

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Казанская государственная академия ветеринарной медицины
имени Н.Э. Баумана



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.28 Физическая культура и спорт»

Образовательная программа	<u>35.03.07 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции»</u>
Направленность	<u>Хранение и переработка сельскохозяйственной продукции</u>
Программа бакалавриата	<u>Академический</u>
Квалификация выпускника	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очная / заочная</u>

г. Казань, 2019

Рабочая программа дисциплины «Б1.Б.28 Физическая культура и спорт»

Составил (а) Анис Чеснокова А.В.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 12
«26 » апреля 2019 г.

Зав. кафедрой, доцент С.С. Чинкин

Одобрена на заседании методического совета факультета протокол № 2

Председатель методической комиссии,
профессор Р.И. Михайлова
«22 » апреля 2019 г.

Декан факультета биотехнологии и стандартизации,
доцент Р.Н. Файзрахманов
«29 » апреля 2019 г.

Согласовано:

Заведующий Ч.А. Харисова
библиотекой

Оглавление

1. Цель и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриат
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»
4. Язык(и) преподавания
5. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»
- 6 Образовательные технологии
- 6.1 Активные и интерактивные формы обучения
7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»
9. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций
10. Материально техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»

1 Цели и задачи освоения дисциплины:

Учебная дисциплина "Физическая культура и спорт" – обязательная дисциплина федеральных государственных образовательных стандартов всех направлений первого уровня высшего образования.

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В ходе обучения предполагаем решение следующих задач:

1) через лекции:

- раскрыть значение физической культуры как социального феномена общества;
- раскрыть содержание категорий и основных понятий физической культуры; ознакомить с принципами, средствами и методами общей физической и специальной подготовки;
- объяснить социально-биологические основы физического воспитания;
- создать мотивационную основу для реализации здорового образа жизни;
- научить творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;

2) через практические занятия:

- сформировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- сформировать устойчивый уровень жизненно важных двигательных умений и навыков, оптимальную степень развития физических качества;
- научить системе контроля и самоконтроля физического состояния и физического развития.

2 Место дисциплины в структуре ОП бакалавриат

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку 1-дисциплины, базовой части основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению подготовки 35.03.07 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции» и учебного плана, индекс Б1.Б.28.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт »

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» формируются следующие компетенции или их составляющие:

общекультурные:

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Требования к структуре основных образовательных программ подготовки бакалавра:

Студент при изучении дисциплины «физическая культура» должен:

Знать:

теоретические основы физической культуры; основные методы практической и теоретической физической культуры, их возможности и

ограничения; основные закономерности распределения нагрузок в процессе занятий физической культуры; основные достижения человечества в области физической культуры.

Уметь:

оптимально выбирать методы физической подготовки в зависимости от цели практического занятия; использовать полученные в результате освоения курса «Физическая культура и спорт» знания при решении задач планирования нагрузок и их нормирования.

Владеть:

общими прикладными физическими навыками; информацией о современных методических подходах в организации занятий по самостоятельной подготовке.

3.1 Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины (модуля) и формируемых в них компетенций.

Тема, раздел дисциплины	Количество часов	Компетенция				Σ общее количество компетенций
				ОК		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность	2			ОК-8		1

физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.						
Социально-биологические основы физической культуры Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.	2			OK-8		1
Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.	2			OK-8		1
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.	2			OK-8		1
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт.	2			OK-8		1
Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.	2			OK-8		1

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Краткая историческая справка.	2			OK-8		1
Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.	2			OK-8		1
Самоконтроль Диагностика и самодиагностика состояния организма при занимающихся физическими упражнениями и спортом регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.	2			OK-8		1
Педагогический контроль, его содержание.	2			OK-8		1
Итого:	18					1

4. Язык (и) преподавания

Образовательная деятельность по образовательной программе направления подготовки бакалавров 37.03.07 «Технология производства и переработки с.-х. продукции» дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

5 Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕ (72 часа)

Форма обучения	Форма обучения	
	Очная	Заочная

Обязательная часть		
Курс/семестр	1 / 1	1
Всего, час/зач.ед.	72/2	72
Лекции, час	18	10
Практические занятия, час/зач.ед.	18	
Самостоятельная работа, час/зач.ед.	36	58
Контроль, ч	-	4
Курсовая работа, час/зач.ед.	-	-
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет

5.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование лекции	Форма контроля	
		Очная	Заочная
		Объем в часах	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2
3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	1
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	1
6	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	1
7	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	2	1
8	Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.	2	1
9	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.	2	-
	ИТОГО:	18 часов	10 часов

5.2 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены.

5.3 Практические (семинарские занятия)

№ п/п	Наименование лекции	Форма контроля	
		Очная	Заочная
		Объем в часах	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	
6	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	
7	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	2	
8	Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.	2	
9	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.	2	
	ИТОГО:	18 часов	

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на *методико-практических и учебно-тренировочных занятиях* в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

-в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заранее выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

-преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

-студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

-студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Физическая культура проходит в виде практических занятий, спортивных секций по волейболу, футболу, баскетболу и др. видам, учитывая склонности и состояние здоровья студентов.

5.4 Курсовое проектирование

Курсовая работа учебным планом не предусмотрена.

5.5 Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов включает в себя текущую и творческую проблемно-ориентированную самостоятельную работу (TCP).

Текущая СРС направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие практических умений и включает следующие виды работ:

- Работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- Выполнение домашних заданий, домашних контрольных работ;
- Опережающая самостоятельная работа;
- Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- Подготовка к практическим и семинарским занятиям.

Творческая самостоятельная работа включает в себя следующие виды работ:

- Поиск, анализ, структурирование и презентация информации;
- Исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах;
- Анализ научных публикаций по заранее определенной преподавателем теме.

Контроль самостоятельной работы

Для оценки освоения теоретического раздела используются устные опросы. Контроль освоения материала учебно-практических занятий осуществляется приемом у студентов контрольных нормативов.

Тема, раздел дисциплины Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Количество часов		Форма контроля
	очн	заочн	
Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.	2	4	Устная
Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам	4	5	Устная

Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?	2	5	Устная
Чем награждались победители олимпийских игр древности?	4	4	Устная
С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен	2	5	Устная
Что означает каждое из пяти олимпийских колец?	4	5	Устная
Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.	2	5	Устная
Какие организации включает в себя олимпийское движение?	4	5	Устная
Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?	2	5	Устная
В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?	4	5	Устная
Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО	2	5	Устная
Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса	4	5	Устная
Итого	36	58	

6 Образовательные технологии

Чтение лекций по данной дисциплине проводится с использованием презентаций и макетов. Презентации и макеты позволяют преподавателю четко структурировать материал лекции, экономить время, затрачиваемое на рисование на доске схем, что дает возможность увеличить объем излагаемого материала.

При проведении **практических занятий** применяются такие образовательные технологии как *работа в команде, игра* при разборе и проведении игровых видов спорта, *демонстрационный метод*, при котором преподаватели на собственном примере показывают способ, методику выполнения упражнений с последующим повторением обучающимися и др.

7 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.1 Материалы для текущего контроля

Тесты определения физической подготовленности.

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

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

Примерные вопросы для устного опроса и практических занятий

Тема 1. Понятие «спорт». Разделы спортивной подготовки.

- 1.Понятия метода
- 2.Понятие спортивной тренировки
- 3.Методы спортивной тренировки и их классификация

Тема 3. Гимнастика и ее физиологическая характеристика.

1. Характеристика гимнастики ее средства
2. Методы, применяемые в гимнастике
3. Задачи гимнастики
4. Виды гимнастики

Тема 6. Понятие «спортивная форма». Характеристика спортивной формы.

- 1.Понятие спортивная форма: Сущность, физиологическая и психологическая характеристика
- 2.Фазы развития спортивной формы
3. Фаза временной утраты спортивной формы

Тема 8. Спортивные соревнования. Классификация спортивных соревнований.

1. Спорт как собственно-соревновательная деятельность
2. Классификация видов спорта
3. Спортивное движение
4. Основные направления в развитии спортивного движения

Тема 10. Тактическая подготовка, как составная часть спортивной тренировки

1. Теоретические аспекты тактической подготовки спортсменов 1.1 Понятие тактической подготовки спортсмена
2. Общая и специальная тактическая подготовка спортсмена, ее задачи, методы и средства
3. Методика тактической подготовки в избранном виде спорта
4. Место тактической подготовки в многолетнем процессе подготовки спортсменов

Тема 12. Травмы при занятиях спортом и их профилактика

1. Характеристика спортивного травматизма
2. Определение спортивного травматизма
3. Виды травм

4. Причины возникновения травматизма

Тема 15. Спортивные игры и их физиологическая характеристика

1. Спортивные игры. История возникновения и развития.
2. Понятие физиологии спорта, ее предмет, цели и методы
- 3 . Значение физиологии спорта

Тема 18. Понятие «здоровье». Компоненты здорового образа жизни.

Вредные привычки опасные для здоровья

1. Понятие здоровье, его содержание и критерии
 2. Функциональные резервы организма
 3. Факторы здоровья
4. составляющие здорового образа жизни студента

Тесты по теме «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура представляет собой:

- А) учебный предмет в школе
- Б) выполнение физических упражнений
- В) процесс совершенствования возможностей человека
- Г) часть общей культуры общества

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической:

подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

- А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
- Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
- Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

3. Под физическим развитием понимается:

- А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
- Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
- Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- А) физических и психических качеств людей

- Б) техники двигательных действий
- В) работоспособности человека
- Г) природных физических свойств человека

5. Отличительным признаком физической культуры является:

- А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
- Б) физическое совершенство
- В) выполнение физических упражнений
- Г) занятия в форме уроков

6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к:

- А) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества
- Б) общим принципам образования и воспитания
- В) принципам, регламентирующими процесс физического воспитания
- Г) принципам обучения

7. Физическими упражнениями называются:

- А) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества и укрепляют здоровье
- Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
- В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
- Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- А) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия
- Б) величиной их воздействия на организм
- В) временем и количеством повторений двигательных действий
- Г) напряжением отдельных мышечных групп

9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
- В) утомлением, возникающим при их выполнении
- Г) частотой сердечных сокращений

10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка:

- А) мала и ее следует увеличить
- Б) переносится организмом относительно легко
- В) достаточно большая и ее можно повторить
- Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить

11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС.

Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность

Упражнений:

- А) 120-130 уд/мин
- Б) 130-140 уд/мин
- В) 140-150 уд/мин
- Г) выше 150 уд/мин

12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют

повышению работоспособности, потому что:

- А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
- Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
- В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
- Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени

13. Что понимают под закаливанием:

- А) купание в холодной воде и хождение босиком
- Б) приспособление организма к воздействию внешней среды
- В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- Г) укрепление здоровья

14. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:

- А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
- Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
- В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
- Г) после занятия надо принять холодный душ

15. Правильное дыхание характеризуется:

- А) более продолжительным выдохом
- Б) более продолжительным вдохом
- В) вдохом через нос и выдохом через рот
- Г) ровной продолжительностью вдоха и выдоха

16. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

- А) вращений и поворотов тела
- Б) наклонах туловища назад
- В) возвращение в исходное положение после наклона
- Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны

17. Что называется осанкой?:

- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- В) привычная поза человека в вертикальном положении
- Г) силуэт человека

18. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

- А) затылком, ягодицами, пятками
- Б) лопатками, ягодицами, пятками
- В) затылком, спиной, пятками
- Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:

- А) он обеспечивает ритмичность работы организма
- Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
- В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
- Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений

20. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что:

- А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
- Б) снимает утомление нервных клеток организма
- В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
- Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма

21. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:

- А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
- Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
- В) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма
- Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

22. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- Б) это обусловлено необходимость управлять динамикой работоспособности занимающихся
- В) выделение частей в уроке требует Министерство образования России
- Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них

23. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения:

1. Дыхательные.
 2. На укрепление мышц и повышение гибкости.
 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу.
 5. Ходьба с постепенным повышение частоты шагов.
 6. Прыжки.
 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц.
 8. Бег в спокойном темпе.
- А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
 - Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
 - В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
 - Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

24. Под силой как физическим качеством понимается:

- А) способность поднимать тяжелые предметы
- Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений
- Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

25. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке: 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. Упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.

- А) 1, 2, 5, 4, 3, 6
- Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5
- В) 2, 6, 4, 5, 3, 1
- Г) 2, 1, 3, 4, 5, 6

26. Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна: 1.

Выносливость. 2. Гибкость. 3. быстрота. 4. Сила.

- А) 1, 2, 3, 4
- Б) 2, 3, 1, 4
- В) 3, 2, 4, 1
- Г) 4, 2, 3, 1

27. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:

- А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- Б) упражнения, способствующие снижению массы тела
- В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки
- Г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

28. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

- А) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходит к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- Б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
- В) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

29. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью
- Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени
- В) способность быстро набирать скорость
- Г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и

выполнять движения с большой частотой

30. Для развития быстроты используют:

- А) подвижные и спортивные игры
- Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
- В) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
- Г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

7.2 Контрольные вопросы для подготовки к зачету по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

Наименование тестовых заданий	Пол		1 курс			2 курс			3 курс		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
100 м	м		14,0	14,3	14,5	13,8	14,0	14,3	13,7	13,9	14,2
	ж		17,0	17,5	18,2	16,8	17,2	17,9	16,5	17,1	17,8
2000 м	ж		10,5	11,15	11,5	10,15	10,50	11,15	10,05	10,40	11,05
3000 м	м		12,35	13,10	13,5	12,00	12,35	13,10	11,50	12,25	13,10
Подтягивание на перекладине	м		12	10	8	14	12	10	15	13	11
Подтягивание в висе лежа	ж		8	6	4	10	8	6	12	10	8
Прыжки с места	м		2,30	2,25	2,20	2,40	2,35	2,25	2,50	2,40	2,30
	ж		1,80	1,70	1,60	1,85	1,80	1,75	1,90	1,85	1,80
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м		35	30	25	40	35	30	45	40	35
	ж		12	10	8	14	11	9	15	12	10
Приседание на одной ноге, стоя на скамейке	м		10	8	6	12	10	8	15	12	10
	ж		6	5	4	8	7	6	10	9	8
Поднимание туловища из положения лежа	ж		50	40	30	55	50	45	60	55	50
Отжимание от брусьев	м		12	10	8	13	11	9	14	12	10
Силовой переворот	м		6	4	2	7	5	3	8	6	4
В висе поднимание ног к перекладине	м		9	7	5	11	9	7	12	10	8
Прыжки со скакалкой	ж		170	160	150	200	190	180	230	220	210
Лыжная подготовка	м	5000	25,00	26,25	27,45	23,50	25,00	26,00	23,00	23,30	24,00
	ж	3000	21,00	22,00	22,30	19,00	19,30	2,00	18,00	18,30	19,00

Качества	Тесты	Женщины					Мужчины					Оценка в балах
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
		Бег 2000м(ж) 3000м(м)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
Выносливость	Лыжные гонки 3км(ж) 5км(м)	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30	
	Поднимание туловища (ж)	60	50	40	30	20						
Сила	Подтягивание (м)						15	12	9	7	5	
	Бег на 100 м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	

1. Понятие «спорт». Классификация видов спорта.
2. Функции спорта в обществе.
3. Перенапряжение и перетренировка. Способы их профилактики.
4. Восстановление работоспособности спортсмена.
5. Разделы спортивной подготовки.
6. Интегральная подготовка, как составная часть спортивной тренировки.
7. Психологическая подготовка, как составная часть спортивной тренировки.
8. Физическое качество сила и ее характеристика.
9. Техническая подготовка, как составная часть спортивной тренировки.
10. Гимнастика и ее физиологическая характеристика.
11. Физическая подготовка, как составная часть спортивной тренировки.
12. Тесты для оценки уровня подготовленности.
13. Средства спортивной тренировки.
14. Этапы многолетней спортивной подготовки и их характеристика.
15. Понятие «спортивная форма». Характеристика спортивной формы.

16. Предстартовое состояние. Виды предстартовых состояний и их характеристика.
17. Спортивные соревнования. Классификация спортивных соревнований.
18. Физическое качество выносливость и ее характеристика.
19. Тактическая подготовка, как составная часть спортивной тренировки.
20. Физическое качество гибкость и ее характеристика.
21. Физическое качество быстрота и ее характеристика.
22. Травмы при занятиях спортом и их профилактика
23. Периоды круглогодичной тренировки.
24. Легкая атлетика и ее физиологическая характеристика.
25. Спортивные игры и их физиологическая характеристика.
26. Естественные силы природы, как средства физического воспитания.
27. Гигиенические требования к одежде и местам занятий. Режим спортсмена.
28. Физиологическая характеристика «мертвой точки» и «второго дыхания».
29. Плавание и его физиологическая характеристика.
30. Физическое качество ловкость и ее характеристика.
31. Циклические и ациклические физические упражнения и их характеристика.
32. Понятие «здоровье». Компоненты здорового образа жизни.
33. Лыжный спорт и его физиологическая характеристика.
34. Вредные привычки опасные для здоровья.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «физическая культура»

8.1 Основная литература

Основные источники информации	Кол-во экз.
Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс]: Ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов/ Германов Г.Н., Злобина М.Е., Хомяк П.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 365 с.	ЭБС Библиокомплектатор, адрес http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=27256
<i>Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1.</i>	ЭБС Юрайт, https://www.biblio-online.ru/viewer/CCD19D71-F995-4A8FB2BF-5FD786DD43BB#page/1

8.2 Дополнительная литература

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.
1.Основы спортивной подготовки студентов: учебное пособие / сост. С. С. Чинкин [и др.] ; ред. И. Х. Вахитов. - Казань : Отечество, 2012 г., 201 с.	15 в библиотеке Казанской ГАВМ

8.3 Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

Перечень методических указаний
Физиология физических упражнений Учебное пособие./. – Казань: КГАВМ, 2016. – С.С. Чинкин, А.Р. Мадьяров, И.Х. Вахитов – «Вестфалика» 2016.-197 с.
Влияние ранней мышечной тренировки на показатели насосной функции сердца развивающегося организма и особенности механизмов регуляции С.С. Чинкин, А.Р. Мадьяров, И.Х. Вахитов Монография – Казань: КГАВМ им. Н.Э. Баумана, 2016. – с. 177
Влияние ранней мышечной тренировки на сердце развивающегося организма. И.Х. Вахитов, Р.Г. Биктемирова– Казань: Издательство

«ТаГраф», 2016, - 162 с.

Физическое воспитание студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Учебное пособие / А.В. Изосимова, С.С. Чинкин, А.М. Миндубаев, Р.Н. Файзрахманов, Р.Р. Хисамов, И.Х. Вахитов.– Казань: ФГБОУ ВО Казанская ГАВМ, 2020.- 93 с.

Методика преподавания баскетбола в ВУЗе. Учебное пособие / А.В. Изосимова, С.С. Чинкин, А.М. Миндубаев, Ч.А. Харисова, И.Х. Вахитов. – Казань: ФГБОУ ВО Казанская ГАВМ, 2020. - 127 с.

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных физических упражнений и подготовку к выполнению тестовых заданий по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Организация самостоятельной работы студентов включает:

- работу с лекционным материалом, учебниками и дополнительной литературой, подготовку докладов (рекомендованная основная и дополнительная литература, тематика докладов содержится в Программе по дисциплине «Физическая культура и спорт»;

- подготовка рефератов, докладов, самостоятельных письменных и творческих работ по дисциплине «Физическая культура и спорт»;

- участие в ежегодной научно-практической конференции студентов

Советы по организации времени, необходимого для изучения дисциплины

При подготовке к тестированию по дисциплине «Физическая культура» использовать конспект лекций, делая дополнения в соответствующие разделы. На практических занятиях конспектируйте основные положения докладов и выводы по результатам их обсуждения. Страйтесь зарисовывать некоторые физические упражнений для его дальнейшего воспроизведения.

При подготовке к тестированию повторите лекционный материал, материал выполненных вами самостоятельных работ, просмотрите записи сделанные при подготовке и на практических занятиях.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

8.4 Программное обеспечение и интернет-ресурсы

1. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

2. <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.

3. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.

4. http://lib.ksavm.senet.ru/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=ELK&P21DBN=ELK

Электронная библиотека КГАВМ

5. <https://e.lanbook.com/books/> ЭБС Издательства «Лань»

6. <https://elibrary.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

7. <https://biblio-online.ru> Электронная библиотечная система «Юрайт»

8. <http://www.bibliocomplectator.ru> ЭБС Библиокомплектатор

9. <http://www.iprbookshop.ru> ЭБС IPRbooks

10. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic> Scopus

- 11.

http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=E4BizPcterF9in3wzpr&preferencesSaved=Web%20of%20Science

9 Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Виды текущего контроля:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- проверку выполнения домашних заданий;
- проведение лабораторных, расчетно-графических и иных работ;
- проведение контрольных работ;
- тестирование (письменное или компьютерное);
- проведение коллоквиумов (в письменной или устной форме);
- контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

Критерии оценки знаний обучающихся по устному опросу и индивидуального практического задания

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся: полностью освоил учебный материал, умеет изложить его своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами и правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся: в основном усвоил учебный материал, допускает незначительные ошибки при его изложении своими словами, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся: не усвоил существенную часть учебного материала, допускает значительные ошибки при его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся: почти не усвоил учебный материал, не может изложить его своими словами, не может подтвердить ответ конкретными примерами, не отвечает на большую часть дополнительных вопросов.

Критерии оценки знаний обучающихся при проведении тестирования

Оценка «отлично» выставляется при условии правильного ответа обучающегося не менее чем 85 % тестовых заданий;

Оценка «хорошо» выставляется при условии правильного ответа обучающегося не менее чем 70 % тестовых заданий;

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа обучающегося в магистратуре не менее 51 %;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа обучающегося менее чем на 50 % тестовых заданий

Критерии оценивания рефератов

Оценка «**отлично**» выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, примеры из судебной практики, мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка «**хорошо**» выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, примеры из судебной практики, мнения известных учёных в данной области.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссыпался на мнения учёных, не трактовал нормативно-правовые акты, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

Процедура оценивания результатов освоения программы дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности общекультурных компетенций студента, уровней обученности: «знать», «уметь», «владеть».

Промежуточный контроль:

Зачет. Профессиональные способности, знания, навыки и умения уцениваются в соответствии с требованиями ФГОС ВО подготовки бакалавра.

Студент демонстрирует хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; понимает и успешно раскрывает смысл

Зачтено

поставленного вопроса; владеет основными терминами и понятиями курса «Физическая культура и спорт», способен применить теоретические знания к изучению конкретных ситуаций и практических вопросов, успешно справляется с контрольными нормативами. Требуемые общекультурные компетенции сформированы.	
Допускаются серьезные упущения в изложении учебного материала; отсутствуют знания основных терминов; допускается большое количество ошибок при интерпретации основных определений; отсутствуют ответы на основные и дополнительные вопросы	Не зачтено

10 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»

Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Физическая культура и спорт	<p>Учебная аудитория № 118 для проведения занятий лекционного типа.</p> <p>Спортивный зал №1</p>	<p>Столы, стулья для обучающихся; стол, стул и трибуна для преподавателя; доска аудиторная; проектор мультимедийный EPSON EB-X6, ноутбук</p> <p>Щиты баскетбольные; Стойки волейбольные; Сетка волейбольная; Вышка для судейства в волейболе; Стенка шведская; Скамейки гимнастические; Мячи футбольные; Мячи волейбольные; Мячи баскетбольные; Маты гимнастические; Столы для настольного тенниса; Турник; Ракетки для большого тенниса; Ракетки для настольного тенниса; Ракетки для бадминтона; Воланчики; Мячики для настольного тенниса; Мячики для</p>	<p>1. Microsoft Windows 7 Home Basic OA CIS and GE Samsung Electronics</p> <p>2. Product Key GXKWH-YB632-DFTH4-J4VB6-DMRRY Код продукта: 00192-481-257-945</p>

		большого тенниса; Ворота для мини-футбола; Сетка для настольного тенниса; Мецин. Бол.; Обручи; Скалки; Диски; Копья (М/Ж); Ядра (М/Ж); Лыжи пластиковые комплекты.
	<u>Стадион</u>	
	<u>Малый стадион (футбольный)</u>	Ворота футбольные
	<u>Малый стадион (Баскетбол/Волейбол)</u>	Стойки волейбольные; Сетка волейбольная; Щиты баскетбольные
	<u>Тренажерный зал № 277</u>	Гантели разновесовые; Дорожки беговые; Велотренажер; Блок горизонтальной тяги; Станок для жима лежа; Тренажер для верхней части мышц груди, отжим от груди сидя; Тренажер для икроножных мышц; Тренажеры для мышц спины и пресса; Тренажеры для пресса; Тренажер для сгиба и разгиба бедра; Стол для армрестлинга; Блины разновесовые; Грифы; Тренажер турник пресс брусья; Скамья Скотта; Тренажер для развития четырехглавой мышцы бедра
	<u>Хоккейная площадка</u>	Клюшки; Шайбы
	<u>Зал бокса</u>	Ринг; Мешки боксерские; Груши боксерские; Гири разновесовые; Гантели разновесовые; Канат для перетягивания; Подушка боксерская настенная; Лапы тренерские
	<u>Зал борьбы</u>	Татами; Маты гимнастические; Ковры борцовские; Манекены борцовские; Скамейка гимнастическая
	<u>Тяжелая атлетика</u>	Лестница шведская; Турник; Гантели разновесовые;

		<p>Блины разновесовые; Тренажер для армрестлинга; Тренажер Баттерфляй; Велотренажер; Многофункциональный грузоблочный тренажер; Тренажер для жима лежа; Конь гимнастический; Маты гимнастические; Силовой тренажер на свободных весах Гакк Машина; Грифы мужские; Гриф женский; Стойки для грифа</p> <p><u>Раздевалка женская</u></p> <p>Скамейки; Шкафы металлические гардеробные Санузел Душ</p> <p><u>Раздевалка мужская</u></p> <p>Шкафы металлические гардеробные Санузел Душ</p>	
	Читальный зал библиотеки помещение для самостоятельной работы	<p>Стулья, столы (на 120 посадочных мест), доска аудиторная, трибуна, видеопроектор, экран, ноутбук, набор учебно-наглядных пособий, фонд научной и учебной литературы, компьютеры с выходом в Интернет.</p>	<p>1. Microsoft Windows XPProfessional, Лицензия № 42558275 от 07.08.2007, бессрочная; - Microsoft Windows 7 Professional, код продукта: 00371-868-0000007-85151 2. - Microsoft Office Professional Plus 2007, Лицензия № 42558275 от 07.08.2007, бессрочная; - MicrosoftOffice 2003, Лицензия № 19265901 от 21.06.2005, бессрочная 3. ООО «КонсультантПлюс. Информационные технологии». Дополнительное соглашение № 1 к Договору № И-00010567 от 26.12.2016г. оказания информационных услуг с использованием экземпляра(ов) Специального(ых) Выпуска(ов) Системы(м) КонсультантПлюс от 01.01.2020г.</p>

**ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ДИСЦИПЛИНЫ**

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

Программу разработал