

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЕТЕРИНАРНАЯ АКАДЕМИЯ»  
(АНО ВО МВА)**

Кафедра базовых дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНО ВО МВА

П.П. Ершов

«30» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

для подготовки специалистов

ФГОС ВО

Специальность: 36.05.01 Ветеринария

Направленность (профиль): Ветеринария

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2023

Дзержинский 2023

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

АНО ВО МВА, ЕРШОВ ПЕТР ПЕТРОВИЧ, РЕКТОР

13.02.24 10:49 (MSK)

Сертификат 019B22D3006FB051A944ABD6646C840ADD

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего образования – специалитет, по специальности 36.05.01 ВЕТЕРИНАРИЯ.

Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) высшего образования специалитет по специальности 36.05.01 ВЕТЕРИНАРИЯ введен в действие приказом Минобрнауки от 22.09.2017 г. № 974.

Место дисциплины в структуре учебного плана: Блок 1 Дисциплины (модули), обязательная часть, обязательная дисциплина.

Рабочая программа дисциплины одобрена решением Ученого совета «28» августа 2023 г., протокол № 03.

Программу разработал(и):

Преподаватель кафедры базовых дисциплин,

\_\_\_\_\_

Д.С. Семенова

Ответственный за образовательную программу:

заведующий кафедрой базовых дисциплин,

кандидат биологических наук

\_\_\_\_\_

Э.Н. Масимов

**Рабочую программу дисциплины согласовал(и):**

И.о. декана факультета ветеринарной медицины

\_\_\_\_\_

А.В. Образумова

## Оглавление

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	6
3. Трудоемкость дисциплины в зачетных единицах и виды ученой работы .....	7
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	9
5. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины .....	16
6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	17
6.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы .....	18
6.2. Профессиональные базы данных и ресурсы сети Интернет, к которым обеспечивается доступ обучающихся .....	18
6.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	18
7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине .....	19
Приложение .....	24

**Перечень сокращений, используемых в тексте  
рабочей программы дисциплины**

<b>Сокращение</b>	<b>Значение</b>
з.е.	Зачетная единица
Лаб	Лабораторное занятие
Лек	Лекции
ОПК	Общепрофессиональная компетенция
ОПОП	Основная профессиональная образовательная программа
ПК	Профессиональная компетенция
Пр	Практическое занятие
РПД	Рабочая программа дисциплин
СР	Самостоятельная работа
УК	Универсальная компетенция
ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования
ФОС	Фонд оценочных средств

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Результаты освоения образовательной программы (компетенции)	Результаты обучения по дисциплине		
	знать	уметь	владеть
<p>УК-7. Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>- методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>- применять методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>- техникой выполнения общеразвивающих упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности, навыками самоконтроля своего нравственного, психического и физического развития в социальной и профессиональной деятельности</p>

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока 1 Дисциплины (модули) учебного плана подготовки обучающихся очной формы обучения по специальности 36.05.01 Ветеринария. Является обязательной дисциплиной и направлена на формирование физической культуры личности обучающегося, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствуют расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста. Место дисциплины в структуре учебного плана: Блок 1 Дисциплины (модули), обязательная часть.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на формирование следующих компетенций:

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

### Матрица соотнесения разделов дисциплины «Физическая культура и спорт» и формируемых компетенций

№ п/п	Наименование раздела/темы дисциплины	Коды формируемых компетенций
		УК-7
Раздел 1	Физическая культура в вузе	+
Раздел 2	Спортивная подготовка в вузе	+
Раздел 3	Контрольный раздел	+

### 3. Трудоемкость дисциплины в зачетных единицах и виды ученой работы

Общая трудоемкость дисциплины: 2 з.е. (72 час),

из них:

36 час – самостоятельная работа обучающихся.

Форма промежуточной аттестации: зачет в 1 семестре.

№ п/п	Вид деятельности	Семестр
		1
	Общая трудоёмкость дисциплины	72
1	Лекции, час	
2	Практические занятия, час	36
3	Лабораторные занятия, час	
4	Занятий в контактной форме, час:	36
5	в том числе: в электронной форме, час	
6	из них аудиторных занятий, час	34
7	консультаций, час	
8	промежуточная аттестация, час	2
9	Самостоятельная работа во время занятий, час	36
10	Самостоятельная работа во время промежуточной аттестации, час	
11	Форма аттестации (экзамен, зачет, дифференцированный зачет), час	3
12	Всего зачетных единиц	2

Цель освоения дисциплины:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма, и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- общеобразовательная задача заключается в углубленном ознакомлении обучающихся с научно-биологическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;

- прикладная задача освещает вопросы, касающиеся овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и самосовершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- специальная задача состоит в приобретении опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Физическая культура наиболее полно осуществляет образовательные и развивающие функции в целенаправленном процессе физического воспитания. Учебный материал программы «Физическая культура и спорт» включает следующие разделы: теоретический раздел, спортивная подготовка в вузе, контрольный раздел.

№ п/п	Темы	Количество часов	
		Практические занятия	СР обучающихся
<b>1 курс, 1 семестр</b>			
<b>РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ</b>			
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	-	12
2	Образ жизни студента и его отражение в профессиональной деятельности	-	12
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	12
<b>РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ВУЗЕ</b>			
4	Гимнастика	9	-
5	Легкая атлетика	9	-
6	Плавание	9	-
7	Спортивные игры	9	-
<b>РАЗДЕЛ 3. КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>			
8	Проведение контроля обучающихся	-	-
Итого 1 семестр: 72 часа		36	36
Форма промежуточной аттестации:		Зачет (1 семестр)	

#### Содержание практических занятий (тем) дисциплины

##### РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура – составная часть общечеловеческой культуры. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные



ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Средства и формы физической культуры. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.

### **Тема 2. Образ жизни студента и его отражение в профессиональной деятельности.**

Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

### **Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Характер содержания занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности:

№	Тема	Краткое содержание
1	Организация занятий по физической культуре в вузе. Физическая культура в повседневной жизни и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как гуманитарные и социальные составляющие жизни современного общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ». Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития

		личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении
2	Биологические основы физической культуры	Организм человека как единая биологическая система. Воздействие природных и экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда
5	Общая физическая и	Часть 1. Методические принципы физического воспитания.

специальная подготовка в системе физического воспитания	<p>Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.</p> <p>Часть 2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом 8 возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия</p>
---	---

## РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ВУЗЕ

### **Тема 4. Гимнастика.**

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

### **Тема 5. Легкая атлетика.**

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

**Тема 6. Плавание.** Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на

груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

### **Тема 7. Спортивные игры.**

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства. Волейбол, футбол. Настольный теннис. Бадминтон.

Учебный материал практического раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на практических и тренировочных занятиях в учебных группах. Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Обязательными видами физических упражнений для всех отделений являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 500 м – женщины; бег 1 000 м – мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения

ППФП. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные дозированные физические упражнения, естественные факторы природы и определенные гигиенические факторы. Для обучающихся спортивного отделения осуществляется специализация в избранном виде спорта. Специализация – это обучение основам спортивной специализации, начальная спортивная подготовка и спортивное совершенствование. Занятия по специализации предусматривают специфические средства и методы подготовки в конкретном виде спорта на базе более высоких, чем в базовых видах, объемов и интенсивности нагрузки. Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет образовательную, инклюзивную, корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

### РАЗДЕЛ 3. КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

#### **Тема 8. Проведение контроля обучающихся.**

Аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрена программой. Зачеты служат формой проверки выполнения обучающимися всех разделов рабочей программы и усвоения учебного материала. Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля: текущий контроль успеваемости в форме контроля посещаемости занятий, степени овладения техникой изучаемых физических упражнений и сдачи нормативов; промежуточная аттестация в форме зачета.

## 5. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация

### по итогам освоения дисциплины

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля: **текущий контроль** успеваемости в форме контроля посещаемости занятий, степени овладения техникой изучаемых физических упражнений и сдачи нормативов; **промежуточная аттестация** в форме зачета.

Инвалиды и лица с ОВЗ, в том числе освобожденные от физических нагрузок, при проведении текущего контроля успеваемости по дисциплине «Физическая культура и спорт» выполняют письменные тематические тесты, промежуточная аттестация проводится в форме зачета по теоретическому разделу (опрос) учебной программы.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы, тестов общей физической подготовки, а также установленных в данном семестре требований.

Обучающиеся специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Контрольные тесты выполняются с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Освоение дисциплины физическая культура и спорт инвалидами и лицами с ОВЗ заключается в выполнении письменной работы на тему из списка обязательной тематики теоретического раздела рабочей программы дисциплины. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

## **6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **6.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### **Основная литература**

1. Каткова А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. – Москва : МПГУ, 2018. – 64 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/112555>

2. Лопатин Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. – Кемерово : КемГИК, 2019. – 99 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156975>

#### **Дополнительная литература**

1. Парыгина О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. — Москва : РУТ (МИИТ), 2019. – 128 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/188508>

2. Хурамшина А. З. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А. З. Хурамшина, И. Г. Хурамшин. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – 141 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/154990>

## 6.2. Профессиональные базы данных и ресурсы сети Интернет, к которым обеспечивается доступ обучающихся

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань».

Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

2. Электронно-библиотечная система издательства «Кнорус» Book.ru.

Режим доступа: <https://www.book.ru>

3. Электронно-библиотечная система издательства Znanium.com.

Режим доступа: <https://znanium.com>

4. Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ».

Режим доступа: <https://rucont.ru>

## 6.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Оснащенность
1	Большой игровой зал, 240 м <sup>2</sup> , оснащен необходимым для тренировки оборудованием, мягким покрытием, тренажерами, оборудован комплексом тренажеров для занятий бодибилдингом и пауэрлифтингом
2	Бассейн
3	Зал гимнастики, 147 м <sup>2</sup> , условно разделен на 11 две части: зону с гимнастическими снарядами и отдельную открытую площадку для гимнасток с зеркальной стеной
4	Малый игровой зал, 150м <sup>2</sup> , предназначен для занятий баскетболом, футболом, мини-футболом и волейболом, оснащен баскетбольными корзинами, разметкой для игр

Студенты обеспечиваются спортивным инвентарем, необходимым для занятий соответствующим видом спорта. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется согласно «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в АНО ВО МВА.



## 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

### Порядок проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки достижений обучающихся, освоивших программу учебных дисциплин «Физическая культура и спорт». Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплин.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований, и промежуточной аттестации в форме зачета:

- посещение учебных занятий;
- овладение техникой изучаемых физических упражнений;
- выполнение контрольных нормативов по физической подготовке, которые принимаются в соревновательной форме;
- знание теоретического раздела (теоретический раздел предоставлен для самостоятельного изучения обучающимися с последующим тестированием). Промежуточная аттестация по дисциплинам «Физическая культура и спорт» проводится по завершению периода освоения программы семестра.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля: **текущий контроль** успеваемости в форме контроля посещаемости занятий, степени овладения техникой изучаемых физических упражнений и сдачи нормативов, контрольных вопросов; **промежуточная аттестация** в форме зачета.

Формируемые компетенции	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочное средство
УК-7	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Образ жизни студента и его отражение в профессиональной деятельности. 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 4. Гимнастика 5. Легкая атлетика 6. Плавание 7. Спортивные игры 8. 8. Степень овладения техникой изучаемых физических упражнений и сдачи нормативов	Посещение Опрос Тесты

№ п/п	Оценочное средство	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Опрос	Средство, позволяющее оценить знания и умения студента излагать ответ на поставленный вопрос преподавателя, развивать мышление и речь, повышать уровень самоорганизации и самообразования	Контрольные вопросы
2	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений студента	Фонд тестовых заданий
3	Посещения	Степень овладения техникой изучаемых физических упражнений и сдачи нормативов	Результаты упражнений

Посещаемость занятий: обучающийся, отсутствовавший по уважительной документально подтверждённой причине (более 4 занятий), в случаях, если медицинская и функциональная группы не изменяются, компенсирует их на дополнительных занятиях и (или) участием в проведении соревнований, спортивных праздников и иных мероприятиях кафедры в качестве судей или спортивного персонала согласно индивидуальному учебному графику занятий.

**Контрольные нормативы по физической подготовленности  
для студентов основного и спортивного отделений**

**Мужчины**

№ п/п	Виды тестов	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м	13,2	13,6	14,3	14,5	14,7
2	Бег 1000 м	3,20	3,30	3,45	4,00	4,20
3	Бег 3000 м	12,00	12,35	13,30	13,50	14,30
4	Плавание 50 м	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
5	Плавание 100 м	1,40	1,50	2,00	2,15	2,30
6	Прыжки в длину с места	250	240	230	220	210
7	Подтягивание в висе на перекладине	12	10	9	7	5
8	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
9	Переворот силой в упоре на перекладине	8	5	3	2	1

10	В висе поднимание ног до касания перекладины	10	7	5	3	2
----	--	----	---	---	---	---

**Женщины**

№ п/п	Виды тестов	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м	15,7	16,5	17,9	18,2	18,7
2	Бег 500 м	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40
3	Бег 2000 м	10,15	10,50	11,50	12,00	12,15
4	Плавание 50 м	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр
5	Плавание 100 м	2,15	2,40	3,05	3,35	4,10
6	Прыжки в длину с места	190	180	170	160	150
7	Сед из положения лежа, руки за головой	40	35	30	25	20
8	Сгибание рук в упоре лежа	18	16	12	8	4
9	Приседание на одной ноге	12	10	8	6	4
10	Подтягивание в висе лежа	18	16	12	8	4

Инвалиды и лица с ОВЗ, в том числе освобожденные от физических нагрузок, при проведении текущего контроля успеваемости по дисциплине «Физическая культура и спорт» выполняют письменные работы, промежуточная аттестация проводится в форме зачета по теоретическому разделу учебной программы.

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, представлены в Приложении.

**Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования,  
описание шкал оценивания**

<b>Планируемые результаты освоения компетенции</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>Оценочное средство</b>
<b>УК-7</b>			
<p><b>Знать:</b> методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>- Отсутствие знаний методов и средств физической культуры</p>	<p>- Фрагментарные представления о методах и средствах физической культуры - Не существенные ошибки в представлении знаний о методах и средствах физической культуры - Глубокие знания о методах и средствах физической культуры</p>	<p>Посещение Опрос Тест</p>
<p><b>Уметь:</b> применять методы и средства физической культуры для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития физических качеств для профессиональной деятельности</p>	<p>- Не умение применять методы и средства физической культуры</p>	<p>- Уметь частично применять методы и средства физической культуры - Уметь применять методы и средства физической культуры с незначительными ошибками - Уметь свободно применять методы и средства физической культуры</p>	

<p><b>Владеть:</b> техникой выполнения общеразвивающих упражнений для физического развития, навыками самоконтроля своего нравственного, психического и физического развития</p>	<p>- Отсутствие навыков владения техникой выполнения общеразвивающих упражнений и самоконтроля</p>	<p>- Фрагментарное владение техникой выполнения общеразвивающих упражнений и самоконтроля          - Владение техникой выполнения общеразвивающих упражнений и самоконтроля          - Полное овладение техникой выполнения общеразвивающих упражнений и самоконтроля</p>	
---	--	---	--

**Типовые контрольные задания и иные материалы,  
необходимые для оценки результатов обучения**

**Контрольные вопросы для опроса:**

1. Техника безопасности на занятии в игровом зале.
2. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Врачебный контроль.
3. Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру.
4. Структура физической культуры личности.
5. Краткая характеристика основных физических качеств человека.
6. Компоненты физической культуры.
7. Социальные функции компонентов физической культуры личности в университете.
8. Здоровье и факторы, влияющие на него.
9. Здоровый образ жизни и его составляющие
10. Физическая активность как фактор здорового образа жизни.
11. Гигиенические основы здорового образа жизни.
12. Профилактика вредных привычек.
13. Рациональное питание. Режим питания.
14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
16. Формы и содержание самостоятельных занятий.
17. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
18. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
19. Утренняя гигиеническая гимнастика.
20. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
21. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
22. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
23. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовки.
24. Понятие, значение и структура ППФП.
25. Факторы, определяющие содержание ППФП.
26. Направленность ППФП (общие и специальные требования). Производственная и прикладная гимнастика.
27. История развития избранного вида спорта.

28. Краткая характеристика особенностей избранного вида спорта, основные правила.
29. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
30. Средства физической культуры, средства спортивной подготовки.
31. Основные правила и понятия избранного вида спорта.
32. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

**Тесты:**

**Тема: «Социально-биологические основы физической культуры»**

1. Гомеостаз – это \_\_\_\_\_ (вставь правильный ответ):

- а) это биологическая система в организме, функция которой заключается в сохранении жидкого состояния крови, остановке кровотечений при повреждениях стенок сосудов и растворении тромбов, выполняющих свою функцию;
- б) саморегуляция, способность открытой системы сохранять постоянство своего внутреннего состояния посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия;
- в) индивидуальное развитие организма, совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом от оплодотворения (при половом размножении) или от момента отделения от материнской особи (при не половом размножении) до конца жизни.

2. Соотнеси понятие с определением:

1. Клетка	<b>А</b> – это часть целостного организма, обусловленная в виде комплекса тканей, сложившегося в процессе эволюционного развития и выполняющего определенные специфические функции
2. Межклеточное вещество	<b>Б</b> – совокупность клеток и межклеточного вещества, имеющих общее происхождение, одинаковое строение и функции
3. Ткань	<b>В</b> – это продукт жизнедеятельности клеток
4. Орган	<b>Г</b> – элементарная, универсальная единица живой материи имеет упорядоченное строение, обладает возбудимостью и раздражимостью, участвует в обмене веществ и энергии, способен к росту, регенерации (восстановлению), размножению, передаче генетической

	информации и приспособлению к условиям среды.
--	---

3. Перечислить виды мускулатуры (три вида)

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4. Сколько мышц насчитывается у человека?

А – около 200;

В – около 400;

С – около 600.

5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?

А – белые мышечные волокна;

В – синие мышечные волокна;

С – красные мышечные волокна.

6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?

(выберите правильный ответ):

А – углекислый газ + вода + энергия;

Б – молочная кислота + энергия.

7. Соотнести понятия с определением:

1. Гипокинезия	А – особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности.
2. Гиподинамия	Б – пониженный мышечный тонус
3. Мышечная гипотония	В – совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительного времени недостаточной активности



**Тема: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»**

1. Найдите определение каждому понятию (соотнеси правильно значение из первого столбика с определением из второго).

1. Здоровье	А – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья человека.
2. Болезнь	Б – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
3. Здоровый образ жизни	В – это состояние организма, выраженное в нарушении его нормальной жизнедеятельности, продолжительности жизни, и его способности поддерживать свой гомеостаз. Является следствием ограниченных энергетических и функциональных возможностей живой системы в противопоставлении патогенным факторам.
4. Оздоровительные системы	Г – профилактики болезней и укрепления иммунитета, а также это концепция жизнедеятельности здоровья, направленная на улучшение и сохранения с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального отказа от вредных привычек

2. Составьте (рассортируйте) из данного перечня: *элементы здорового образа жизни и факторы здоровья.*

А – элементы здорового образа жизни	В – факторы здоровья.
№№ __, __, __, __, __, __, __, __.	№№ __, __, __, __, __, __, __, __.

1. Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.

2. Поведенческие паттерны: амбициозность, агрессивность, компетентность, раздражительность, мышечное напряжение, убыстренный тип деятельности; высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний и противоположные: радость, мир, спокойствие, удовлетворение и т.п. Поддерживающие диспозиции (напр., оптимизм и пессимизм). Эмоциональные паттерны (напр., алекситимия).

3. Когнитивные факторы – представления о здоровье и болезни, о норме, установки, ценности, самооценка здоровья и т. п.
4. Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.
5. Факторы социальной среды – социальная поддержка, семья, профессиональное окружение.
6. Демографические факторы – фактор пола, индивидуальные копинг-стратегии, этнические группы, социальные классы
7. Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.
8. Употребление веществ и злоупотребления ими (алкоголь, никотин, пищевые расстройства)
9. Виды поведения, способствующие здоровью (выбор экологической среды, физическая активность)
10. Соблюдение правил здорового образа жизни
11. Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
12. Мотиваторы: стрессоры и существование в болезни (процессы адаптации к острым эпизодам болезни).
13. Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.
14. Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.
15. Физическое здоровье: уровень физического развития, уровень физподготовки, уровень функциональной готовности к выполнению нагрузок, уровень мобилизации адаптационных резервов и способность к такой мобилизации, обеспечивающие приспособление к различным факторам среды обитания.
16. Эмоциональное самочувствие (умение справляться с собственными эмоциями, проблемами); интеллектуальное самочувствие (способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах); духовное самочувствие (способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их).
17. Позитивное мышление.

**3.** Составьте (рассортируйте) из данного перечня: принципы, на которых строится питание и основные принципы закаливания.

А – принципы питания	В – принципы закаливания
№№ _____.	№№ _____.

1. Достижение энергетического баланса (потребляем столько, сколько расходуем).
2. Систематичность.

3. Определения качественного состава пищи (правильное соотношение между основными пищевыми веществами: белками, жирами, углеводами, минеральными веществами и витаминами).

4. Учет индивидуальных особенностей организма.

5. Ритмичность приема пищи.

4. На сколько процентов данных факторов зависит здоровье людей. (расставьте число процентов у каждого фактора) ( 57%, 8-10%, 18%, 10-15% ):

А) генетический фактор – \_\_\_\_\_ %;

Б) условия среды – \_\_\_\_\_ %;

В) медицинский фактор – \_\_\_\_\_ %;

Г) здоровый образ жизни – \_\_\_\_\_ %.

5. Найдите определение каждому понятию (соотнеси правильно значение из первого столбика с определением из второго). Например, 1-Е.

1. Углеводы	<b>А</b> – являются катализаторами обменных процессов, участвуют в обмене веществ и регулируют многие физиологические и биохимические процессы.
2. Витамины	<b>Б</b> – основные источники энергии в организме
3. Жиры	<b>В</b> – всего, необходимы для пластических функций: построения и постоянного обновления различных тканей и клеток организма
4. Белки	<b>Г</b> – физиологические функции, являются концентрированными источниками энергии, входят в состав протоплазмы клеток и принимают активное участие в обмене веществ, улучшают вкус пищи и повышает чувство сытости
5. Микроэлементы	<b>Д</b> – один из основных факторов внешней среды. Без нее нельзя удовлетворить физиологические, санитарно-гигиенические и хозяйственные потребности человека
6. Вода	<b>Е</b> – находятся в пищевых продуктах в весьма малых дозах, однако следует учитывать, что им отводится заметная биологическая роль

**Лист внесения изменений**В рабочую программу дисциплины **Б1.О.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**программы специалитетаФГОС ВОСпециальность: 36.05.01 ВетеринарияНаправленность (профиль): ВетеринарияФорма обучения: очная

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры базовых дисциплин, протокол «28» августа 2023 г., № 03, для реализации в 2023/2024 учебном году.

№ раздела, пункта	Содержание изменений	Основание для изменений

Заведующий кафедрой базовых дисциплин,  
кандидат биологических наук

Э.Н. Масимов