание на одной ноге с опорой рукой о стенку, тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	12	10	8	6	4
	20	16	13	10	5

Мужчины

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

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

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

**II семестр**

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

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

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

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

## II семестр

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

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

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

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

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

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

Папка тематических курсовых работ находится на кафедре физической культуры.

### 4.1.3. Вопросы для зачета по теоретическому разделу

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

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

#### 4.1.4. Тест – вопросы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

**1. Что означает сплетение пяти олимпийских колец?**

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

**2. Место проведения первых Олимпийских игр?**

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

**3. Наиболее устойчивые виды передвижения человека?**

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

**4. Ациклическим видом легкой атлетики является?**

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

**5. Какой вид бега наиболее развивает дыхательную систему?**

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

**6. Взрывная сила и стартовая сила – это проявления:**

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

**7. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:**

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

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

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

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

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

**10. К видам координационных способностей относится:**

- А) скоростная сила;
- Б) произвольное расслабление мышц;
- В) активная гибкость;

Г) пассивная гибкость.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- А) максимальной;
- Б) субмаксимальной;
- В) большой;
- Г) умеренной.

**20. При недостаточной физической нагрузке ее следует повышать, в первую**



**очередь за счет:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**29. Физическим качеством не является:**

- А) сила;
- Б) выносливость;
- В) воля;

Г) ловкость.

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

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

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

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

**32. Белки не выполняют функцию:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- А) 200 м;
- Б) 1500 м;
- В) 10000 м;
- Г) марафонскую дистанцию.

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

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

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

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

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

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

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

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

**43. Ортостатическая проба характеризует:**

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

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

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

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

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

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

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

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

- А) видах спорта, связанных с проявлением выносливости;
- Б) видах спорта, связанных с проявлением силы;
- В) видах спорта, связанных с проявлением быстроты;
- Г) сложнокоординационных видах спорта.

**48. Проба Ромберга определяет способность человека сохранять равновесие**

**при отсутствии коррекции со стороны зрительного анализатора - это:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**55. В позвоночном канале расположен:**

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

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

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

**57. Диафрагма представляет собой:**

- А) тонкую мышцу;
- Б) сухожилие;
- В) хрящ;

Г) связку.

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

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

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

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

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

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

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

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

**62. Кроветворным органом не являются:**

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

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

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

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

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

**65. Плюсна – это:**

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

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

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

**67. Самые мелкие сосуды называются:**

- А) артериями;
- Б) артериолами;
- В) венами;

Г) капиллярами.

**68. Сердце человека состоит из:**

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

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

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

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

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

**71. Алкоголь является:**

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

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

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

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

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

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

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

**75. Воспаление мышцы сердца называется:**

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

**76. Воспаление уха – это:**

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

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

- А) подростковый возраст;
- Б) юношеский возраст;
- В) зрелый возраст;

Г) пожилой возраст.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- А) бег;

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

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

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

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

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

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

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

**91. Самое высокое соотношение ненасыщенных и насыщенных жирных кислот имеет:**

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

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

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

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

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

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

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

**95. Наименее калорийный напиток:**

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

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

- А) судак;
- Б) треска;
- В) хек;

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**103. Первая помощь при растяжении:**

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

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

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

**105. Жизненная емкость легких измеряется:**

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

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

- А) бокса;
- Б) спортивной гимнастики;
- В) тенниса;
- Г) фигурного катания.

**107. Физическая подготовка – это:**

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

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

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

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

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

**110. Физическое совершенство – это:**

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

**КАРТА ОТВЕТОВ**

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

#### **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

## **5. ДОСТУПНОСТЬ И КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

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

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- 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.

Аннотация рабочей программы  
элективного курса по дисциплине  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**  
Уровень высшего образования  
**БАКАЛАВРИАТ**  
направление подготовки 06.03.01 – биология

**Цель освоения дисциплины:**

- при подготовке специалистов (направление подготовки 06.03.01) состоит в том, чтобы у студентов сформировать способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; в сохранении и укреплении здоровья;
- в психофизической подготовке и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Место дисциплины в учебном плане:**

В соответствии с пунктом 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 дисциплины Б1.0.21 Элективные курсы по физической культуре и спорту реализуются в рамках обязательной части Блока 1 программы бакалавриата в объеме 328 академических часов в 2-4 семестрах

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение дисциплины должно сформировать следующие компетенции:

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

**Краткое содержание дисциплины:**

Теоретическая и практическая подготовка по модулям:

- Ускоренное передвижение и легкая атлетика;
- Гимнастика и атлетическая подготовка;
- Спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол);
- Легкая атлетика; Комплексные занятия;
- Профессионально-прикладная физическая подготовка

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:** Сущность феномена физической культуры в современном обществе, ее возможности в воспитании гармонически развитого человека, в решении социальных задач по укреплению здоровья, подготовке к профессиональному труду и защите Родины.

**Уметь:** Использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, толерантности, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

**Владеть:** Должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

**Итоговый контроль по дисциплине:** зачет.