

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ершов Петр Петрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 30.03.2026 17:20:58  
Уникальный программный ключ:  
d716787cb2dec63f67d2c70a97dc1b66bd67fea5

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор АНО ВО МВА

П.П. Ершов

« 28 » августа 2025 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: 2025

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 2025 г., протокол № 6.

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

**ответственный за образовательную программу:**

**декан факультета ветеринарной**

**медицины,**

**кандидат биологических наук**



**Э.К. Гасангусейнова**

## 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
6. Перечень учебно-методических материалов по самостоятельной работе обучающихся .....	19
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	20
7.1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» .....	20
7.2. Современные профессиональные базы данных .....	20
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .....	21
8.1. Перечень программного обеспечения .....	21
8.2. Информационные справочные системы.....	21
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	22
10. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.....	23
10.1. Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	24
10.2. Типовые материалы для оценки результатов обучения по дисциплине .....	28

**Перечень сокращений**

<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. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

<b>Результаты освоения образовательной программы (код и наименование компетенции)</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>
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 базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных на уроках физкультуры, биологии, обществознания, отдельных разделов химии и др. предметов, изучаемых в среднеобразовательных учреждениях. Знания и компетенции, полученные при освоении дисциплины, являются базовыми при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

**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. Практическое занятие.

**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
<b>Семестр 1</b>							
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	Спортивные игры	12	0	0	0	0	12
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
<b>Семестр 1</b>							
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
6	Спортивные игры	2	0	0	0	0	22
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
<b>Контактная работа:</b>		
<b>Лекции</b>		
Семестр 1		
Лекция 1,2,3	6	<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>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.</p>
Лекция 4,5,6	6	<p>Тема 2. Образ жизни студента и его отражение в профессиональной деятельности</p> <p>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.</p>
Лекция 7,8,9	6	<p>Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>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.</p>
Лекция 10,11,12	6	<p>Тема 4. Гимнастика. Легкая атлетика</p> <p>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,</p>

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, 14,15,16,17,18	12	Тема 5. 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
<b>Контактная работа:</b>		
<b>Лекции</b>		
Семестр 1		
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

Вид учебных занятий	Количество а.ч.	Тема (раздел), их содержание
		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	<p>Тема 2. Образ жизни студента и его отражение в профессиональной деятельности</p> <p>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.</p>
Лекция 2	1	<p>Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>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.</p>
	1	<p>Тема 4. Гимнастика. Легкая атлетика</p> <p>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. 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</p>

Вид учебных занятий	Количество а.ч.	Тема (раздел), их содержание
		атлетикой. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.
Лекция 3	2	Тема 5 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 занятиям. Изучение литературы
	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.	
6	Тема 2. Образ жизни студента и его отражение в профессиональной деятельности	Подготовка к текущим занятиям. Изучение литературы
	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	

Количество а.ч.	Тема (раздел)	Форма самостоятельной работы обучающихся
	<p>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.</p>	
6	<p>Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>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.</p>	<p>Подготовка к текущим занятиям. Изучение литературы</p>
6	<p>Тема 4. Гимнастика. Легкая атлетика</p> <p>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. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетикой. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетикой. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p>	<p>Подготовка к текущим занятиям. Изучение литературы</p>
12	Тема 5. Спортивные игры	

Количество а.ч.	Тема (раздел)	Форма самостоятельной работы обучающихся
	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Подготовка к текущим занятиям. Изучение литературы</p>
Итого за семестр 1: 36		

### Очно-заочная форма

Количество а.ч.	Тема (раздел)	Форма самостоятельной работы обучающихся
Семестр 1		
11	<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>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.</p>	<p>Подготовка к текущим занятиям. Изучение литературы</p>
11	<p>Тема 2. Образ жизни студента и его отражение в профессиональной деятельности</p> <p>Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей</p>	<p>Подготовка к текущим занятиям. Изучение литературы</p>

Количество а.ч.	Тема (раздел)	Форма самостоятельной работы обучающихся
	<p>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.</p>	
11	<p>Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Характер содержания занятий.</p> <p>Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок.</p> <p>Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p>	<p>Подготовка к текущим занятиям.</p> <p>Изучение литературы</p>
11	<p>Тема 4. Гимнастика. Легкая атлетика</p> <p>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).</p> <p>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков.</p> <p>Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетикой. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетикой. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p>	<p>Подготовка к текущим занятиям.</p> <p>Изучение литературы</p>
22	Тема 5. Спортивные игры	

Количество а.ч.	Тема (раздел)	Форма самостоятельной работы обучающихся
	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Подготовка к текущим занятиям. Изучение литературы</p>
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**

<b>Вид учебных занятий</b>	<b>Организация деятельности студентов</b>
<b>Лекция</b>	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 удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на практическом занятии.
<b>Практические занятия</b>	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.
<b>Самостоятельная работа</b>	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
<b>Подготовка к зачёту</b>	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>

### **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://logospres.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
Учебные аудитории для проведения учебных занятий	Проведение учебных занятий лекционного типа; самостоятельная работа обучающихся; текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	<p>Специализированная мебель (в т.ч. для хранения анатомических препаратов).</p> <p>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.</p> <p>Для проведения занятий лекционного типа – демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия</p>
Помещение для практических занятий	практических занятий; групповых и промежуточной аттестации	<p>Маты поролоновые (2 м x 0,1 м). Палки гимнастические Скакалки гимнастические Секундомер Теннисные мячи Аптечка для оказания первой помощи Рулетка 10м Мячи волейбольные Спортивные конусы Табло перекидное Теннисные столы Теннисные ракетки Теннисные наборы с ракетками и сеткой Шахматы Шашки</p>
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 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 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
	<p>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;</p> <p><i>«хорошо»</i>: 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;</p> <p><i>«удовлетворительно»</i>: 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</p>	
	<p><i>«Не зачтено»</i> соответствует критериям оценки <i>«неудовлетворительно»</i>:</p> <p>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</p>	«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 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.

## 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 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	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 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 расходует).
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	<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

### 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 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.

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.