Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ершов Петр Петрович
Должность: ректор
Дата подписания: 07.03.2025 14:29:30
Уникальный программный ключ:
d716787cb2dce63673d2c70a97dc1b66bd67fea5

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 026AA5C2002CB22CB9459525488D0E6D58
Владелец: ЕРШОВ ПЕТР ПЕТРОВИЧ
Действителен: с 18.11.2024 до 18.02.2026

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО МВА
_____ П.П. Ершов
«_28_» _августа_ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

для подготовки специалистов

ФГОС ВО

Специальность: 36.05.01 Ветеринария

Направленность (профиль): Клинический

Форма обучения: очная, очно-заочная

Год начала подготовки: 2023

Дзержинский 2023

Рабочая программ дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) – специалитет по специальности 36.05.01 Ветеринария.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) – специалитет по специальности 36.05.01 Ветеринария утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2017 г. № 974.

Место дисциплины в структуре образовательной программы: Блок 1 «Дисциплины (модули)», обязательная часть; Б1.О.21 учебного плана.

Рабочая программа дисциплины одобрена решением Ученого совета «_28_» _августа_ 2023 г., протокол № 2-28/08/23.

Рабочую программу дисциплины разработал(и):

Преподаватель,
доктор сельскохозяйственных наук А.В. Ткачев

Рабочую программу дисциплины согласовал(и):

заведующий выпускающей кафедрой:
кафедрой клинической диагностики и ветеринарной медицины,
кандидат ветеринарных наук П.П. Ершов

Руководитель основной профессиональной образовательной программы А.В. Образумова

Оглавление

Перечень сокращений ……. 4

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы 5

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....6

3. Трудоемкость дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося 7

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 9

5. Перечень учебной литературы …….. 19

6 Перечень учебно-методических материалов по самостоятельной работе обучающихся.....20

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....21

7.1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 21

7.2. Современные профессиональные базы данных 21

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....22

8.1. Перечень программного обеспечения 22

8.2. Информационные справочные системы.....22

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....23

10. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.....24

10.1. Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации 25

10.2. Типовые материалы для оценки результатов обучения по дисциплине.....29

Приложение 1(Аннотация).....35

Лист внесения изменений.....36

Приложение 2 (ФОС) ……. 37

Перечень сокращений

Сокращение	Значение
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. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения образовательной программы (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.УК-7 Знать основные средства и методы физического воспитания.	Знать основные средства и методы физического воспитания.
	ИД-2.УК-7 Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.
	ИД-3.УК-7 Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Физическая культура и спорт входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)», обязательную часть программы специалитета по специальности 36.05.01 Ветеринария; Б1.О.13 учебного плана.

Дисциплина Б1.О.13 Физическая культура и спорт опирается на школьный курс физической культуры.

Дисциплина Б1.О.13 Физическая культура и спорт является основополагающей для изучения дисциплин:

Б1.О.23 Ветеринарная микробиология и микология;

Б1.О.24 Патологическая физиология животных;

Б1.О.28 Клиническая диагностика;

Б1.О.29 Патологическая анатомия животных;

Б1.О.31 Акушерство и гинекология животных;

Б1.О.32 Внутренние незаразные болезни животных;

Б1.О.36 Эпизоотология и инфекционные болезни;

Рабочая программа дисциплины Б1.О.13 Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ОВЗ разрабатывается по их заявлению с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

3. Трудоемкость дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося

Очная форма

Трудоемкость дисциплины: 2 з.е. (72 час),

из них:

контактная работа: 36 а.ч.,

самостоятельная работа: 36 а.ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет в 1 семестре.

Вид учебной работы	Количество а.ч.
	Семестр 1
Лекции	36
Лабораторные занятия	0
Практические занятия	0
Занятия в форме контактной работы:	36
из них: аудиторные занятия	36
занятия в форме электронного обучения	0
консультации	0
Самостоятельная работа обучающихся	36
Промежуточная аттестация (контроль) – зачет	0
Итого за семестр 1:	72

Очно-заочная форма

Трудоемкость дисциплины: 2 з.е. (72 час),

из них:

контактная работа: 6 а.ч.,

самостоятельная работа: 66 а.ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет в 1 семестре.

Вид учебной работы	Количество а.ч.
	Семестр 1
Лекции	6
Лабораторные занятия	0
Практические занятия	0

Вид учебной работы	Количество а.ч.
	Семестр 1
Занятия в форме контактной работы:	6
из них: аудиторные занятия	6
занятия в форме электронного обучения	0
консультации	0
Самостоятельная работа обучающихся	66
Промежуточная аттестация (контроль) – зачет	0
Итого за семестр 1:	72

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.

Применяемые образовательные технологии

1. Лекция.
2. Деловая игра.
3. Круглый стол (брифинг).
4. Дискуссия.
5. «Мозговой штурм».
6. Проект (информационный).
7. Проект (исследовательский).
8. Проект (творческий).

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

Очная форма

№ п/п	Тема (раздел)	Количество а.ч.					
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Практическая подготовка	Консультации	Самостоятельная работа обучающихся
Семестр 1							
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	0	0	0	0	6
2	Образ жизни студента и его отражение в профессиональной деятельности	6	0	0	0	0	6
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	0	0	0	0	6
4	Гимнастика. Легкая атлетика	6	0	0	0	0	6
5	Плавание	6	0	0	0	0	6
6	Спортивные игры	6	0	0	0	0	6
Итого за семестр 1:		36	0	0	0	0	36
Промежуточная аттестация – зачет в семестре 1		0					
Всего за семестр 1:		72					

Очно-заочная форма

№ п/п	Тема (раздел)	Количество а.ч.					
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Практическая подготовка	Консультации	Самостоятельная работа обучающихся
Семестр 1							
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	0	0	0	0	11
2	Образ жизни студента и его отражение в профессиональной деятельности	1	0	0	0	0	11
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	0	0	11
4	Гимнастика. Легкая атлетика	1	0	0	0	0	11
5	Плавание	1	0	0	0	0	11
6	Спортивные игры	1	0	0	0	0	11
Итого за семестр 1:		6	0	0	0	0	66
Промежуточная аттестация – зачет в семестре 1		0					
Всего за семестр 1:		72					

Содержание тем (разделов) дисциплины

Очная форма

Вид учебных занятий	Количество а.ч.	Тема (раздел), их содержание
Контактная работа: Лекции		
Семестр 1		
Лекция 1,2,3	6	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.
Лекция 4,5,6	6	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.
Лекция 7,8,9	6	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.
Лекция 10,11,12	6	Тема 4. Гимнастика. Легкая атлетика
		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,

Вид учебных занятий	Количество а.ч.	Тема (раздел), их содержание
		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 видов и направленности воздействия). 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.
Лекция 13,14,15	6	Тема 5. 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.
Лекция 16,17,18	6	Тема 6. 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.
Итого за семестр 1: 36		

Очно-заочная форма

Вид учебных занятий	Количество а.ч.	Тема (раздел), их содержание
Контактная работа: **Лекции**		
Семестр 1		

Вид учебных занятий	Количество а.ч.	Тема (раздел), их содержание
Лекция 1	1	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.
	1	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.
Лекция 2	1	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.
	1	Тема 4. Гимнастика. Легкая атлетика
		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 видов и направленности воздействия). Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Вид учебных занятий	Количество а.ч.	Тема (раздел), их содержание
		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.
Лекция 3	1	Тема 5. 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.
	1	Тема 6. 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.
Итого за семестр 1: 6		

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Очная форма

Количество а.ч.	Тема (раздел)	Форма самостоятельной работы обучающихся
Семестр 1		
6	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Подготовка к текущим

Количество а.ч.	Тема (раздел)	Форма самостоятельной работы обучающихся
	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.	аудиторным занятиям. Изучение литературы
6	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.	Подготовка к текущим аудиторным занятиям. Изучение литературы
6	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.	Подготовка к текущим аудиторным занятиям. Изучение литературы
6	Тема 4. Гимнастика. Легкая атлетика 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,	Подготовка к текущим аудиторным занятиям. Изучение литературы

Количество а.ч.	Тема (раздел)	Форма самостоятельной работы обучающихся
	гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия). 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.	
6	Тема 5. 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.	Подготовка к текущим аудиторным занятиям. Изучение литературы
6	Тема 6. 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.	Подготовка к текущим аудиторным занятиям. Изучение литературы
Итого за семестр 1: 36		

Очно-заочная форма

Количество а.ч.	Тема (раздел)	Форма самостоятельной работы обучающихся
Семестр 1		
11	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.	Подготовка к текущим аудиторным занятиям. Изучение литературы
11	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.	Подготовка к текущим аудиторным занятиям. Изучение литературы
11	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.	Подготовка к текущим аудиторным занятиям. Изучение литературы
11	Тема 4. Гимнастика. Легкая атлетика Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других	Подготовка к текущим аудиторным занятиям.

Количество а.ч.	Тема (раздел)	Форма самостоятельной работы обучающихся
	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 видов и направленности воздействия). 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.	Изучение литературы
11	Тема 5. 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.	Подготовка к текущим аудиторным занятиям. Изучение литературы
11	Тема 6. 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,	Подготовка к текущим аудиторным занятиям. Изучение литературы

Количество а.ч.	Тема (раздел)	Форма самостоятельной работы обучающихся
	отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства. Волейбол, футбол. Настольный теннис. Бадминтон.	
Итого за семестр 1: 66		

.

5. Перечень учебной литературы

Основная литература

1. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151. – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103. – ISBN 978-5-8149-3001-9. – Текст : электронный.

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592. – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.

6 Перечень учебно-методических материалов по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся заключается в инициативном поиске информации о наиболее актуальных проблемах, которые имеют большое практическое значение и являются предметом научных дискуссий в рамках изучаемой дисциплины.

Самостоятельная работа планируется в соответствии с календарными планами рабочей программы по дисциплине и в методическом единстве с тематикой учебных аудиторных занятий.

Методические указания по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	**Организация деятельности студентов**
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на практическом занятии.
Аудиторные занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (методика полевого опыта), решение задач по алгоритму и решение ситуационных задач.
Самостоятельная работа	Знакомство с электронной базой данных, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Заполнение тематических таблиц по теме Решение ситуационных задач по своему индивидуальному варианту, в которых обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.
Подготовка к зачёту	При подготовке к зачёту необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу, полученные навыки по решению ситуационных задач

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

7.1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Для освоения дисциплины используются следующие ресурсы:

1. Электронная информационно-образовательная среда АНО ВО МВА. https://eios.vetacademy.pro.
2. Образовательные интернет-порталы.
3. Информационно-телекоммуникационная сеть «Интернет»:
    1. Электронно-библиотечная система издательства «Университетская библиотека онлайн». Режим доступа: https://biblioclub.ru
    2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань».
    Режим доступа: https://e.lanbook.com
    3. Электронно-библиотечная система издательства «Кнорус» Book.ru
    Режим доступа: https://www.book.ru
    4. Электронно-библиотечная система издательства Znanium.com
    Режим доступа: https://znanium.com
    5. Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ».
    Режим доступа: https://rucont.ru

7.2. Современные профессиональные базы данных

1. Журнал «Ветеринарный врач» (http://vetvrach-vnivi.ru/).
2. Журнал «Ветеринария» (http://journalveterinariya.ru/contacts).
3. Журнал «Российский ветеринарный журнал» (https://logospress.editorum.ru/ru/nauka/).
4. Журнал «Ветеринария сегодня» (https://veterinary.arriah.ru/jour/index).

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1. Перечень программного обеспечения

1. Операционная система Windows 7 (или ниже) – Microsoft Open License – лицензия № 46891333-48650496.
2. Офисные приложения Microsoft Office 2013 (или ниже) – Microsoft Open License – лицензия № 46891333-48650496.
3. Справочная правовая система «КонсультантПлюс».
4. Антивирусное программное обеспечение Dr.Web.
5. Интернет-браузеры.

8.2. Информационные справочные системы

- электронный фонд правовой и нормативно-технической документации http://docs.cntd.ru/
- поисковая система Яндекс https://www.yandex.ru/
- поисковая система Google https://www.google.ru/
- реферативная база данных SCOPUS http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Помещения	Назначение	Оснащение
Компьютерные классы – учебные аудитории для проведения учебных занятий	Проведение учебных занятий лекционного типа; практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	Специализированная мебель. Оборудование: носилки медицинские, жгуты для наложения при переломах, дорожный знак безопасности, манекен тренажерный оказания первой помощи, автомобильное кресло (детское), плакаты по охране труда, плакаты по правилам дорожного движения, плакаты по эксплуатации АТ, учебные пособия по правилам дорожного движения, противогазы, костюм АЗК, респираторы, огнетушитель. Технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО МВА. Для проведения занятий лекционного типа – демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия
Помещения для самостоятельной работы обучающихся	Осуществление самостоятельной работы обучающимися	Специализированная мебель. Технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО МВА
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине для обучающихся из числа лиц с ОВЗ осуществляется согласно соответствующему локальному нормативному акту АНО ВО МВА		

10. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлены в разделе 1.

Оценка качества освоения дисциплины включает:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточную аттестацию.

Оценка качества освоения дисциплины	Форма контроля	Краткая характеристика формы контроля	Оценочное средство и его представление в ФОС
Текущий контроль успеваемости	Опрос	Средство, позволяющее оценить знания обучающегося и умение давать ответ на вопрос преподавателя, развивать мышление и речь, повышать уровень самоорганизации и самообразования	Перечень контрольных вопросов
	Тестирование	Система стандартизованных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Тестовые задания
Промежуточная аттестация	Зачет	Средство, позволяющее оценить качество освоения обучающимся дисциплины	Перечень вопросов к зачету

10.1. Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости проводится по темам лекций и аудиторных занятий в форме опроса и тестирования, обеспечивая закрепление знаний по теоретическому материалу и получение практических навыков по использованию формируемых компетенций для решения задач профессиональной деятельности.

Промежуточная аттестация

Зачет проводится в устной или письменной форме по вопросам.

При подготовке ответов на вопросы обучающимся должны быть систематизированы знания, полученные из лекционного курса, в ходе самостоятельного изучения разделов и тем, в процессе работы с литературой.

При ответе на вопросы следует придерживаться понятийного аппарата, принятого в изученной дисциплине.

Ответ должен быть развернутым, но при этом лаконичным, логично выстроенным. Приветствуется обращение к рассмотрению практических ситуаций, приведение примеров, сравнение, выявление общего и особенного.

Для прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации необходимо ознакомиться с типовыми контрольными вопросами и иными оценочными средствами, представленными в ФОС.

При проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации возможно изменение содержания и состава оценочных средств: обобщение или конкретизация их содержания и др.

Оценивание результатов обучения по дисциплине, соотнесенное с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ п/п	Результаты освоения образовательной программы (код компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Форма контроля и оценочное средство
1	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.УК-7 Знать основные средства и методы физического воспитания.	Знать основные средства и методы физического воспитания.	Опрос (перечень контрольных вопросов). Тестирование (тестовые задания). Зачет (перечень вопросов к зачету)

№ п/п	Результаты освоения образовательной программы (код компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Форма контроля и оценочное средство
2		ИД-2.УК-7 Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	Опрос (перечень контрольных вопросов). Тестирование (тестовые задания). Зачет (перечень вопросов к зачету)
		ИД-3.УК-7 Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине и выставления оценок

При проведении текущего контроля успеваемости используется четырехбалльная система оценивания: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». При проведении промежуточной аттестации (зачета) – «зачтено»/«не зачтено».

Форма контроля	Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине и выставления оценок	Шкала оценивания результатов обучения по дисциплине
Опрос	Оценка «отлично» дается, если обучающимся представлен полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; показана совокупность освоенных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить в объекте существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи между ними; ответ сформулирован при помощи научного категориально-понятийного аппарата, изложен последовательно, логично, доказательно, демонстрирует позицию обучающегося	«отлично»
Тестирование	Результат тестирования определяется по процентной шкале оценки. Каждому обучающемуся предлагается комплект тестовых заданий, количество которых приравнивается к 100%: оценка «отлично» дается, если обучающимся правильно выполнено больше 85% тестовых заданий	
Опрос	Оценка «хорошо» дается, если обучающимся представлен полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; показана совокупность освоенных знаний об объекте; раскрыты основные положения; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых явлений, понятий,	«хорошо»

Форма контроля	Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине и выставления оценок	Шкала оценивания результатов обучения по дисциплине
	теорий; ответ изложен последовательно, логично и доказательно, однако допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в ходе ответа	
Тестирование	Результат тестирования определяется по процентной шкале оценки. Каждому обучающемуся предлагается комплект тестовых заданий, количество которых приравнивается к 100%: оценка «хорошо» дается, если обучающимся правильно выполнено 66-85% тестовых заданий	
Опрос	Оценка «удовлетворительно» дается, если обучающимся представлен полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки объекта и причинно-следственные связи между ними; ответ изложен научным языком, при этом допущены две-три ошибки в определении основных понятий, которые обучающийся затрудняется исправить самостоятельно	«удовлетворительно»
Тестирование	Результат тестирования определяется по процентной шкале оценки. Каждому обучающемуся предлагается комплект тестовых заданий, количество которых приравнивается к 100%: оценка «удовлетворительно» дается, если обучающимся правильно выполнено 51-65% тестовых заданий	
Опрос	Оценка «неудовлетворительно» дается, если обучающимся представлен неполный ответ, демонстрирующий разрозненные знания по вопросу, с существенными ошибками в определениях, фрагментарный и нелогичный; обучающийся не осознает связи между понятиями, концептуальные пересечения, структурные закономерности между различными объектами дисциплины; в ответе отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность; речь обучающегося неграмотная; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции обучающимся ответа	«неудовлетворительно»
Тестирование	Результат тестирования определяется по процентной шкале оценки. Каждому обучающемуся предлагается комплект тестовых заданий, количество которых приравнивается к 100%: оценка «неудовлетворительно» дается, если обучающимся правильно выполнено меньше 50% тестовых заданий	
Зачет	«Зачтено» соответствует параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»): *«отлично»:* выполнены все виды учебной работы, предусмотренные РПД; обучающийся демонстрирует знания, умения, навыки, соответствующие описанным результатам обучения по дисциплине; оперирует	«зачтено»

Форма контроля	Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине и выставления оценок	Шкала оценивания результатов обучения по дисциплине
	приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности, при этом могут быть допущены неточности при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации; *«хорошо»:* выполнены все виды учебной работы, предусмотренные РПД; обучающийся демонстрирует знания, умения, навыки, соответствующие описанным результатам обучения по дисциплине; оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в стандартных ситуациях; *«удовлетворительно»:* не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных РПД; обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний, умений описанным результатам обучения по дисциплине, допускает значительные ошибки, испытывает существенные затруднения при оперировании знаниями и умениями в случае их переноса на новые ситуации	
	«Не зачтено» соответствует критериям оценки *«неудовлетворительно»:* не выполнены виды учебной работы, предусмотренные РПД; обучающийся демонстрирует неполное соответствие или несоответствие знаний, умений описанным результатам обучения по дисциплине, допускает значительные ошибки, испытывает существенные затруднения при оперировании знаниями и умениями	«не зачтено»

10.2. Типовые материалы для оценки результатов обучения по дисциплине

Примерные вопросы для опроса:

УК-7

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 пития.
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.

Примерные тесты

УК-7

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 посредствам скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия;
в) индивидуальное развитие организма, совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмомот оплодотворении (при половом размножении) или от момента отделения от материнской особи (при не половом размножении) до конца жизни.

2. Соотнеси понятие с определением:

1. Клетка	**А –** это часть целостного организма, обусловленная в виде комплекса тканей, сложившегося в процессе эволюционного развития и выполняющего определенные специфические функции
2. Межклеточное вещество	**Б –** совокупность клеток и межклеточного вещества, имеющих общее происхождение, одинаковое строение и функции
3. Ткань	**В** – это продукт жизнедеятельности клеток
4. Орган	**Г –** элементарная, универсальная единица живой материи имеет упорядоченое 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	**А** – являются катализаторами обменных процессов, участвуют в

	обмене веществ и регулируют многие физиологические и биохимические процессы.
2. Витамины	**Б** – основные источники энергии в организме
3. Жиры	**В** – всего, необходимы для пластических функций: построения и постоянного обновления различных тканей и клеток организма
4. Белки	**Г** – 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	**Д –** один из основных факторов внешней среды. Без нее нельзя удовлетворить физиологические, санитарно-гигиенические и хозяйственные потребности человека
6. Вода	**Е –** находятся в пищевых продуктах в весьма малых дозах, однако следует учитывать, что им отводится заметная биологическая роль

Примерные вопросы для зачета:

УК-7

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 пития.
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.

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине включены в ФОС и хранятся на кафедре-разработчике рабочей программы дисциплины.

Аннотацию рабочей программы дисциплины Б1.О.13 Физическая культура и спорт для подготовки специалистов по специальности 36.05.01 Ветеринария см. в приложении.

Приложение 1

Аннотация
рабочей программы дисциплины Б1.О.13 Физическая культура и спорт для подготовки специалистов по специальности 36.05.01 Ветеринария

Целью освоения дисциплины является: 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.

Задачи дисциплины: 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.

Место дисциплины в учебном плане: Блок 1 «Дисциплины (модули)», обязательная часть Б1.О.13, дисциплина осваивается в семестре 1.

Требования к результатам освоения дисциплины: в результате освоения дисциплины формируется компетенции УК-7.

Краткое содержание дисциплины: Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Образ жизни студента и его отражение в профессиональной деятельности. Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 4. Гимнастика. Легкая атлетика. Тема 5. Плавание. Тема 6. Спортивные игры

Трудоемкость дисциплины (очная форма обучения): 2 з.е. (72 час),
из них:
контактная работа: 36 а.ч.,
самостоятельная работа: 36 а.ч.
Форма промежуточной аттестации: зачет в 1 семестре.

Трудоемкость дисциплины (очно-заочная форма обучения): 2 з.е. (72 час),
из них:
контактная работа: 6 а.ч.,
самостоятельная работа: 66 а.ч.
Форма промежуточной аттестации: зачет в 1 семестре.

Лист внесения изменений

в рабочую программу дисциплины

Б1.О.13 Физическая культура и спорт

программы специалитета

ФГОС ВО

Специальность: 36.05.01 Ветеринария

Направленность (профиль): Клинический

Форма обучения: очная, очно-заочная

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры _____

протокол «___» _____ 20___г., № 01,

для реализации в 20___/20___ учебном году.

№ раздела, пункта	Содержание изменений	Основание для изменений

Заведующий кафедрой

_____ _____ _____

Приложение 2

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Международная ветеринарная академия» (АНО ВО МВА)

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

по дисциплине
Б1.О.13 Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования
СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность: 36.05.01 Ветеринария
Направленность (профиль): Клинический
Форма обучения: очная, очно-заочная

Год начала подготовки: 2023

Дзержинский 2023

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В рамках изучения дисциплины «Б1.О.13 Физическая культура и спорт» формируются следующие компетенции, подлежащие оценке:

УК-7

Таблица 1

№ п/п	Формируемые компетенции	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочное средство
1	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИД-1.УК-7 Знать основные средства и методы физического воспитания. ИД-2.УК-7 Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. ИД-3.УК-7 Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Тема 2. Образ жизни студента и его отражение в профессиональной деятельности Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 4. Гимнастика. Легкая атлетика Тема 5. Плавание Тема 6. Спортивные игры	Устный опрос, тест, зачет

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

Таблица 2

Планируемые результаты освоения компетенции	**Уровень освоения**				**Оценочное средство**
	неудовлетворительно	**удовлетворительно**	**хорошо**	**отлично**	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной					
ИД-1.УК-7 Знать основные средства и методы физического воспитания.	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме соответствующем программе подготовки, без ошибок	Устный опрос, тест, зачет
ИД-2.УК-7 Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме соответствующем программе подготовки, без ошибок	Устный опрос, тест, зачет
ИД-3.УК-7 Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме соответствующем программе подготовки, без ошибок	Устный опрос, тест, зачет

3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ (КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ)

Текущий контроль проводится по темам лекций и аудиторных занятий в виде устного опроса, обеспечивая закрепление знаний по теоретическому материалу и получению практических навыков по использованию формируемых компетенций для решения задач профессиональной деятельности.

Таблица 3

№ п/п	Оценочное средство	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Устный опрос	Важнейшее средство, позволяющее оценить знания и умения обучающегося излагать ответ на поставленный вопрос преподавателя, развивать мышление и речь, повышать уровень самоорганизации и самообразования.	Примерные вопросы для опроса
2	Тест	Важнейшее средство, позволяющее быстро оценить знания и умения обучающегося, развивать мышление, повышать уровень самоорганизации и самообразования.	Примерные вопросы для тестирования
3	Зачет	Важнейшее средство, позволяющее оценить знания и умения обучающегося излагать ответ в том числе в стрессовой (незнакомой) ситуации на поставленный вопрос преподавателя, развивать мышление и речь, повышать уровень самоорганизации и самообразования.	Примерные вопросы для зачета

4. 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. Примерные вопросы для опроса:

УК-7

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 пития.
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.

4.2. Примерные тесты

УК-7

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 посредствам скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия;
в) индивидуальное развитие организма, совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмомот оплодотворении (при половом размножении) или от момента отделения от материнской особи (при не половом размножении) до конца жизни.

2. Соотнеси понятие с определением:

1. Клетка	**А –** это часть целостного организма, обусловленная в виде комплекса тканей,

	сложившегося в процессе эволюционного развития и выполняющего определенные специфические функции
2. Межклеточное вещество	**Б –** совокупность клеток и межклеточного вещества, имеющих общее происхождение, одинаковое строение и функции
3. Ткань	**В** – это продукт жизнедеятельности клеток
4. Орган	**Г –** элементарная, универсальная единица живой материи имеет упорядоченое 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	**А** – являются катализаторами обменных процессов, участвуют в обмене веществ и регулируют многие физиологические и биохимические процессы.
2. Витамины	**Б** – основные источники энергии в организме
3. Жиры	**В** – всего, необходимы для пластических функций: построения и постоянного обновления различных тканей и клеток организма
4. Белки	**Г** – 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	**Д –** один из основных факторов внешней среды. Без нее нельзя удовлетворить физиологические, санитарно-гигиенические и хозяйственные потребности человека
6. Вода	**Е –** находятся в пищевых продуктах в весьма малых дозах, однако следует учитывать, что им отводится заметная биологическая роль

4.3. Примерные вопросы для зачета:

УК-7

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 пития.

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.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в разделе 1.

Оценка качества освоения дисциплины включает:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточную аттестацию.

Оценка качества освоения дисциплины	Форма контроля	Краткая характеристика формы контроля	Оценочное средство и его представление в ФОС
Текущий контроль успеваемости	Устный опрос	Используется для оценки качества освоения обучающимися части учебного материала дисциплины и уровня сформированности соответствующих компетенций (части компетенции). Оценивается по 4-балльной шкале.	Примерный перечень вопросов
	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Примерные тестовые задания
Промежуточная аттестация	зачёт	Средство, позволяющее оценить качество освоения обучающимся дисциплины	Примерный перечень вопросов к зачёту

Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине и выставления оценок

Форма контроля	Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине и выставления оценок	Шкала оценивания результатов обучения по дисциплине
Устный опрос	Оценка «отлично» дается, если ответы на все обсуждаемые вопросы, в том числе, дополнительные, даны верно и полно.	«отлично»
Тест	Оценка «отлично» дается, если от 86% до 100% заданий выполнены верно.	
Зачет	Оценка «отлично» дается, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их	

Форма контроля	Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине и выставления оценок	Шкала оценивания результатов обучения по дисциплине
	выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.	
Устный опрос	Оценка «хорошо» дается, если ответы на все обсуждаемые вопросы даны, но некоторые из них раскрыты не полностью либо содержат незначительные ошибки или неточности.	«хорошо»
Тест	Оценка «хорошо» дается, если от 69% до 85% заданий выполнены верно.	
Зачет	Оценка «хорошо» дается, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	
Устный опрос	Оценка «удовлетворительно» дается, если ответы на 1/3 обсуждаемых вопросов не даны или даны не верно, тогда как ответы на 2/3 вопросов даны верно.	«удовлетворительно»
Тест	Оценка «удовлетворительно» дается, если от 61% до 68% заданий выполнены верно.	
Зачет	Оценка «удовлетворительно» дается, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.	
Устный опрос	Оценка «неудовлетворительно» дается, если более 2/3 ответов на обсуждаемые вопросы неверны.	«неудовлетворительно»
Тест	Оценка «неудовлетворительно» дается, если более 50% заданий выполнены неверно.	
Зачет	Оценка «неудовлетворительно» дается, если теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.	
Зачёт	Свободно владеет знаниями закономерности строения тканей и тела животных оценивает степень развития структурных изменений в тканях и организме в целом	зачтено/отлично
Зачёт	Знает закономерности строения тканей и тела животных, оценивает степень развития	зачтено/хорошо

Форма контроля	Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине и выставления оценок	Шкала оценивания результатов обучения по дисциплине
	структурных изменений в тканях и организме в целом	
Зачёт	Частично знает закономерности строения тканей и тела животных, оценивает степень развития структурных изменений в тканях и организме в целом	зачтено/удовлетворительно
Зачёт	Допускает грубые ошибки при установлении закономерности строения тканей и тела животных и оценке степень развития структурных изменений в тканях и организме в целом	не зачтено /неудовлетворительно

6. ДОСТУПНОСТЬ И КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на промежуточной аттестации. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться собственные технические средства.

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

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата

– в печатной форме, аппарата:

– в форме электронного документа.

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

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

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

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

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.