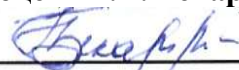


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.М.КОКОВА»**

**ФАКУЛЬТЕТ «ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ»
КАФЕДРА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
доцент Г.А. Бекаров**



« 27 » мая 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б 1.О.42 Физическая культура и спорт

Специальность **36.05.01 «Ветеринария»**

Квалификация выпускника – **Ветеринарный врач**

Курс обучения - **1 (1)**

Семестр **1- 2 (1-2)**

Форма обучения - **очная (заочная)**

НАЛЬЧИК 2025

Рабочая программа дисциплины Б1.О.42 «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.01 Ветеринария утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 сентября 2017 г. N 974 (далее – ФГОС ВО) и рабочего учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению

Составитель рабочей программы

ст.преподаватель  Ф.И.Раков

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания.

протокол от «22» мая 2025 г. № 10

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент  Э.Б.Яхутлова

Одобрено методической комиссией факультета экономики и управления

протокол от «23» мая 2025 г. № 9

Председатель МК факультета экономики и управления

к.э.н., доцент  Г.А.Бекаров

Согласовано:

/ Директор научной библиотеки  И.А. Шогенова

«22» мая 2025 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Код компет енций	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора 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 Анализирует основные средства и методы физического воспитания	Знать: правила и способы планирования занятий различной целевой направленности Уметь: выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики Владеть: ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
		ИД-2 УК-7 Умело подбирает и применяет методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. Владеть: средствами и методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

		ИД-3 УК-7 Использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
--	--	---	---

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)», учебного плана по специальности 36.05.01 Ветеринария.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачётных единицах и в академических часах, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и на самостоятельную работу.

Учебные занятия	Очная форма обучения			Заочная форма обучения		
	Всего	семестр		Всего	семестр	
		1	2		1	2
з.е./часов	з.е./часов	з.е./часов	з.е./часов	з.е./часов	з.е./часов	з.е./часов
1.Контактная, работа з.е./час, в том числе (час):	1,28/46	0,64/23	0,64/23	0,33/12	-	0,33/12
лекции	18	8	10	2		2
практические занятия	18	10	8	8		8
групповые консультации	2	1	1	1		1
контрольные балльно-рейтинговые мероприятия	6	3	3	-	-	-
промежуточная аттестация: зачет	2	1	1	1		1
2.Самостоятельная работа з.е./час, в том числе (час):	0,72/26	0,36/13	0,36/13	1,67/55	1/36	0,67/24
2.1 Самостоятельное изучение отдельных тем модуля, подготовка к практическим работам	16	8	8	55	36	19
2.2 Подготовка к промежуточной аттестации	10	5	5	5	0	5
Общая трудоёмкость з.е./час	2/72	1/36	1/36	2/72	1/36	1/ 36

4.1. Содержание дисциплины (модуля) структурированное по темам (разделам) с указанием отведенных на них количества часов и видов учебных занятий (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины		Аудиторные занятия		Самост. работа
		Лекции	Практические занятия	Сам.из уч. отд. тем
1	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.	2		
2	Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике и атлетической гимнастике.		10	6
3	Социально-биологические основы физической культуры	4		

	.			
4	Здоровый образ жизни и средства регулирования работоспособности.	2		
5	Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу.		2	4
6	Педагогические основы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка.	2		
7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль.	2		
8	Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу.		4	4
9	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2		
10	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	4		
11	Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.		2	2
Итого по дисциплине:		18	18	16

4.2. Содержание дисциплины (модуля) структурированное по темам (разделам) с указанием отведенных на них количества часов и видов учебных занятий (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины		Аудиторные занятия		Самост. работа
		Лекции	Практические занятия	Сам.из уч. отд. тем
1	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.	2		
2	Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике и атлетической гимнастике.		2	11
3	Социально-биологические основы физической культуры.			4
4	Здоровый образ жизни и средства регулирования работоспособности.			4
5	Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу.		2	8
6	Педагогические основы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка.			4
7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль.			4
8	Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу.		2	8
9	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.			4
10	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.			4
11	Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.		2	4
Итого по дисциплине:		2	8	55

4.3. Содержание разделов дисциплины (модуля)

4.3.1 Лекции

№ раздела дисц.	Наименование раздела дисциплины	Номер и тема лекции Содержание лекции	Трудоемкость час.	
			очно	заочно
1.	Физическая	ЛЕКЦИЯ №1 Тема: «Физическая культура в общественной и	2	2

	культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	профессиональной подготовке студентов» 1.1. Цель и задачи физического воспитания. 1.2. Основные понятия, термины физической культуры. 1.3. Виды физической культуры. 1.4. Социальная роль, функции физической культуры и спорта 1.5. Физическая культура личности студента 1.6. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы. 1.7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.		
2.	Социально-биологические основы физической культуры	ЛЕКЦИЯ №2 Тема: «Социально-биологические основы физической культуры» (часть1) 2.1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. 2.2. Основные анатомо-морфологические понятия. 2.3. Опорно-двигательный аппарат 2.4. Кровь. Кровеносная система. 2.5. Дыхательная система. 2.6. Нервная система.	2	0
		ЛЕКЦИЯ №2 Тема: «Социально-биологические основы физической культуры» (часть2) 2.7. Эндокринная и сенсорная системы. 2.8. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. 2.9. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.	2	0
3.	Здоровый образ жизни и средства регулирования работоспособности	ЛЕКЦИЯ №3 Тема: «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья» 3.1. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья. 3.2. Факторы, определяющие здоровье 3.3. Здоровый образ жизни и его составляющие. 3.4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - необходимое условие здорового образа жизни.	1	0
		ЛЕКЦИЯ №4 Тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности» 4.1. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. 4.2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. 4.3. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента.	1	0
Итого за 1 семестр:			8	2
4.	Педагогические основы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка	ЛЕКЦИЯ №5 «Педагогические основы физического воспитания» 5.1. Методические принципы физического воспитания. 5.2. Средства физического воспитания. 5.3. Методы физического воспитания. 5.4. Основы обучения движениям. 5.5. Развитие физических качеств.	1	0
		ЛЕКЦИЯ №6 «Основы общей и специальной физической подготовки» Спортивная подготовка. 6.1. Понятия общей и специальной подготовки. 6.2. Спортивная подготовка. 6.3. Средства спортивной подготовки. 6.4. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. 6.5. Физические нагрузки и их дозирование.	1	0
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль	ЛЕКЦИЯ №7 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» 7.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий 7.2. Формы самостоятельных занятий. 7.3. Выбор видов спорта или систем физических упражнений. 7.4. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта. 7.5. Особенности самостоятельных занятий женщин.	1	0
		ЛЕКЦИЯ №8 «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом» 8.1. Врачебный контроль: понятие, цель, задачи. 8.2. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий. 8.3. Педагогический контроль. 8.4. Самоконтроль. 8.5. Методика самоконтроля физического развития. 8.6. Самоконтроль за функциональным состоянием организма. 8.7. Самоконтроль за физической подготовленностью. 8.8. Дневник самоконтроля.	1	0
6.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических	ЛЕКЦИЯ №9 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений» 9.1. Определение понятия «спорт». 9.2. Виды современного спорта. 9.3. Студенческий спорт. 9.4. Студенческие спортивные соревнования.	2	0

	упражнений			
7.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	<p>ЛЕКЦИЯ №10 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)». 10.1. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. 10.2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. 10.3. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки. 10.4. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. 10.5. Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.</p> <p>ЛЕКЦИЯ №11 «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста» 11.1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. 11.2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. 11.3. Методические основы производственной физической культуры. 11.4. Производственная физическая культура в рабочее время. 11.5. Активный отдых 11.6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p>	2	0
Итого за 2 семестр:			10	0
Всего по дисциплине:			18	2

4.3.2 Практические занятия (очная форма обучения)

№ раздел а дисц.	Наименование раздела (темы) дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемко- сть, час
			очная
1.	. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике и атлетической гимнастике.	Занятие №1. Измерение антропометрических данных. Ознакомление студентов с требованиями техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта, фазе увеличения скорости (фаза разгона). Приемы специально-беговых упражнений. Обучение технике упражнений на перекладине (м), технике упражнения в сед из положения, лежа на спине (ж). Методы и средства развития быстроты, скоростно-силовых способностей.	2
		Занятие №2. Обучение технике равномерного и переменного бега, технике бега на длинные дистанции. Техника высокого и низкого старта. Методы и средства развития общей выносливости (циклические упражнения). Комплексы специально-подготовительных упражнений. Техника прыжковых упражнений. Обучение технике упражнений на перекладине (м), технике упражнения в сед из положения, лежа на спине(ж). Развитие силы мышц верхних конечностей (м), брюшного пресса (ж). Переменный метод развития быстроты. Методы выполнения упражнений на блочных тренажерах.	2
		. Занятие №3. Обучение технике рывка гири. Упражнения с отягощениями, методом повторных усилий. Обучение технике бега на средние дистанции. Ознакомление с фазовой структурой прыжка в длину. Развитие координационных способностей и скоростной силы повторным серийным методом. Силовые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Рекреационная гимнастика. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра (баскетбол).	2
		Занятие №4. Обучение технике челночного бега. Обучение фазе отталкивания в технике прыжка в высоту (м). Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение разновидностям хватов за гриф штанги. (ж). Упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей. Комплексы статических силовых упражнений. Подвижная игра «Лпта».	2
		Занятие №5. Обучение технике прыжка в высоту (м). Ударные силовые упражнения. Ознакомление с техникой отжимания на брусьях (м). Обучение технике приседания со штангой (ж). Ознакомление с техникой подтягивания на низкой перекладине (ж). Развитие силовой выносливости, методом повторных непредельных усилий. Средства и методы мышечной релаксации. Спортивные и подвижные игры по выбору студентов.	2
Итого за 1 семестр:			10
2.	Организация,	Занятие №6. Техника выполнения стойки и перемещения в баскетболе.	2

	содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу.	Техника ведения мяча. Техника передачи мяча и бросков в кольцо. Методы выбивания и вырывания мяча. Тактика зонной защиты и индивидуальной игры. Двигательные задания с элементами баскетбола. Упрощенные правила спортивной игры баскетбол. Содержание учебно-тренировочной игры (баскетбол). Методы и средства развития координационных способностей, специальной выносливости.	
3.	Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу.	Занятие №7. Предупреждение травм на занятиях по волейболу. Техника передач сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Техника нижней прямой и боковой подачи. Игровые упражнения. Групповые упражнения в приеме и передачах мяча. Отбивание мяча кулаком через сетку. Правила игры в волейбол. Правила проведения разминки на занятиях по волейболу. Обучение технике жима штанги в положении лежа на горизонтальной скамейке. Развитие силы (упражнения в преодолевающем режиме работы мышц). Игры и эстафеты с мячом.	2
		Занятие №8. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча, технике подачи (волейбол). Групповые упражнения в передачах и приеме мяча. Тактика защиты: выбор способа приема мяча, страховка. Обучение технике отжимания в упоре лежа. Методы оценки быстроты и гибкости. Развитие силы мышц нижних конечностей. Учебная игра волейбол.	2
4.	Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.	Занятие №9. Комплексы упражнений для профилактики искривления осанки. Комплексы упражнений вводной гимнастики, элементы минутки активного отдыха. Совершенствование техники подтягивания на высокой перекладине, совершенствование техники подъема туловища из положения, лежа на спине. Развитие быстроты. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Учебная игра с упрощенными правилами (волейбол).	2
Итого за 1 семестр:			8
Всего по дисциплине:			18

4.3.3. Практические занятия (заочная форма обучения)

№ раздел а дисц.	Наименование раздела (темы) дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемк ость, час
			заочная
1.	Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике и атлетической гимнастике.	Занятие №1. Тестирование специальной физической и технико-тактической подготовленности студентов. Ознакомление студентов с требованиями техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике упражнений на перекладине (м), технике упражнения в сед из положения, лежа на спине (ж). Развитие общей выносливости. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	2
2.	Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу.	Занятие №2. Обучение передачам и броску в кольцо (баскетбол). Обучение технике штрафного броска (баскетбол). Обучение технике отжимания в упоре лежа. Совершенствование техники ведения мяча. Методы самооценки работоспособности, усталости, утомления. Развитие силы мышц нижних конечностей. Совершенствование техники штрафного броска (баскетбол). Обучение тактике групповой и индивидуальной защиты. Учебная игра (баскетбол).	2

3.	Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу.	Занятие 3. Обучение технике верхней и нижней передачи мяча, обучение технике подачи (волейбол). Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса (статические упражнения) Подвижная игра «Перестрелка». Обучение технике нападающего удара и блокирования, совершенствование техники верхней и нижней передачи (волейбол). Развитие силы (упражнения в преодолевающем режиме работы мышц). Учебная игра волейбол.	2
4.	Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.	Занятие №4. Комплексы упражнений для профилактики искривления осанки. Комплексы упражнений вводной гимнастики, минутки активного отдыха. Совершенствование техники подтягивания на высокой перекладине, совершенствование техники подъема туловища из положения, лежа на спине. Развитие быстроты. Подвижная игра с элементами баскетбола.	2
Итого:			8

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» в научной библиотеке университета имеется достаточное количество учебников и учебных пособий. Кроме этого, надо отметить, что для полноты обеспечения самостоятельной работы учебно – методической документацией по данной дисциплине разработано для внутривузовского пользования следующее учебное пособие:

Мусакаев В.М., Яхутлова Э.Б. Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки программы бакалавриат-Нальчик, Кабардино-Балкарский ГАУ, 2019г.

На самостоятельную работу при изучении данной дисциплины отводится по очной форме обучения (заочной форме обучения) соответственно 26(60) часов, из них 16(55) часа выделяется на самостоятельное изучение отдельных тем (модулей). При самостоятельном изучении отдельных вопросов и тем основными видами самостоятельной работы обучающихся являются: проработка учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы и информационно-образовательных ресурсов, конспектирование материалов, подготовка к тестированию, подготовка к промежуточной аттестации.

На очной форме обучения контроль самостоятельной работы, чаще всего осуществляется перед началом чтения лекции, на практических занятиях, во время проведения балльно-рейтинговых контрольных мероприятий и промежуточной аттестации.

На заочной форме обучения, контроль самостоятельной работы осуществляется только во время промежуточной аттестации

Объем часов выделяемых для подготовки к промежуточной аттестации (10 ч. по очной форме и 5 ч. по заочной форме обучения), используется для самостоятельной подготовки обучающихся к экзамену. Данный этап является завершающим при изучении дисциплины, и контроль самостоятельной работы осуществляется на промежуточной аттестации.

На очной форме обучения контроль самостоятельной работы, чаще всего осуществляется перед началом чтения лекции, на практических занятиях, во время проведения балльно-рейтинговых контрольных мероприятий и промежуточной аттестации.

На заочной форме обучения, контроль самостоятельной работы осуществляется только во время промежуточной аттестации

Объем часов выделяемых для подготовки к промежуточной аттестации (10 ч. по очной форме и 5 ч. по заочной форме обучения), используется для самостоятельной подготовки обучающихся к экзамену. Данный этап является завершающим при изучении

дисциплины и контроль самостоятельной работы осуществляется на промежуточной аттестации.

№ раздел ов	Тема и вопросы самостоятельной работы студентов	Объем часов очно (заочно)	Перечень учебно- методическ ого обеспечени я	Форма самостоят ельной работы и контроля
1.	<p>Тема: Легкая атлетика и атлетическая гимнастика.</p> <p>1. Техника бега на длинные дистанции. 2. Техника низкого старта в беге на короткие дистанции. 3. Техника упражнений на перекладине (м), техника упражнения в сед из положения, лежа на спине. Методы развития силы мышц верхних конечностей (м), брюшного пресса (ж). Переменный метод развития быстроты. Методы совершенствования относительной стабилизации скорости в беге на короткие дистанции. Методы развития силы посредством упражнений с отягощениями собственного тела. 3. Техника рывка гири. Метод повторных усилий. 4. Техника бега средних дистанций. 5. Техники прыжка в длину с места. Фазовая структура прыжка в длину. Серийный метод развития координационных способностей и скоростно - силовых качеств. Рекреационная гимнастика. 6. Техника челночного бега. 7. Техника прыжка в высоту (м). Разновидности хвата за гриф штанги. (ж). Комплексы упражнений на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей. Статические силовые упражнения. 8. Техника отжимания на брусьях (м). Техника подтягивания на низкой перекладине (ж). 9. Техника приседания со штангой (ж). 10. Техника жима штанги в положении лежа на горизонтальной скамейке. Методы развития силы (упражнения в преодолевающем режиме работы мышц). Средства и методы мышечной релаксации. 11. Техника прыжка в высоту (м). 12. Техника приседания на правой левой ноге. Изометрические силовые упражнения.</p>	6(11)	[1]; [4]	Подготовка к балльно-рейтинговым контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.

2.	<p>Тема: Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. 2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития. 3. Общее представление о строении тела человека. 4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека. 5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. 6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлексорной дуге. 7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления. 8. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности. 9. Физиологическая классификация физических упражнений. 10. Показатели тренированности в покое. 11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок. 12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе. 13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности. 14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках. 15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы. 16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка. 17. Витамины и их роль в обмене веществ. 18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии. 19. Понятие об основном и рабочем обмене. 20. Регуляция обмена веществ. 21. Кровь. Ее состав и функции. 22. Система кровообращения. Ее основные составляющие. 23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции). 24. Представление о сердечно - сосудистой системе. 25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. 26. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос. 27. Механизм проявления гравитационного шока. 28. Показатели деятельности дыхательной системы. 29. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг. 30. Характеристика гипоксических состояний. 31. Внешнее и внутреннее дыхание. 32. Двигательная</p>	0(4)	[1]; [2]	Подготовка к балльно-рейтинговым контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.
----	---	------	----------	---

	активность и железы внутренней секреции.			
3.	<p>Тема: Основы здорового образа жизни и средства регулирования работоспособности.</p> <p>1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. 3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. 4. Здоровый образ жизни студента. 5. Влияние окружающей среды на здоровье. 6. Наследственность и ее влияние на здоровье. 7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. 8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. 9. Самооценка собственного здоровья. 10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. 11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. 12. Режим труда и отдыха. 13. Организация сна. 14. Организация режима питания. 15. Организация двигательной активности. 16. Личная гигиена и закаливание. 17. Гигиенические Основы закаливания. 18. закаливание воздухом. 19. Закаливание солнцем. 20. Закаливание водой. 21. Профилактика вредных привычек. 22. Культура межличностных отношений. 23. Психофизическая регуляция организма. 24. Культура сексуального поведения. 25. Критерии эффективности использования здорового образа жизни. 26. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни. 27. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. 28. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. 29. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. 30. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. 31. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. 32. Изменение работоспособности в течение рабочего дня. 33. Изменение работоспособности в течение учебной недели. 34. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год. 35. Типы изменений умственной работоспособности студентов. 36. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период. 37. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. 38. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. 39. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря. 40. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов. 41. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 42. Виды диагностики, ее цели и задачи. 43. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность. 44. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. 45. Педагогический контроль, его содержание и виды. 46. Врачебно-педагогический контроль, его содержание. 47. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. 48. Дневник самоконтроля. 49. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. 50. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. 51. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой). 52. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе. 53. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. 54. Оценка физической</p>	0(4)	[1]; [2]	Подготовка к балльно-рейтинговому контролю с мероприятиями и к сдаче зачёта.

	работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании. 55. Методика оценки быстроты и гибкости. 56. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. 57. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.			
4.	Тема: Методика учебно-тренировочных занятий по баскетболу. 1. Техника ведения мяча. 2. Методы развития быстроты и координации. Упражнения комплексного воздействия на развитие ловкости. 3. Техника передачи и броска в кольцо. 4. Методы оценки быстроты и гибкости. 5. Методы развития силы мышц нижних конечностей. 6. Техника штрафного броска. 7. Тактика групповой и индивидуальной защиты, тактика нападения. 8. Средства и методы динамической гибкости. 9. Методика совершенствования технических и тактических приемов спортивной игры. 10. Основные правила соревнований и методика составления индивидуальных программ учебно-тренировочных занятий по баскетболу.	4(8)	[3]	Подготовка к балльно-рейтинговому контролю мероприятиям и к сдаче зачёта.
5.	Тема: Основные положения общей физической, специальной и спортивной подготовки. 1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. 4. Структура подготовленности спортсмена. 5. Техническая подготовленность спортсмена. 6. Физическая подготовленность спортсмена. 7. Тактическая подготовленность спортсмена. 8. Психическая подготовленность спортсмена. 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. 10. Интенсивность физических нагрузок. 11. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). 12. Характеристика нулевой зоны интенсивности. 13. Характеристика первой тренировочной зоны. 14. Характеристика второй тренировочной зоны. 15. Характеристика третьей тренировочной зоны. 16. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. 17. Значение мышечной релаксации. 18. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. 19. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. 20. Формы занятий физическими упражнениями. 21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. 22. Общая и моторная плотность занятия.	0(4)	[1]; [2]	Подготовка к балльно-рейтинговому контролю мероприятиям и к сдаче зачёта.
6.	Тема: Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль 1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье, работоспособность. 2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями. 3. Формы самостоятельных занятий. 4. Содержание самостоятельных занятий. 5. Возрастные особенности содержания занятий. 6. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 7. Расчет часов самостоятельных занятий. 8. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. 9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. 10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. 11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. 12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. 13. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. /14. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста. 15. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. 16. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. 17. Гигиена	0(4)	[1]; [2]	Подготовка к балльно-рейтинговому контролю мероприятиям и к сдаче зачёта.

	самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. 18. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. 19. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. 20. Самоконтроль за физической подготовленностью.			
7.	Тема: Методика проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу. 1. Техника верхней и нижней передачи мяча, техника нижней и верхней подачи (волейбол). 2. Методы развития силы мышц верхнего плечевого пояса (динамические и статические упражнения), развитие гибкости. 3. Техника нападающего удара и блокирования. 4. Методы развития скоростно-силовых способностей (прыгучести). 5. Методы развития мышц брюшного пресса. 6. Методика совершенствования технических и тактических приемов спортивной игры (волейбол). 7. Способы развития быстроты и ловкости, развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, силы мышц живота. 8. Тактические действия в защите и нападении. 9. Основные правила соревнований и методика составления индивидуальных программ учебно-тренировочных занятий по волейболу.	4(8)	[3]	Подготовка к балльно-рейтинговому контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.
8.	Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. 2. Массовый спорт, его цели и задачи. 3. Спорт высших достижений. 4. Единая спортивная классификация. 5. Национальные виды спорта. 6. Студенческий спорт, его организационные особенности. 7. Спорт в высшем учебном заведении. 8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура». 9. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении. 10. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы. 11. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. 12. Студенческие спортивные соревнования. 13. Спортивные соревнования как, средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. 14. Система студенческих спортивных соревнований. 15. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. 16. Международные студенческие спортивные соревнования. 17. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. 18. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов. 19. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений. 20. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения. 21. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма. 22. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха. 23. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности. 24. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов. 25. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). 26. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося. 27. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. 28. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). 29.	0(4)	[1]; [2]	Подготовка к балльно-рейтинговому контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.

	<p>Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза. 30. Перспективное планирование подготовки. 31. Текущее и оперативное планирование подготовки. . Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической. 32. Виды и методы контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений). 33. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения. 34. Календарь студенческих соревнований по избранному виду спорта. 35. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.</p>			
9.	<p>Тема: Профессиооально прикладная физическая подготовка. 1. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду. 2. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека. 3. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе. 4. Влияние необходимости перемены и разделения труда, на содержание психофизической подготовки будущего специалиста. 5. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов. 6. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда. 7. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. 8. Место ППФП в системе физического воспитания. 9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов; 10. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. 11. Методика подбора Средств ППФП студентов. 12. Организация и формы ППФП в вузе. 13. ППФП студентов на учебных занятиях. 14. ППФП студентов во внеучебное время. 15. Система контроля ППФП студентов. 16. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля. 17. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов. 18. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов данного факультета. 19. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов данного факультета. 20. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП выпускников факультета. 21. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. 22. Методические основы производственной физической культуры. 23. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. 24 Производственная физическая культура в рабочее время. 25. Вводная гимнастика. 26. Физкультурная пауза. 27. Физкультурная минутка. 28. Микропауза активного отдыха. 29. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. 30. Физическая культура и спорт в свободное время. 31. Утренняя гигиеническая гимнастика. 32. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения. 33. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. 34. Попутная тренировка. 35. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. 36. Дополнительные средства повышения работоспособности. 37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 38. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.</p>	2(8)	[1]; [2]	Подготов ка к балльно- рейтингов ым контроль ым мероприя тиям и к сдаче зачёта.
Итого:		16(55)		

* Перечень учебно-методического обеспечения приведен в разделе 7

6. Фонд оценочных средств, для проведения при текущего и промежуточного контроля обучающихся по

дисциплине (модулю)

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования при текущем и промежуточном контроле знаний обучающихся.

№ модуля	Структурированные модули	Коды формируемых компетенций и индикаторы их достижения	Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины
В 1 семестре			
1.	Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студентов.	УК-7; ИД-1; ИД-2; ИД-3	1-ый рейтинг-контроль. Рейтинговые контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 2. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике и атлетической гимнастике		
2.	Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры, здоровый образ жизни и средства регулирования работоспособности	УК-7; ИД-1; ИД-2; ИД-3	2-ой рейтинг-контроль. Рейтинговые контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 2. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике и атлетической гимнастике		
3.	Раздел 4. Здоровый образ жизни и средства регулирования работоспособности	УК-7; ИД-1; ИД-2; ИД-3	3-ий рейтинг контроль. Рейтинговые контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 2. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике и атлетической гимнастике		
Во 2 семестре			
1.	Раздел 5. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетбол	УК-7; ИД-1; ИД-2; ИД-3	1-ый рейтинг-контроль. Рейтинговые контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 6. Педагогические основы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка		
	Раздел 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль		
2.	Раздел 8. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу	УК-7; ИД-1; ИД-2; ИД-3	2-ой рейтинг-контроль. Рейтинговые контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		

3.	Раздел 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	УК-7; ИД-1; ИД-2; ИД-3	3-ий рейтинг контроль. Рейтинговые контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 11. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.		

6.2. Показатели и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания при текущем и промежуточном контроле знаний обучающихся.

Текущий контроль - это непрерывное отслеживание освоения индикаторов достижения универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций по дисциплине.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки усвоения студентами материала крупного модуля или раздела учебной дисциплины. В течение семестра проводится три таких контрольных мероприятий, согласно календарного учебного графика направления подготовки.

Оценка знаний студентов осуществляется в баллах с учетом:

- оценки (текущего контроля) за работу в семестре (оценки за выполнение контрольных заданий, за выполнение и успешную защиту лабораторных работ, за активное участие в опросе студентов перед началом лекции или в конце ее);
- оценки промежуточных знаний на рейтинговых мероприятиях (ответы на тесты, на контрольные вопросы);

Для определения оценки за работу в семестре и оценки промежуточных знаний на рейтинговых мероприятиях содержательная часть рабочей программы четко структурируется на содержательные модули из которых формируется три блока (модуля), с периодами изучения равными периодам проведения рейтинг-контроля.

Таким образом, устанавливается объем дисциплины, подлежащей оценке качества усвоения в рамках блоков. При этом каждая контрольная точка оценивается в 20 баллов. Критериями оценки сформированности компетенций являются уровень освоения обучающимися знаний, умений и навыков, которыми они должны обладать при изучении разделов (модулей) дисциплин.

Согласно этих критериев при разработке шкал оценивания автор руководствуется следующим:

15-20 баллов – студент получает при **высоком** уровне овладения индикаторами достижения компетенций и освоения знаний, умений и теоретического материала без пробелов; выполнении всех заданий, предусмотренных учебным планом на высоком качественном уровне; сформировании практических навыков, профессионального применения освоенных знаний;

10-14 баллов – студент получает при **среднем** уровне овладения индикаторами достижения компетенций и освоении знаний, умений и теоретического материала, когда учебные задания не оценены максимальным числом баллов, и в основном сформированы практические навыки.

До 10 баллов – студент получает при **пороговом** уровне овладения индикаторами достижения компетенций и частично с пробелом освоении знания, умения и теоретического материала, некачественном выполнении учебных заданий, либо они оценены числом баллов близким к минимальному, в случаях не сформирования некоторых практических навыков.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено участие дисциплины в формировании следующей компетенции:

УК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В процессе освоения образовательной программы по 36.05.01 Ветеринария компетенции УК-7 формируются при изучении дисциплин прохождения практик и ГИА.

Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Дисциплины, практики, ГИА, через которые формируется компетенция (компоненты)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
УК-7	Б1.О.42 Физическая культура и спорт	2
	Б1.В.01 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту	5
	Б3.О1 Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	8

** Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определяются семестром изучения дисциплин и прохождения практик и ГИА.*

7.2. Описание показателей индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы (БРС) положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего, промежуточного контроля и промежуточной аттестации знаний.

Промежуточная аттестация - зачет.

При модульной системе основным стимулом к регулярной работе студентов является возможность быть освобожденным от семестрового зачета (получить его «автоматом»). Для этого студент должен выполнить следующие условия:

- не иметь по промежуточным модулям **0** баллов;
- если студент по итогам текущего рейтинга набрал в семестре **49-54** и выше **55** баллов, то он получает зачет **«автоматом»**.

- Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за семестр составляет **100** - баллов, из которых на текущий и промежуточный контроль отводится **60** баллов. Оставшиеся - **40** баллов - это сумма баллов, которую студент может набрать по результатам промежуточной аттестации (зачет).

Индикаторы достижения компетенции*

Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения	Планируемые результаты обучения	Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания			
		минимальный	пороговый	средний	высокий
		0-59	60-69	70-84	85-100
		Оценка			
		не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
ИД-1 УК-7 (второй этап) Анализирует основные средства и методы физического воспитания	Знать: правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Не знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	астично знаком с правилами и способами планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Достаточно хорошо знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	В полной мере знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
	Уметь: выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Не обладает умениями выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики	Частично обладает умениями выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики	На достаточном уровне умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики	Умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики
	Владеть: ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Не владеет ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной направленности	Не в полной мере владеет ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной направленности	На достаточном уровне владеет ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной направленности	Владеет на высоком уровне ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной направленности
ИД-2 УК-7 (второй этап) Умело подбирает и применяет методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Не знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Частично знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Знает на достаточном уровне о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	На высоком уровне знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек

Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения	Планируемые результаты обучения	Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания			
		минимальный	пороговый	средний	высокий
		0-59	60-69	70-84	85-100
		Оценка			
		не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
	Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье	Не умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье	Не в полной мере умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье	На достаточном уровне умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье	На высоком уровне умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье
	Владеть: средствами и методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Не владеет средствами и методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Частично владеет средствами и методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	На достаточном уровне владеет средствами и методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	В полной мере владеет средствами и методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
ИД-3 УК-7 (второй этап) Использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Не знает о способах контроля и оценке физического развития и физической подготовленности	Частично знает о способах контроля и оценке физического развития и физической подготовленности	Достаточно хорошо знает о способах контроля и оценке физического развития и физической подготовленности	В полной мере знает о способах контроля и оценке физического развития и физической подготовленности

Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения	Планируемые результаты обучения	Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания			
		минимальный	пороговый	средний	высокий
		0-59	60-69	70-84	85-100
		Оценка			
		не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
	Уметь: выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Не умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Частично обладает умениями выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	На достаточном уровне умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	На высоком уровне умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	На достаточном уровне владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	В полной мере владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

Для допуска к зачету, которым только заканчивается изучение дисциплины, студент должен набрать в ходе текущего и промежуточного контроля не менее **40** баллов. Если эта сумма меньше **30** баллов, то студент не допускается к зачету. Если эта сумма больше или равна **30**, то путем дополнительного опроса (собеседование, тест), эта сумма может быть повышена до **40** баллов.

- На зачете студент может получить **20 – 40** баллов. Максимальный балл при каждой повторной пересдаче уменьшается на **10** баллов. Если ответы студента оцениваются суммой баллов менее **20**, то студенту выставляется **0** баллов.
- Если по итогам рейтинга студент набирает **40-48** баллов, то он допускается к сдаче зачета и остальные **20-40** баллов он получает на зачете.

-

7.2.1 Критерии оценивания результатов обучения

Оценка	Шкала оценивания	Критерии оценивания
Высокий уровень (зачтено)	85-100	заслуживает студент, освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал без пробелов; выполнивший все задания, предусмотренные учебным планом на высоком качественном уровне; практические навыки профессионального применения освоенных знаний сформированы.
Средний уровень (зачтено)	70-84	заслуживает студент, практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки.
Пороговый уровень (зачтено)	60-69	заслуживает студент, частично с пробелами освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, многие учебные задания либо не выполнил, либо они оценены числом баллов близким к минимальному, некоторые практические навыки не сформированы.
Минимальный уровень (не зачтено)	50-59	заслуживает студент, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы.

7.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения индикаторов достижения компетенции УК-7; ИД-1; ИД-2; ИД-3 в процессе освоения образовательной программы

7.3.1. Тесты (контрольные нормативы) для подготовки к балльно-рейтинговым контрольным мероприятиям

1- семестр 1-ая рейтинговая контрольная точка

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
		1 курс (юн)					1 курс (дев)				
1.	Бег 100м (сек)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		13,2	13,4	13,8	14,0	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг, вес более 85 кг	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2					
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) – 5б						50	45	40	30	20
3.	Бег 2000 м (мин/сек) вес до 70 кг, вес более 70 кг						10,30 10,55	10,35 11,10	10,40 11,30	12,20 12,40	12,15 13,15
	Бег 3000 м (мин/сек) вес до 85 кг, вес более 85 кг – 5б	12,40 12,50	12,50 13,20	13,0 13,50	13,10 14,50	13,20 16,00					

1- семестр 2-ая рейтинговая контрольная точка

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
		1 курс (юн)					1 курс (дев)				
1.	Прыжок в длину с места	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		240	235	220	210	205	180	175	170	160	150
2.	Бег 1000 м	3,20	3,30	3,50	4,00	4,10					
	Бег 500 м						1,50	2,00	2,10	2,20	2,30
3.	Рывок гири одной и другой рукой поочередно 24кг, 60кг, 70кг >70кг	10 16 20	8 14 16	6 12 14	4 10 12	2 8 8					
	Рывок гири одной и другой рукой поочередно 12кг, 60кг, 70кг, >70кг						18 22 24	16 20 22	14 16 18	12 14 16	10 12 14

1 семестр 3-ая рейтинговая контрольная точка

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
		1 курс (юн)					1 курс (дев)				
1.		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Челночный бег: 3х10 (сек)	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,5	8,0	8,5	9,0	9,2
2.	Прыжок в высоту с разбега	130	125	120	115	110					
	Глубокие приседания со штангой весом 15кг (дев)						20	18	16	14	12
3.	Отжимание на брусьях	15	12	9	7	5					
	Подтягивание на н/перекладине						20	16	10	6	4

2-семестр 1-ая рейтинговая контрольная точка

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
		1 курс (юн)					1 курс (дев)				
1.		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Приседание на одной и другой ноге поочередно без опоры	14	12	10	8	6					
	Приседание на одной и другой ноге поочередно, опираясь одной рукой о стену						12	10	8	6	4
2.	Отжимание в упоре лежа от пола	40	35	30	25	20					
	Отжимание от г/скамейки						20	18	16	14	12
3.	Штрафной бросок(баскетбол) из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

1 семестр 2-ая рейтинговая контрольная точка

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
		1 курс (юн)					1 курс (дев)				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Жим штанги лежа на г/скамейке(вес 32кг)	43	38	33	28	23					
	Жим штанги лежа на г/скамейке(вес 15кг)						22	20	18	16	14
2.	Подачи мяча снизу (волейбол), попасть в площадку соперника (кол-во из 6 подач)	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
3.	В висе на перекладине, подъем прямых ног, до касания стопами перекладины	12	10	8	6	4					
	Пронос ног за голову лежа на г/коврике до касания стопами пола за головой за 60 сек.						25	23	20	18	16

2-семестр 3-ая рейтинговая контрольная точка

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
		1 курс (юн)					1 курс (дев)				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100м (сек)	13,2	13,4	13,8	14,0	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг, - вес более 85 кг	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2					
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)						50	45	40	30	20
3.	Бег 2000 м (мин/сек) вес до 70 кг, вес более 70 кг						10,30 10,55	10,35 11,10	10,40 11,30	11,20 12,40	12,15 13,15
	Бег 3000 м (мин/сек) вес до 85 кг, вес более 85 кг – 56	12,40 12,50	12,50 13,20	13,00 13,50	13,10 14,50	13,20 15,50					

7.3.2 Тесты для текущего и промежуточного контроля знаний

обучающихся Вариант 1

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а. профессиональная подготовка;
- б. профессионально-прикладная подготовка;
- в. профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г. спортивно – техническая подготовка.

2. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- а. физическое воспитание;
- б. физическое состояние;
- в. физическая подготовка;
- г. физическая нагрузка.

3. Изотонический режим работы мышц характеризуется:

- а. сокращением мышц в результате возбуждения при отсутствии воздействия на нее нагрузки и без развития напряжения;
- б. развивающимся напряжением мышц при неизменяющейся их длине;
- в. изменением длины мышц и ее напряжением;
- г. способностью точно поддерживать установленный двигательный режим.

4. Анаэробные физические упражнения выполняются:

- а. в условиях активного потребления кислорода ;
- б. в условиях острого дефицита кислорода в организме;
- в. на основе непрямого деления соматических клеток эукариот, в результате которого хромосомный набор передаётся без изменений;
- г. в зависимости от возрастных и половых особенностей.

5. Техника физического упражнения характеризуется:

- а. наиболее рациональным способом выполнения упражнений;
- б. полной реализацией механизма двигательных задач;
- в. уровнем развитости физических качеств;
- г. отличительными признаками, свойствами физических проявлений в двигательной деятельности человека.

6. Работоспособность это способность:

- а. спортсмена реализовать полный механизм двигательных задач;
- б. спортсмена на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнить максимально возможный объем тренировочных и соревновательных нагрузок;
- в. спортсмена смягчать силу взаимодействия с внешней средой за счет рессорных свойств поро-двигательного аппарата ;
- г. спортсмена поддерживать гомеостаз в организме.

7. Адаптация, как международный термин означает:

- а. относительная реакция организма на раздражение рецепторов , осуществляемая при посредстве центральной нервной системы;
- б. устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза;
- в. процесс приспособления организма к общеприродным, производственным и социальным условиям среды;

- г. реакция функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.
- 8. К видам легкой атлетики включенных в программу олимпийских игр и чемпионатов мира относятся:**
- а. 5000м (мужчины);
 - б. 400м (мужчины, женщины);
 - в. марафон (женщины);
 - г. ходьба 50 км (женщины).
- 9. Спорт высших достижений характеризуется:**
- а. плановой многолетней подготовкой и участием в крупнейших спортивных соревнованиях ;
 - б. функционированием почти всех систем организма в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека;
 - в. гигиенической направленностью физической культуры, включенной в рамки повседневного быта, средства которой используются в режиме активного отдыха;
 - г. достижением максимально возможных спортивных результатов .
- 10. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) это:**
- а. нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации;
 - б. нормативный документ, определяющий нормы, выполнения присвоения званий и разрядов для всех официально признанных видов спорта в Российской Федерации;
 - в. нормативный документ, определяющий порядок обеспечения развития физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
 - г. нормативный документ, определяющий порядок проведения муниципальных официальных физкультурных и спортивных мероприятий.

Вариант 2

- 1. Основными отличительными признаками двигательного навыка является:**
- а. нестабильность в выполнении двигательного действия;
 - б. постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
 - в. автоматизированность управления двигательными действиями;
 - г. неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещения мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.
- 2. Основными видами физической рекреации являются:**
- а. туризм, пешие и лыжные прогулки, купания;
 - б. аэробика и шейпинг;
 - в. атлетическая гимнастика и стретчинг ;
 - г. калланетика, вело аэробика, легкая атлетика, основная гимнастика.
- 3. Рациональным режимом труда и отдыха на любом предприятии считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность:**
- а. труда;
 - б. индивидуальную производительность;
 - в. работоспособность и здоровье трудящихся;
 - г. продолжительность рабочего времени и комфортность производственной сферы.
- 4. Для определения динамики работоспособности специалистов при выполнении различных видов профессиональных работ измеряется показатель:**
- а. величины выработки операции;

- б. времени операции;
- в. кровяного давления;
- г. различия в физической и умственной подготовленности.

5. Средства профессионально прикладной физической подготовки можно объединить в следующие группы:

- а. прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- б. прикладные виды спорта (их целостное применение);
- в. вспомогательные средства, обеспечивающие сбалансированное питание;
- г. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

6. При подборе отдельных упражнений профессионально прикладной физической подготовки следует уделить особое внимание упражнениям на развитие:

- а. силы;
- б. выносливости;
- в. ловкости;
- г. гибкости.

7. Назовите фактор определяющий содержание профессионально прикладной физической подготовки:

- а. формы (виды) труда специалистов определенного профиля;
- б. условия и характер труда;
- в. режим труда и отдыха;
- г. врачебный контроль.

8. Программы аэробики были специально разработаны для развития:

- а. мышечной силы и выносливости;
- б. гибкости;
- в. кардио-респираторной системы;
- г. регулирования состава тел.

9. Пищевая ценность белка зависит от содержания:

- а. в нём заменимых аминокислот;
- б. в нём незаменимых аминокислот;
- в. и сбалансированности в нём незаменимых аминокислот.

10. Какие жиры имеют самую низкую усвояемость организмом человека:

- а. свиной жир;
- б. говяжий жир;
- в. рыбий жир;
- г. жир домашней птицы.

Вариант 3

1. Клетчатка в организме:

- а. стимулирует перистальтику кишечника;
- б. растворяется в воде и полностью усваивается организмом;
- в. создаёт условия для подавления развития полезных бактерий;
- г. стимулирует образование лейкоцитов в крови.

2. автор программы аэробика:

- а. Кеннет Купер;
- б. Николай Амосов;
- в. Джейн Фонда;

г. Джо Вейдер.

3. Физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а. физической культурой;
- б. физической подготовкой;
- в. физическим образованием;
- г. физическим воспитанием.

4. Какой из приведенных режимов не является типом мышечного сокращения:

- а. изотонический;
- б. изометрический;
- в. изокинетический;
- г. изобарический.

5. Максимальная частота сердечных сокращений(ЧСС) во время спортивной тренировки оценивается:

- а. $150 + \text{возраст (лет)}$;
- б. $220 - \text{возраст (лет)}$;
- в. 170 ударами/мин ;
- г. 240 - вес (кг).

6. Частота сердечных сокращений более 180 уд/мин принадлежит зоне интенсивности физической нагрузки:

- а. компенсаторной;
- б. аэробной;
- в. смешанной;
- г. анаэробной.

7. Частота сердечных сокращений от 130 до 150 уд/мин принадлежит зоне интенсивности физической нагрузки:

- а. компенсаторной;
- б. аэробной;
- в. смешанной;
- г. анаэробной.

8. До и после выполнения скоростно-силовых нагрузок регистрируются срочные изменения:

- а. функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата;
- б. массы тела;
- в. морфологического, биохимического и кислотно-щелочного состава крови;
- г. состава мочи.

9. До и после выполнения сложнокоординационных нагрузок не регистрируются срочные изменения:

- а. функционального состояния центральной нервной системы;
- б. функционального состояния нервно-мышечного аппарата;
- в. функционального состояния максимально задействованных анализаторов;
- г. функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

10. Для косвенного определения физической работоспособности наиболее широко используется проба PWC, основу составляет определение:

- а. продолжительности физических нагрузок при мощности 170 Вт;

- б. мощности физических нагрузок при которой ЧСС достигает 170 уд/мин;
- в. ЧСС при уровне расхода энергии 170 ккал/мин;
- г. выполненной работы при уровне систолического артериального давления 170 мм.рт.ст.

Вариант 4

- 1. Продолжительность тренировок для развития и поддержания физического состояния зависит от интенсивности физической нагрузки. Рекомендуемая минимальная продолжительность непрерывной аэробной работы равна-:**
 - а. 1.5 часа;
 - б. 50 мин;
 - в. 20 мин;
 - г. 10 мин.
- 2. Восемнадцатилетний студент (студентка) за 12 мин преодолел дистанцию 2 км 700 м (2 км 200 м). Какова степень его (ее) физической подготовленности по тесту Купера:**
 - а. отлично;
 - б. хорошо;
 - в. удовлетворительно;
 - г. плохо.
- 3. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением, не показаны:**
 - а. бег;
 - б. плавание;
 - в. езда на велосипеде;
 - г. лыжи.
- 4. Лицам, страдающим бронхоспазмом физического усилия, показаны занятия:**
 - а. бегом на длинные дистанции;
 - б. лыжным спортом;
 - в. гимнастикой;
 - г. плаванием.
- 5. При сколиозе I степени противопоказаны все ниже перечисленные виды спорта, кроме:**
 - а. бокса;
 - б. рекреационная гимнастики;
 - в. тенниса;
 - г. фигурного катания.
- 6. Существует пять типов реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Нормотонический - самый благоприятный. Какой из перечисленных является самым неблагоприятным:**
 - а. гипотонический;
 - б. со ступенчатым возрастанием артериального давления;
 - в. гипертонический;
 - г. дистонический.
- 7. Подросток с пролапсом митрального клапана I степени без регургитации, а также фенотипических и антропометрических признаков дисплазии соединительной ткани не может быть допущен к занятиям:**
 - а. бегом на средние дистанции;
 - б. плаванием;

- в. борьбой;
- г. лыжными гонками.

8. В основе любой программы аэробных упражнений лежит принцип сбалансированности. Тренировочная дистанция не должна быть ни чрезмерной, ни слишком короткой. Для здоровья, сохранения хорошей фигуры, эмоциональной гармонии объем беговой тренировки следует ограничить до:

- а. 3-5 км/неделю;
- б. 20-25 км/неделю;
- в. 40-50 км/неделю;
- г. 100 км/неделю.

9. Используя разнообразные программы аэробики, необходимо получить максимальную пользу за минимальное время. Для этого достаточно посвящать занятиям аэробикой около:

- а. 80-90 минут/неделю;
- б. 150-160 минут/неделю;
- в. 200-210 минут/неделю;
- г. 300 минут/неделю.

10. Многие из положительных эффектов разминки связаны с повышением температуры тела и, особенно, рабочих мышц. Поэтому разминку часто называют разогреванием. Кроме того, разминка:

- а. повышает возбудимость сенсорных и моторных нервных центров;
- б. усиливает деятельность всех звеньев кислородтранспортной системы;
- в. оказывает положительное влияние на терморегуляцию;
- г. все ответы верны.

Вариант 5

1. Возможное вредное воздействие анаболических стероидов нижеследующее, кроме:

- а. опухоли почек, предстательной железы и женских половых органов;
- б. снижения содержания липопротеидов высокой плотности;
- в. изменения психики и поведения;
- г. структурно-функционального поражения печени, опухоли печени (гепатоцеллюлярной карциномы, ангиосаркомы) и токсического гепатита.

2. Физиологическая гипертрофия миокарда у лиц, занимающихся спортом, по отношению к практически здоровым нетренированным:

- а. меньше;
- б. такая же;
- в. больше;
- г. не связана с фактором тренированности.

3. При отсутствии осложнений, со всеми больными, после операций на сердце, в том числе после протезирования клапанов сердца и аортокоронарного шунтирования по поводу хронической коронарной недостаточности, в послеоперационном периоде занятия лечебной физкультурой начинают со:

- а. второго дня;
- б. второй недели;
- в. второго месяца;
- г. второго полугодия.

4. По всей видимости, шизофрения обусловлена:

- а. генетическими причинами;
- б. внешними причинами;
- в. биохимическими причинами;
- г. ничего определенного о причинах шизофрении сказать нельзя.

5. С белками связаны проявление основных жизненных процессов, обмен веществ, сократимость и раздражимость, способность к росту, размножению, а также мышлению. Какие из перечисленных продуктов питания наиболее богаты белком:

- а. грецкие орехи;
- б сыр голландский;
- в. телятина;
- г. куриные яйца.

6. Наибольшее количество белка содержится в:

- а. подсолнечнике;
- б. кунжуте;
- в. арахисе;
- г. семенах виноград.

7. Натрий участвует в образовании желудочного сока, регулирует выделение почками многих продуктов обмена веществ, активирует ряд ферментов слюнных желез и поджелудочной железы, а также более чем на 30% обеспечивает щелочные резервы плазмы крови. Основным источником натрия в организме является:

- а. поваренная соль;
- б. зеленые листовые овощи;
- в. пшеничный хлеб;
- г. малина.

8. Жиры пищи необходимы не только для восполнения энергетических затрат. Образующиеся при их обязательном участии белково-жировые комплексы – липопротеиды - служат строительным материалом для обновления клеточных оболочек и внутриклеточных образований. Они также являются непременным участником многих обменных процессов, в том числе обмена холестерина. Максимальное количество жира содержится в следующих продуктах питания:

- а грецких орехах;
- б. сыре голландском;
- в. гусятине;
- г. скумбрии.

9. Меньше всего времени задерживается в желудке:

- а. сельдь;
- б. фасоль;
- в свинина;
- г. яйцо всмятку;

10. К неусвояемым углеводам относится:

- а. гуанин;
- б. токоферол;
- в. пектин;
- г. биотин;

- 1. Гиповитаминоз токоферола проявляется угнетением половых желез, мышечной дистрофией, нарушением целостности эритроцитов. Наибольшим источником токоферола служит:**
- а. рыба;
 - б. гречневая крупа;
 - в. нерафинированное растительное масло;
 - г. картофель.
- 2. Какое из перечисленных нарушений, является признаком дефицита в организме витамина К:**
- а. дистрофия мышц;
 - б. бесплодие;
 - в. риск инфекционных заболеваний;
 - г. чрезмерное кровотечение, вследствие задержки свертываемости крови.
- 3. Витамины подразделяются на водорастворимые и жирорастворимые. Биологическая роль водорастворимых витаминов определяется их участием в построении различных коферментов. Биологическая ценность жирорастворимых витаминов в значительной мере связана с их участием в контроле функционального состояния мембран клетки и субклеточных структур. Какой из перечисленных витаминов не является водорастворимым:**
- а. тиамин;
 - б. никотиновая кислота (ниацин);
 - в. ретинол (аксерофтол);
 - г. биотин.
- 4. Оптимальным соотношением (по весу) белков, жиров и углеводов в рациональном питании молодых мужчин и женщин, занятых преимущественно умственным трудом, принято считать:**
- а. 1.7 : 1.0 : 3.9;
 - б. 1.0 : 1.1 : 4.1;
 - в. 1.1 : 2.0 : 1.4;
 - г. 1.8 : 1.0 : 1.3.
- 5. Витамин С (аскорбиновая кислота) является антиоксидантом, способствует заживлению ран и противодействует инфекциям, повышает абсорбцию железа и образование соединительной ткани. В каком из приведенных фруктов и овощей больше всего содержится витамина С:**
- а. апельсин;
 - б. лимон;
 - в. зеленый лук;
 - г. черная смородина.
- 6. Кальций (Са) непосредственно участвует в самых сложных процессах: свертываемости крови, поддержании должного равновесия между возбуждением и торможением коры головного мозга, расщеплении резервного полисахарида – гликогена, поддержании должного кислотнощелочного равновесия сред организма и нормальной проницаемости стенок кровеносных сосудов. Кроме того, длительный недостаток кальция в>пище нежелательно сказывается на возбудимости сердечной мышцы и ритме ее сокращений. Основным поставщик Са в организме**
- а. творог нежирный;
 - б. сыр швейцарский;

- в. молоко;
- г. фасоль.

7. Калий (К) - обязательный участник многих обменных процессов. При этом он тесно взаимодействует с натрием и хлором. Особое значение ионы калия имеют в поддержании автоматизма сокращения сердечной мышцы - миокарда.

Основной поставщик К в организме

- а. орехи грецкие;
- б. черная смородина;
- в. картофель осенний;
- г. фасол.

8. В каком продукте содержится больше всего хлорида натрия (поваренной соли):

- а. несоленом сливочном масле;
- б. говядине;
- в. щуке;
- г. цветной капусте.

9. Обмен фосфора, кальция и магния тесно связан между собой. Фосфора больше всего в:

- а. пастеризованном молоке;
- б. яйцах куриных;
- в. швейцарском сыре;
- г. зеленом горошке.

10. Роль хлорида натрия (поваренной соли) не состоит в:

- а. увеличении уровня кальция в организме;
- б. поддержании осмотического постоянства;
- в. поддержании постоянства объема жидкости;
- г. участии в транспорте аминокислот, Сахаров и калия в клетки.

Вариант 7

1. Для какого витамина не описаны случаи авитаминоза:

- а. витамина А;
- б. витамина С;
- в. витамина Е;
- г. витамина В2.

2. Витамин С (аскорбиновая кислота) не синтезируется организмом человека и должен систематически поступать с продуктами питания, иначе в первую начинают страдать стенки кровеносных сосудов. Средние потери витамина С во фруктах и ягодах при кулинарной обработке составляют:

- а. 0-10%;
- б. 20-30%;
- в. 40-50%.

3. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- а. разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- б. методики занятий физическими упражнениями;
- в. общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- г. научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы; двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных

норм и требований.

4. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:

- а. воспитанием;
- б. техникой воспитания;
- в. технологией воспитательной деятельности;
- г. воспитательными приемами.

5. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения личностно значимых целей, называются:

- а. средствами воспитания;
- б. приемами воспитания;
- в. правилами воспитания;
- г. методами воспитания.

6. Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:

- а. стратегию воспитания;
- б. технику воспитания;
- в. тактику воспитания;
- г. методы воспитания.

7. Основу методов воспитания составляют:

- а. средства и приемы воспитания;
- б. тактика и техника воспитания;
- в. правила воспитания;
- г. метод упражнения.

8. В отечественной педагогике главным методом воспитания являются:

- а. метод убеждения;
- б. метод упражнения;
- в. метод поощрения;
- г. наглядный пример.

9. В процессе воспитания при убеждении —делом|| наиболее часто используются следующие приемы:

- а. показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя (тренер);
- б. разъяснение, доказательство;
- в. сравнение, сопоставление;
- г. моральное и материальное стимулирование.

10. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- а. физические упражнения;
- б. оздоровительные силы природы;
- в. гигиенические факторы;
- г. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые

амортизаторы, эспандеры.

Вариант 8

1. Обучение двигательному действию начинается с:

- а. создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- б. непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- в. непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- г. разучивания обще подготовительных упражнений.

2. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным является:

- а. непроизвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);
- б. стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия;
- в. минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направлении движения);
- г. высокая степень координации и автоматизации движения.

3. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

- а. в подготовительной части занятия;
- б. в начале основной части занятия;
- в. в середине основной части занятия;
- г. в конце основной части занятия.

4. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действия сравнительно несложно по технике, его лучше оставить:

- а. сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения);
- б. по частям с последующим объединением отдельных частей в целом конструктивный метод);
- в. в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения);
- г. в различных соревновательных ситуациях: “кто правильнее”, “кто точнее”, “кто лучше” и т.п.(соревновательный метод обучения).

5. Каким методом обучения преимущественно пользуется на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия

- а. метод стандартно-интервального упражнения;
- б. метод сопряженного воздействия;
- в. расчлененно-конструктивным методом;
- г. методом целостно-конструктивного упражнения.

6. Основу двигательных способностей человека составляют:

- а. психодинамические задатки;
- б. физические качества;
- в. двигательные умения;
- г. двигательные навыки.

7. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- а. тестами (контрольными упражнениями);
- б. индивидуальными спортивными результатами;
- в. разрядными нормативами спортивной единой классификации;
- г. индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку.

8. Сила – это:

- а. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- б. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины;
- в. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему
- г. за счет мышечных усилий .

9. Абсолютная сила - это:

- а. максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы тела;
- б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- в. проявления максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г. сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

10. Относительная сила — это:

- а. сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- б. сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- в. сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
- г. сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения .

Вариант 9

1. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- а. 10-11 лет ;
- б. 11-12 лет;
- в. от 13-14 до 17- 18 лет;
- г. от 17-18 до 19-20 лет.

2. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- а. 10-11 лет;
- б. от 11-12 до 15-16 лет;
- в. от 15-16 лет до 17-18 лет;
- г. 18-19 лет.

3. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются:

- а. в дошкольном возрасте, особенно у детей 5-6 лет;
- б. младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;
- в. в среднем школьном возрасте 12-15 лет;
- г. в среднем школьном возрасте 16-18 лет.

4. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- а. повторный максимум (ПМ);
- б. силовой индекс (СИ);
- в. весосиловой показатель (ВСП);

г. объем силовой нагрузки.

5. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:

- а. предельному;
- б. около-предельному;
- в. большому;

г. малому.

6. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- а. двигательной реакцией;
- б. скоростными способностями;
- в. скоростно-силовыми способностями;
- г. частотой движения .

7. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- а. простой двигательной реакцией;
- б. скоростью одиночного движения;
- в. коростными способностями;
- г. быстротой движения.

8. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- а. абсолютным запасом скорости;
- б. коэффициентом проявления скоростных способностей;
- в. скоростной выносливостью.

9. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по латентному периоду реакции:

- а. скорость одного движения;
- б. частота движения;
- в. быстрота двигательной реакции;
- г. ускорение.

10. Число движений в единицу времени характеризует:

- а. темп движений;
- б. ритм движений;
- в. скоростную выносливость;
- г. сложную двигательную реакцию.

Вариант 10

1. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- а. от 7до 11лет;
- б. от 14до 16лет;
- в. 17-18лет;
- г. от 19до 21год.

2. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты

двигательной реакции является:

- а. метод круговой тренировки;
- б. метод динамических усилий;
- в. метод повторного выполнения упражнения;
- г. игровой метод .

3. При использовании, в целях воспитания быстроты движений, специально подготовленных упражнений с отягощениями вес отягощения должен быть в пределах ... от максимума

- а. от 5 до 10%;
- б. до 15-20%;
- в. от 30 до 40%;
- г. до 50% .

4. На время двигательной реакции влияют:

- а. возраст;
- б. квалификация;
- в. состояние занимающегося;
- г. тип сигнала.

5. Выберите причину возникновения скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающегося:

- а. возраст занимающегося;
- б. образование устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющими при этом усилиями;
- в. небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;
- г. большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

6. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а. функциональной устойчивостью;
- б. биохимической экономизацией;
- в. тренированностью;
- г. выносливостью.

7. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость:

- а. выносливость;
- б. сила;
- в. быстрота;
- г. координационные способности.

8. Что такое —стретчинг—:

- а. морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- б. система статических упражнений, развивающая гибкость и способствующая повышению эластичности мышц;
- в. гибкость, проявляемая в движениях;
- г. мышечная напряженность.

9. Основным методом развития гибкости является:

- а. повторный метод;
- б. метод усилий;

- в. метод статических усилий;
- г. метод переменного-непрерывного упражнения.

10. В качестве средств развития гибкости используют:

- а. скоростно-силовые упражнения;
- б. упражнения на растягивание;
- в. упражнения “ударно-реактивного” воздействия;
- г. динамические упражнения с предельной скоростью движения.

Вариант 11

1. При воспитании гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:

- а. статистических упражнений;
- б. активных упражнений;
- в. пассивных упражнений;
- г. статодинамических упражнений.

2. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- а. временем и параметрами удержания определённой позы в растянутом состоянии;
- б. в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- в. показателем разницы между величиной активности и пассивной гибкостью;
- г. показателем суммы общей и специальной гибкости (“запас гибкости”).

3. Педагогический контроль в физическом воспитании это:

- а. проверка запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- б. прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- в. правильное (по установленным критериям) оценивание занятий, двигательных умений и навыков;
- г. объективное измерение изучаемых характеристик педагогического процесса .

4. Основным документом, на основе которого осуществляется многогранная работа по физическому воспитанию в учебных заведениях, является:

- а. учебная программа по физическому воспитанию;
- б. учебный план;
- в. поурочный рабочий (тематический) план;
- г. тематический план.

5. Выберите из перечисленных ниже документов планирование, который включает в себя:

- а. конкретные учебно-воспитательные задачи урока ;
- б. теоретические сведения по физическому воспитанию ;
- в. основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок ;
- г. контрольные упражнения (тесты).

6. учебная программа по физическому воспитанию

- а. учебный план;
- б. поурочный рабочий (тематический) план;
- в. план-конспект урока.

7. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку (занятия) определяется с помощью... контроля.

- а. оперативного;
- б. текущего;
- в. итогового;
- г. рубежного.

8. Основными средствами физического воспитания являются:

- а. физические упражнения;
- б. гигиенические факторы;
- в. оздоровительные силы природы.

9. В раннем и дошкольном возрасте в первую очередь следует обращать внимание на воспитание:

- а. скоростных способностей;
- б. координационных способностей;
- в. илы и силовых способностей;
- г. общей выносливости.

10. В младшем школьном возрасте упражнения на скорость следует выполнять:

- а. 3-4 с;
- б. 6-8 с;
- в. 15 с;
- г. 20-25 с.

Вариант 12

1. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

- а. расчлененному методу;
- б. целостному методу;
- в. сопряженному методу;
- г. методам стандартного упражнения.

2. Все студенты распределяются на следующие медицинские группы:

- 1. слабую, среднюю, сильную;
- 2. основную, подготовительную, специальную;
- 3. без отклонений в состоянии здоровья; с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4. оздоровительную, физкультурную.

3. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность называется:

- а. физкультурной группой;
- б. основной медицинской группой;
- г. спортивной группой;
- д. здоровой медицинской группой.

4. Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья называется:

- а. группой общей физической подготовки;
- б. средней медицинской группой;
- в. подготовительной медицинской группой;
- г. группой лечебной физической культуры.

5. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии

здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а. специальной медицинской группой;
- б. оздоровительной медицинской группой;
- в. группой лечебной физической культуры;
- г. группой здоровья.

6. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС:

- а. 90-100 уд/мин;
- б. 110-125 уд/мин;
- в. 130-150 уд/мин;
- г. 160-175 уд/мин.

7. В физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуры контролируется:

- а. по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
- б. по частоте дыхания;
- в. по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей;
- г. по цвету кож.

8. Уроки физической культуры в вузе проводятся, как правило:

- а. раз в неделю;
- б. два раза в неделю;
- в. раз в неделю;
- г. раз в неделю.

9. Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:

- а. 30-35 мин;
- б. 40-45 мин;
- в. 50-55 мин;
- г. час 20 мин.

10. Физическое воспитание в системе высшего образования осуществляется на протяжении:

- а. первого года обучения;
- б. первого и второго годов обучения;
- в. второго и третьего годов обучения;
- г. третьего периода обучения.

Вариант 13

1. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры:

- а. образовательные;
- б. воспитательные;
- в. оздоровительные;
- г. образовательные, воспитательные, оздоровительные.

2. Укажите оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры:

- а. одна задача;
- б. две-три задачи;

- в. четыре задачи;
- г. пять-шесть задач.

3. В начале основной части урока физической культуры:

- а. закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- б. разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
- в. выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- г. выполняются упражнения, требующие проявления силы.

4. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

- а. в водной части урока;
- б. в подготовительной части урока;
- в. в начале основной части урока;
- г. в середине или конце основной части урока.

5. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения. Укажите, как называются эти учебные отделения:

- а. подготовительное, основное, медицинское;
- б. основное, специальное, спортивное;
- в. спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- г. обще подготовительное и профессионально-прикладное.

6. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- а. факультативные занятия;
- б. физические упражнения в режиме учебного дня;
- в. учебные занятия;
- г. занятия в группах ОФП .

7. Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:

- а. сокращение периода “вхождения” трудящихся в работу;
- б. профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
- в. содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития;
- г. снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм .

8. Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:

- а. 1-2 занятия;
- б. 3-4 занятия;
- в. 5-6 занятия;
- г. 7-9 занятия (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

9. В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются:

- а. физические упражнения;
- б. оздоровительные силы природы;
- в. гигиенические факторы;
- г. физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

10. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующие ниже предложения: В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются:

1) дозированная ходьба.

2) бег с максимальной скоростью.

3) прогулки на лыжах.

4) езда на велосипеде.

- а. 1,2;
- б. 2;
- в. 1,3,4;
- г. 1,2,3,4 .

Вариант 14

1. Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) для людей пожилого и старшего возраста во время занятий физическими упражнениями следует определять по формуле:

- а. $ЧСС = 220 - \text{возраст (лет)}$;
- б. $ЧСС = 190 - \text{возраст (лет)}$;
- в. $ЧСС = \text{исходный пульс в покое} + \text{возраст (лет)}$;
- г. $ЧСС = 90 + \text{возраст (лет)}$.

2. Совокупность качества личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное её выполнение, называется:

- а. способностью;
- б. природными задатками;
- в. талантом;
- г. индивидуальными особенностями.

3. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

- 1. периодичностью и длительностью занятий ;
- 2. интенсивностью и характером используемых средств;
- 3. режимом работы и отдыха;
- 4. периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером ;используемых средств, режимом работы и отдыха.

4. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС...в зависимости от возраста и состояния здоровья:

- а. от 90 до 130 уд/мин;
- б. от 100 до 170-180 уд/мин;
- в. от 180 до 220 уд/мин;
- г. от 180 до 250 уд/мин.

5. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

- а. от 90 до 110 уд/мин;
- б. от 110 до 130 уд/мин;
- в. от 144 до 156 уд/мин;
- г. от 175 до 205 уд/мин.

- 6. Во время занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью сердце должно работать с определенной, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Его (безопасный уровень) можно вычислить по формуле:**
- а. “220 минус возраст (в годах)”;
 - б. “220 плюс возраст (в годах)”;
 - в. “190 минус возраст (в годах)”;
 - г. “возраст плюс ЧСС в покое”.
- 7. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:**
- а. ЧСС (частоте сердечных сокращений);
 - б. объему выполняемых физических упражнений;
 - в. интенсивностью и характером используемых средств;
 - г. ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.
- 8. Для получения оздоровительного эффекта минимальный расход энергии во время занятий физическими упражнениями должен составлять:**
- 1. 150-250 ккал;
 - 2. 300-500 ккал;
 - 3. 700-900 ккал;
 - 4. 1000-1200 ккал.
- 9. При дозировании физических упражнений предусматривается учет максимального числа повторений (МП) в течение определенного промежутка времени. В оздоровительной тренировке дозирование нагрузки находится в диапазоне:**
- а. 20-50% МП;
 - б. 75-80% МП;
 - в. 80-100% МП;
 - г. 20-100% МП.
- 10. В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:**
- а. различные виды силовых способностей;
 - б. различные виды скоростных способностей;
 - в. различные виды выносливости;
 - г. координационные способности.

Вариант 15

- 1. В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное (до 90-100 %) использование упражнений:**
- а. на быстроту движений;
 - б. на выносливость;
 - в. на силу;
 - г. на ловкость.
- 2. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс (в среднем) во время бега не должен превышать:**
- а. 90-100 уд/мин;
 - б. 120-130 уд/мин;
 - в. 160-170 уд/мин;

г. 180-190 уд/мин.

3. В оздоровительном плавании в качестве оптимальной оздоровительной дистанции принято считать дистанцию, которую следует проплыть с учетом возраста и с доступной скоростью не останавливаясь:

- а. от 400 до 600 м;
- б. от 800 до 1000 м;
- в. от 1400 до 1800 м;
- г. от 2000 до 2500 м.

4. При занятиях велосипедом для здоровья необходимо ездить безостановочно в течение как минимум с ЧСС 60 % от максимальной:

- а. 30 мин;
- б. 1 ч;
- в. 1,5 ч;
- г. 2 ч.

5. Основными функциями управления служат:

- а. организация соревнований;
- б. комплексное планирование;
- в. судейство;
- г. положение соревнования.

6. Для того чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта при прыжках со скакалкой, необходимо прыгать не менее за тренировку:

- а. 5 мин;
- б. 15 мин;
- в. 30-40 мин;
- г. 1 ч.

7. Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена включают:

- а. учет в спорте;
- б. контрольные нормативы;
- в. комплексный контроль;
- г. текущий контроль.

8. Основными функциями комплексного контроля служат:

- а. оценка эффективности спортивной тренировки;
- б. учет тренировочного процесса;
- в. планирование спортивной тренировки;
- г. распределение соревнований.

9. Контроль за факторами внешней среды предусматривает:

- а. оценку состояния спортивного сооружения;
- б. оценку состояния здоровья;
- в. оценку технико-тактической подготовки;
- г. оценку физической подготовки.

10. Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена включают:

- а. учет в спорте;
- б. контрольные нормативы;
- в. комплексный контроль;
- г. текущий контроль.

7.3.3 Перечень тестов (контрольных нормативов) выносимых на промежуточную аттестацию 1 семестр

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100м (сек)	13,2	13,4	13,8	14,0	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг, вес более 85 кг	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2					
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)						60	50	40	30	20
3	Бег-3000м. (м/с)	12,00	12,35	13,00	13,50	14,30					
	Бег-2000м. (м/с)						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

2 семестр

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Приседание на одной и другой ноге поочередно, без опоры	14	12	10	8	6					
	Приседание на одной и другой ноге поочередно, опираясь одной рукой о стену						12	10	8	6	4
2	Бег – 1000м. (мин/сек)	3,20	3,30	3,50	4,00	4,10					
	Бег – 500м. (мин/сек)						1,50	2,00	2,10	2,20	2,30
3	Отжимание от пола (кол-во)	40	35	30	25	20					
	Отжимание от г/скамейки (кол-во)						20	18	16	14	12

Перечень вопросов выносимых на промежуточную аттестацию 1 семестр

1. Взаимосвязь физической культуры с профессиональным образованием.
2. Сущность и направленность разделов физической культуры и спортивных дисциплин.
3. Учебно-тренировочные занятия по разделам и видам спортивных дисциплин.
4. Техника бега на короткие и длинные дистанции.
5. Средства и методы развития и совершенствования скоростно – силовых качеств.
6. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
7. Физиологические системы организма
8. Влияние физических упражнений на развитие морфологических показателей.
9. Воспитание силы методом максимальных, повторных и динамических усилий.
10. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
11. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
12. Организация и методики овладения гимнастическими упражнениями.
13. Методы развития общей выносливости.
14. Техника низкого старта и ускорения по дистанции.
15. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.

2семестр

16. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
17. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
18. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
19. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным и подвижным играм, предупреждение травматизма.
20. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
21. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями
22. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
23. Методика совершенствования технических и тактических приемов спортивной игры (волейбол).
24. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.
25. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
26. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
27. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
28. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
29. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
30. Информационные технологии в физкультурно - спортивной деятельности.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Методическими материалами, определяющими процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих индикаторы достижений компетенций являются внутривузовские локальные нормативные акты: «Положение о балльно-рейтинговой системе контроля и оценки успеваемости студентов» и «Положение о промежуточной аттестации обучающихся».

График проведения рейтинговых контрольных мероприятий и даты проведения промежуточной аттестации, по курсам и семестрам, отражены в утвержденных проректором по УР календарных учебных графиках и расписаниях промежуточной аттестации по специальности, которые размещаются на информационных стендах факультета и на сайте университета в установленные сроки.

содержание основной и дополнительной учебной литературы Основная литература

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник для студ. вузов / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 304 с. - (Бакалавриат). - ISBN М. (в пер.): 448.50 КНОРУС. - Текст: непосредственный.
2. Чертова, Н.В. Физическая культура: учебное пособие: / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. - 118 с. - Режим доступа: по подписке. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131> - Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9.
- Текст: электронный,
Дополнительная литература

3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". - М.: Ось-89, 2008. - 48 с. - (Федеральный закон). - ISBN 978-5-98534-841-5 (в пер.). - Текст: непосредственный.

4. Вилянский, М.Я. Физическая культура студента: уч. для студ. вузов / М. Я. Виленский [и др.]. - М.: Гардарики, 2004. - 448 с.: рис., табл. - ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.). - Текст: непосредственный.

5. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939> (дата обращения: 27.01.2021). – Библиогр.: с. 220 - 248. – ISBN 978-5-4263-0574-8. – Текст : электронный. агогический государственный университет (МПГУ).

6. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие для студ. вузов / Б. Р. Голощапов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2005. - 312 с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.308-310. - ISBN 5-7695-2396-4 (в пер.). - Текст: непосредственный.

7. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для студентов ВУЗОВ / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - 3-е изд., стер. М.: Изд. центр Академия, 2008. - 269 с.: табл., рис. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.265. - ISBN 978-5-7695-4787-4 (в пер.). - Текст: непосредственный.

8. Завьялов, А.В. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 28.01.2021). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст: электронный

9. Таова, А.Х. Физическая культура и спорт (раздел «Общая физическая подготовка» – развитие координационных способностей и общей выносливости игровым методом «Ручной мяч») [Электронный ресурс]: для студентов направления подготовки 36.05.01 «Ветеринария» всех форм обучения: учебно- методическое пособие/А.Х. Таова.- Нальчик: КБГАУ, 2018 г. - 110 с. эл. опт. диск (CD-ROM).

10. Таова, А.Х. Физическая культура и (раздел «Общая физическая подготовка – развитие физических качеств») [Электронный ресурс]: для студентов по специальности 36.05.01. «Ветеринария» всех форм обучения: учебно-методическое пособие/ А.Х. Таова. - Нальчик: КБГАУ, 2018. - 128 с. эл. опт. диск (CD-ROM).

11. Таова А.Х., Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» (раздел «Общая физическая подготовка» – развитие скоростно-силовых качеств) для студентов специальности 36.05.01. «Ветеринария» всех форм обучения./ А.Х. Таова. - Нальчик: КБГАУ, 2021 - 177с. эл. опт. диск (CD-ROM)..

12. Мусакаев В.М., Яхутлова Э.Б. Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки программы бакалавриат-Нальчик, Кабардино-Балкарский ГАУ, 2019г.

9. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных систем

- ЭБС «Издательства Лань»
Коллекция «Единая профессиональная база знаний для аграрных вузов»
ООО «Издательство Лань».
Лицензионный договор № 003/2025-44ФЗ от 22.05.25 г сроком на 1 год

<http://e.lanbook.com/>

- ЭБС «Издательства Лань». Коллекция «ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение». Общеобразовательные предметы»
ООО «ЭБС Лань».
Договор № 023/2024-223ФЗ от 24.05.24 г сроком на 1 год
<http://e.lanbook.com/>
- Сетевая электронная библиотека
ООО «ЭБС ЛАНЬ»
Договор № СЭБ НВ-164 от 17.12.2019 г. – бессрочный
<http://e.lanbook.com/>
<http://seb.e.lanbook.com/>
- ЭБС «Университетская библиотека online». Базовая часть
ООО «Директ-Медиа»
Контракт № 51-04/2025 от 22.05.2025 г сроком на 1 год
<http://biblioclub.ru>
- ЭБС «ЮРАЙТ» Пакет СПО
ООО «Электронное издательство Юрайт»
Лицензионный договор № 6703 от 27.08.2024 г. сроком на 1 год
<https://urait.ru/>
- Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU (SCIENCE INDEX)
ООО Научная электронная библиотека.
Лицензионный договор № SIO-2114/2025 от 06.05.2025 сроком на 1 год
<http://elibrary.ru>
- Сертификат ИТС ПО САБ ИРБИС64
ООО «Эй Ви Ди - Систем»
Договор № А-12933 от 12.04.2024 г. сроком на 1 год
- Антиплагиат.ВУЗ 5.0
Модуль поиска «Объединенная коллекция 2020»
АО «Антиплагиат»
Лицензионный договор № 10023 от 12.05.2025 г. сроком на 1 год
- Гарант
ООО «Гарант-КБР» Договор № 305-2025г. от 09.01.2025 г. сроком на 1 год

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Система университетского обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий, к ним относятся лекции и практические занятия, работа на которых обладает определенной спецификой.

На лекциях студенту рекомендуется внимательно слушать учебный материал, записывать основные моменты, идеи, пытаться сразу понять главные положения темы, а если что не ясно

– делать соответствующие пометки. После лекции во внеурочное время целесообразно прочитать записанный материал с целью его усвоения и выяснения непонятных вопросов.

Для проведения практических занятий в начале каждого учебного года студенты

распределяются в учебные отделения: основное, спортивное и специальное (группы лечебной физической культуры, оздоровительной и адаптивной физической культуры). Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется с учетом здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студентов.

В основное учебное отделение зачисляются студенты без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при хорошем или удовлетворительном физическом развитии и физической подготовленности. Численность учебной группы основного отделения составляет не более 20 человек.

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья или хронические заболевания. Учебные занятия в этом отделении комплектуются с учетом характера заболеваний. Численность учебной группы составляет 8- 10 человек. На специальное медицинское отделение в течение учебного года могут быть переведены студенты из других отделений в связи с заболеваниями или прочими объективными причинами.

Учебные спортивные группы формируются с учетом пола, физической и спортивно-технической подготовленности студентов.

Студент должен готовиться к практическим занятиям путем проработки теоретического и практического учебного материала, по теме занятия из конспекта лекции, рекомендуемых учебников, учебных пособия, дополнительной литературы, интернет - источников. Для подготовки к практическим занятиям студенту следует завести дневник самоконтроля.

Раздел «Самостоятельная работа» информирует обучающихся, какие вопросы раздела (модуля) выносятся на самостоятельное изучение, об их учебно-методическом обеспечении (учебники, учебные пособия, методические указания, рекомендуемые страницы и т.д.). Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по учебной дисциплине может выполняться в библиотеке университета, учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Содержание самостоятельной работы студента определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах.

Самостоятельная работа в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
 - участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
 - участие в собеседованиях, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время может состоять из:

- повторение лекционного материала;
- подготовки к практическим занятиям;
- изучения учебной и научной литературы;
- изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- подготовки к выполнению контрольных нормативов;
- подготовки дневников самоконтроля по заданию преподавателя;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний.

– Степень усвояемости вопросов самостоятельной работы определяется при текущем и промежуточном контроле и при промежуточной аттестации.

Студенту следует тщательно готовиться к модульному тестированию по контрольным нормативам, контрольным опросам, прорабатывая конспект лекций и рекомендуемую литературу, для планирования формы, содержания, объема и интенсивности двигательной активности и умственной учебной нагрузки.

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» рассчитана на изучение в два семестра и заканчивается контрольным опросом и выполнением контрольных нормативов (тестов).

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

11.1 Лицензионное программное обеспечение

AutoDesk AutoCad 2012 Education Product Standalone б/н

Антиплагиат.ВУЗ 5.0 Модуль поиска «Объединенная коллекция 2020» лицензионный договор № 10023 от 12.05.2025 г. сроком на 1 год

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition № лицензии 26EC-241021-134643-810-2826, договор № 651/А от 18.10.2024 г. до 31.10.25 г

11.2 Интернет ресурсы свободного доступа

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	http://www.edu.ru/index.php
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	http://window.edu.ru/
Спортивные ресурсы в сети Интернет	http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
Культура физическая и здоровье	http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/
Советский спорт	www.sovsport.ru
Спорт в РТ - tatsport.com Спорт-экспресс	www.sport-express.ru
Агроакадемсеть- базы данных РАСХН.	http://www.vniikormo.v.ru/pub/0004/lektcii-poslevuzovskogo-obrazovaniia-pospetcialnosti-06-01-06-lugovodstvo-lekarstvennye-i-efirno-maslichnye-kultury-01.php

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п.п.	Вид учебной работы	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения
---------------	---------------------------	--	---

1.	Лекционные занятия	Аудитории для проведения занятий лекционного типа в соответствии с перечнем аудиторного фонда	Доска аудиторная, специализированная мебель, экран настенный, проектор, ноутбук
2.	Практические занятия	Стадион (110х60м). Спортивные залы игровые-2. Тренажерные залы -2.	Стандартный комплект тренажерных устройств стойки, флажки, фишки мячи (футбольные-10 штук) мячи (волейбольные- 10 штук) мячи (баскетбольные- 15 штук) гимнастические коврики - 10 штук. Теннисные столы - 9 штук. Теннисные ракетки - 12 штук теннисные мячи - 20 штук
3.	Самостоятельная работа	Учебная аудитория (компьютерный класс с выходом в Интернет), для организации самостоятельной работы	Доска аудиторная, специализированная мебель, компьютеры с выходом в интернет

