

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени И.Т. ТРУБИЛИНА»

Институт ветеринарной медицины, зоотехнии и биотехнологии  
Физвоспитания



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Гнеуш А.Н.

Протокол от 12.05.2026 № 31

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Уровень высшего образования: специалитет

Специальность: 36.05.01 Ветеринария

Направленность (профиль)подготовки: Ветеринария

Квалификация (степень) выпускника: ветеринарный врач

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: Очная форма обучения – 5 лет  
Очно-заочная форма обучения – 5 лет 8 месяца(-ев)  
Заочная форма обучения – 5 лет 8 месяца(-ев)

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.  
в академических часах: 72 ак.ч.



**Разработчики:**

Доцент, кафедра физвоспитания Матвеева И.С.

Заведующий кафедрой, кафедра физвоспитания Яни А.В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 36.05.01 Ветеринария, утвержденного приказом Минобрнауки от 22.09.2017 № 974, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Работник в области ветеринарии", утвержден приказом Минтруда России от 12.10.2021 № 712н.

**Согласование и утверждение**

| № | Подразделение или коллегиальный орган          | Ответственное лицо                                               | ФИО              | Виза        | Дата, протокол (при наличии) |
|---|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|------------------------------|
| 1 | Физвоспитания                                  | Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП | Яни А.В.         | Согласовано | 23.03.2026, № 7              |
| 2 | Кубанский государственный аграрный университет | Руководитель образовательной программы                           | Горпинченко Е.А. | Согласовано | 12.05.2026                   |

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины - «Физическая культура и спорт» 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.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;
- развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## **2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

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

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

*Знать:*

УК-7.1/Зн1 Должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

*Уметь:*

УК-7.1/Ум1 Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

*Владеть:*

УК-7.1/Нв1 Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

*Знать:*

УК-7.2/Зн1 Основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

*Уметь:*

УК-7.2/Ум1 Использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

*Владеть:*

УК-7.2/Нв1 Способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

### 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): Очная форма обучения - 1, Очно-заочная форма обучения - 1, Заочная форма обучения - 1.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

### 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

#### *Очная форма обучения*

| Период обучения | Общая трудоемкость (часы) | Общая трудоемкость (ЗЕТ) | Контактная работа (часы, всего) | Внеаудиторная контактная работа (часы) | Зачет (часы) | Лекционные занятия (часы) | Самостоятельная работа (часы) | Промежуточная аттестация (часы) |
|-----------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|--------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Первый семестр  | 72                        | 2                        | 19                              | 1                                      |              | 18                        | 53                            | Зачет                           |
| Всего           | 72                        | 2                        | 19                              | 1                                      |              | 18                        | 53                            |                                 |

#### *Очно-заочная форма обучения*

| Период обучения | Общая трудоемкость (часы) | Общая трудоемкость (ЗЕТ) | Контактная работа (часы, всего) | Зачет (часы) | Контактная работа (часы) | Лекционные занятия (часы) | Самостоятельная работа (часы) | Промежуточная аттестация (часы) |
|-----------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Первый семестр  | 72                        | 2                        | 15                              |              | 1                        | 14                        | 57                            | Зачет                           |
| Всего           | 72                        | 2                        | 15                              |              | 1                        | 14                        | 57                            |                                 |

#### *Заочная форма обучения*

| Период обучения | Общая трудоемкость (часы) | Общая трудоемкость (ЗЕТ) | Контактная работа (часы, всего) | Зачет (часы) | Контактная работа (часы) | Лекционные занятия (часы) | Самостоятельная работа (часы) | Промежуточная аттестация (часы) |
|-----------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Первый семестр  | 72                        | 2                        | 11                              |              | 1                        | 10                        | 61                            | Зачет                           |
| Всего           | 72                        | 2                        | 11                              |              | 1                        | 10                        | 61                            |                                 |

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий (часы промежуточной аттестации не указываются)

#### Очная форма обучения

| Наименование раздела, темы                   | Всего     | Внеаудиторная контактная работа | Лекционные занятия | Самостоятельная работа | Планируемые результаты обучения, соответствующие с результатам освоения программы |
|----------------------------------------------|-----------|---------------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Физическая культура и спорт</b> | <b>71</b> |                                 | <b>18</b>          | <b>53</b>              | УК-7.1<br>УК-7.2                                                                  |
| Тема 1.1. Физическая культура и спорт        | 71        |                                 | 18                 | 53                     |                                                                                   |
| <b>Раздел 2. Промежуточная аттестация</b>    | <b>1</b>  | <b>1</b>                        |                    |                        | УК-7.1<br>УК-7.2                                                                  |
| Тема 2.1. Зачет                              | 1         | 1                               |                    |                        |                                                                                   |
| <b>Итого</b>                                 | <b>72</b> | <b>1</b>                        | <b>18</b>          | <b>53</b>              |                                                                                   |

#### Очно-заочная форма обучения

| Наименование раздела, темы                   | Всего     | Контактная работа | Лекционные занятия | Самостоятельная работа | Планируемые результаты обучения, соответствующие с результатам освоения программы |
|----------------------------------------------|-----------|-------------------|--------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Физическая культура и спорт</b> | <b>71</b> |                   | <b>14</b>          | <b>57</b>              | УК-7.1<br>УК-7.2                                                                  |

|                                           |           |          |           |           |                  |
|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------|------------------|
| Тема 1.1. Физическая культура и спорт     | 71        |          | 14        | 57        |                  |
| <b>Раздел 2. Промежуточная аттестация</b> | <b>1</b>  | <b>1</b> |           |           | УК-7.1<br>УК-7.2 |
| Тема 2.1. Зачет                           | 1         | 1        |           |           |                  |
| <b>Итого</b>                              | <b>72</b> | <b>1</b> | <b>14</b> | <b>57</b> |                  |

#### *Заочная форма обучения*

| Наименование раздела, темы                   | Всего     | Контактная работа | Лекционные занятия | Самостоятельная работа | Планируемые результаты обучения, соотношенные с результатами освоения программы |
|----------------------------------------------|-----------|-------------------|--------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Физическая культура и спорт</b> | <b>71</b> |                   | <b>10</b>          | <b>61</b>              | УК-7.1<br>УК-7.2                                                                |
| Тема 1.1. Физическая культура и спорт        | 71        |                   | 10                 | 61                     |                                                                                 |
| <b>Раздел 2. Промежуточная аттестация</b>    | <b>1</b>  | <b>1</b>          |                    |                        | УК-7.1<br>УК-7.2                                                                |
| Тема 2.1. Зачет                              | 1         | 1                 |                    |                        |                                                                                 |
| <b>Итого</b>                                 | <b>72</b> | <b>1</b>          | <b>10</b>          | <b>61</b>              |                                                                                 |

### **5.2. Содержание разделов, тем дисциплин**

#### **Раздел 1. Физическая культура и спорт**

*(Заочная: Лекционные занятия - 10ч.; Самостоятельная работа - 61ч.; Очная: Лекционные занятия - 18ч.; Самостоятельная работа - 53ч.; Очно-заочная: Лекционные занятия - 14ч.; Самостоятельная работа - 57ч.)*

#### **Тема 1.1. Физическая культура и спорт**

*(Заочная: Лекционные занятия - 10ч.; Самостоятельная работа - 61ч.; Очная: Лекционные занятия - 18ч.; Самостоятельная работа - 53ч.; Очно-заочная: Лекционные занятия - 14ч.; Самостоятельная работа - 57ч.)*

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Основы здорового образа жизни студентов
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
6. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений
7. Развитие основных физических качеств
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

#### **Раздел 2. Промежуточная аттестация**

*(Очная: Внеаудиторная контактная работа - 1ч.; Заочная: Контактная работа - 1ч.; Очно-заочная: Контактная работа - 1ч.)*

## Тема 2.1. Зачет

(Очная: Внеаудиторная контактная работа - 1ч.; Заочная: Контактная работа - 1ч.;  
Очно-заочная: Контактная работа - 1ч.)

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета

### 6. Оценочные материалы текущего контроля

#### Раздел 1. Физическая культура и спорт

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

##### 1. Сопоставьте понятия с их определениями

Физическое воспитание - педагогический процесс, содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями

Физическое развитие - процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни

Физическая культура - часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей в сфере развития, оздоровления и воспитания людей

Физическая подготовка - процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств)

##### 2. Найдите соответствие между понятиями и определениями

Организм человека - целостная система, в которой все органы тесно связаны между собой и находятся в сложном взаимодействии

Утомление - это состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости

Сердце - главный центр кровеносной системы, представляющий полый мышечный орган, обильно снабженный кровеносными сосудами, совершающий ритмические сокращения, благодаря чему происходит движение крови в организме

Дыхание - процесс потребления кислорода и выделения углекислого газа тканями живого организма

##### 3. Сопоставьте понятия компонентов здоровья с их характеристикой

Соматический компонент - текущее состояние органов и систем органов человеческого организма

Физический компонент - уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма

Психический компонент - состояние психической сферы человека

Нравственный компонент - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека

##### 4. Найдите соответствия между понятиями и определениями

Психофизиологическая характеристика труда - сопряженная характеристика изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности

Работоспособность - потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени

Утомление - временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительной нагрузки на организм

Переутомление - накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления

##### 5. Найдите соответствия между понятиями и определениями

Усталость - комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления

Релаксация - состояние покоя и расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после больших физических нагрузок

Самочувствие - субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта.

Рекреация - отдых, необходимый для восстановления сил организма после физической и умственной нагрузки и в других случаях

6. Найдите соответствие между понятиями и определениями

Спорт - игровая, соревновательная, творческая деятельность, направленная на раскрытие двигательных возможностей в условиях состязательного соперничества

Массовый спорт - часть спорта, основным содержанием которого является рациональное использование двигательной деятельности

Любительский спорт - сфера, в которой человек занимается спортивной деятельностью параллельно с другими видами своей деятельности

Спорт высших достижений - часть спорта, представляющая систему организованной подготовки спортсменов высокой квалификации с целью достижения максимальных результатов

Профессиональный спорт - сфера, в которой двигательная спортивная деятельность является основным родом занятий

7. Найдите соответствие между понятиями и определениями

Сила - Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений. Различают абсолютную и относительную

Быстрота - Комплекс функциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции

Выносливость - Способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению

Ловкость - Способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи

Гибкость - Подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой

8. Найдите соответствие между формами гибкости и их характеристиками

Активная - характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям

Пассивная - характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил

9. Найдите соответствие между понятиями и определениями

Ходьба - естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов

Бег - наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности)

Ритмическая гимнастика - комплексы несложных, общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой

Чрезмерная нагрузка - процесс утомления нарастает постепенно и сопровождается усилением субъективных ощущений усталости

10. Найдите соответствие этапами педагогического контроля и их характеристиками

Этапный (итоговый) - оценивает состояние спортивно-технической и тактической подготовки занимающихся на конкретном этапе

текущий - определяет повседневные изменения в подготовке занимающихся

оперативный - экспресс-оценка функционального состояния, в котором находится занимающийся в данный момент занятия или отдыха

11. Установите правильную последовательность этапов исторического развития физической культуры

Доклассовое общество (первобытная физическая культура) - 1

Античное общество (греческая и римская физическая культура) - 2

Феодальное общество (средневековая физическая культура) - 3

Капиталистическое общество (современная физическая культура) - 4

12. Установите правильную последовательность компонентов здорового образа жизни

Отказ от вредных привычек - 4

Рациональное питание - 1

Достаточная двигательная активность - 2

Полноценный сон и отдых - 3

13. Установите правильную последовательность действий, необходимых для проведения измерений антропометрических данных

Запись результатов измерений - 4

Подготовка необходимых инструментов (ростомер, весы и т.д.) - 1

Определение точек измерения - 2

Проведение измерения - 3

14. Установите правильную последовательность действий, необходимых для правильной оценки физического состояния (ЖЕЛ)

Сделать глубокий вдох - 3

Сделать максимальный выдох - 4

Зафиксировать положение тела - 2

Взять в руки спирометр - 1

Записать результат - 5

15. Установите правильную последовательность действий при организации эффективной учебы

Определение целей обучения - 1

Составление учебного плана на семестр - 2

Планирование времени для подготовки к занятиям - 3

Оценка результатов обучения - 5

Систематическое повторение материала - 4

16. Расположите в правильной последовательности этапы разработки плана физической активности для студента

Определение целей тренировок - 1

Выбор видов физической активности - 3

Составление расписания тренировок - 4

Оценка текущего уровня физической подготовки - 2

Постепенное увеличение нагрузки - 5

17. Расположите в правильной последовательности основные элементы организации учебного процесса в последовательности, обеспечивающей повышение работоспособности

Смена видов деятельности - 2

Эмоциональная разрядка - 5

Оптимальная продолжительность занятий - 1

Чередование периодов работы и отдыха - 3

Поддержание комфортной обстановки - 4

18. Установите правильную последовательность методов физической культуры, способствующих повышению работоспособности, в порядке увеличения сложности

Утренняя гимнастика - 1

Физкультминутки во время занятий - 3

Занятия физической культурой в свободное от учебы время - 4

Спортивные секции - 5

Прогулки на свежем воздухе - 2

19. Расположите в правильной последовательности компоненты общей физической подготовки (ОФП) в порядке увеличения их сложности

Упражнения на развитие гибкости - 2

Упражнения на развитие силы - 4

Бег в медленном темпе - 1

Упражнения на развитие координации - 3

Бег с ускорением - 5

20. Установите правильную последовательность компонентов физической подготовленности, входящих в состав общей физической подготовки

Сила - 1

Ловкость - 5

Гибкость - 2

Выносливость - 4

Скорость - 3

21. Расположите в правильной последовательности этапы развития мастерства спортсмена в порядке их усложнения (уровень подготовки)

Мастер спорта международного класса - 5

Первый спортивный разряд - 2

Кандидат в мастера спорта - 3

Мастер спорта - 4

Юношеские разряды - 1

22. Установите правильную последовательность развития гибкости

Статические упражнения - 3

Упражнения на растяжку - 4

Активные упражнения - 1

Динамические упражнения - 2

23. Расположите в правильной последовательности этапы планирования самостоятельного занятия

Определение цели и задач занятия - 2

Составление плана занятия (разминка, основная часть, заключительная часть) - 5

Оценка своих знаний и навыков - 1

Выбор упражнений - 3

Определение объема и интенсивности нагрузки - 4

24. Расположите последовательность самоконтроля за физической нагрузкой посредством измерения пульса

Расчет максимальной частоты сердечных сокращений - 1

Измерение пульса до занятия - 2

Измерение пульса во время занятия - 3

Измерение пульса после занятия - 4

Сравнение показателей пульса с рекомендуемыми значениями - 5

25. Расположите в правильной последовательности методы (самоконтроля) оценки физического состояния, занимающегося

Метод анкетирования - 2

Метод наблюдения - 1

Метод измерения показателей - 3

26. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Какова роль физической культуры в общекультурном развитии студента?

27. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Каковы основные задачи физической культуры?

28. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Перечислите основные задачи физической культуры в профессиональной подготовке студентов.

29. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Ответьте на вопрос. Что понимается под социально-биологическими основами физической культуры?
30. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Ответьте на вопрос. Какие биологические факторы влияют на эффективность занятий физической культурой?
31. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Ответьте на вопрос. Как физическая культура влияет на развитие когнитивных функций?
32. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Ответьте на вопрос. Что является основополагающим фактором здорового образа жизни (ЗОЖ)?
33. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Ответьте на вопрос. Каковы последствия недостатка сна для студента?
34. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Ответьте на вопрос. Какое значение имеет потребление воды для поддержания ЗОЖ?
35. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Ответьте на вопрос. Какую роль играет социальная активность в ЗОЖ студента?
36. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Ответьте на вопрос. Как связаны между собой сон и работоспособность?
37. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Ответьте на вопрос. Как стресс влияет на когнитивные функции и работоспособность?
38. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Ответьте на вопрос. Как физическая культура влияет на психофизиологическое состояние человека?
39. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Дайте определение понятию «специальная физическая подготовка (СФП)»
40. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Дайте определение понятию «общая физическая подготовка (ОФП)»
41. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Ответьте на вопрос. В чем основные различия между ОФП и СФП?
42. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Ответьте на вопрос. На какие основные группы можно разделить виды спорта?
43. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Дайте определение понятию «индивидуальный вид спорта»
44. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Ответьте на вопрос. Что такое выносливость и какие ее виды Вы знаете?
45. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Дайте определение понятию «сила»
46. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Дайте определение понятию «быстрота»
47. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Ответьте на вопрос. Что является основным принципом самостоятельных занятий физическими упражнениями?
48. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Ответьте на вопрос. Что такое заминка и ее значение после тренировки?
49. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ  
Ответьте на вопрос. Сколько времени потребуется для полного восстановления после тренировки?
50. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Какова цель самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом?

51. Цель физической культуры в системе высшего образования – это

- А) Подготовка к сдаче норм ГТО.
- б) Улучшение спортивных результатов в выбранном виде спорта.
- в) Формирование физической культуры личности студента, укрепление здоровья и оптимизация работоспособности.
- г) Обеспечение максимальной физической нагрузки для развития мышц.

52. Основным источником энергии для мышечной деятельности является

- А) Витамины.
- б) Минералы.
- в) Белки.
- г) Углеводы.

53. Какое минимальное количество воды рекомендуется выпивать в день для поддержания ЗОЖ?

- А) 0, 5 литра
- б) 1 литр
- в) 1, 5-2 литра
- г) 3 литра

54. Что такое «работоспособность»?

- А) Способность быстро отдыхать.
- б) Способность человека эффективно выполнять учебную или профессиональную деятельность в течение определенного времени.
- в) Уровень интеллекта.
- г) Физическая сила.

55. В какой последовательности рекомендуется проводить занятия: ОФП и СФП?

- А) Можно проводить в любой последовательности.
- б) Сначала СФП, потом ОФП.
- в) Сначала ОФП, потом СФП.
- г) Сначала ОФП, затем СФП (с учетом специфики деятельности).

56. Что такое спорт?

- А) Любая физическая активность.
- б) Соревновательная деятельность, направленная на достижение высоких результатов.
- в) Только командные игры.
- г) Физические упражнения, выполняемые для развлечения.

57. В чём особенность занятий индивидуальными видами спорта?

- А) Отсутствие личной ответственности.
- б) Необходимость развивать только выносливость.
- в) Более высокая степень индивидуальной ответственности за результат.
- г) Возможность полагаться только на командную работу.

58. Что требуется для улучшения ловкости?

- А) Повторение одного и того же упражнения много раз.
- б) Регулярные тренировки в различных условиях и с разными заданиями.
- в) Работа только над силой.
- г) Только над выносливостью.

59. С чего следует начинать самостоятельное занятие физическими упражнениями?

- А) С максимальной нагрузки.
- б) С разминки.
- в) С упражнений на растяжку.
- г) С выполнения самых сложных упражнений.

60. Что является целью самоконтроля?

- А) Показать, насколько ты сильный.

- б) Постоянное наблюдение за своим состоянием и его соответствием тренировочному процессу.
- в) Полное отсутствие нагрузки.
- г) Только измерение частоты пульса.

61. Какие преимущества дает студенту регулярное посещение занятий по физической культуре?

- А) Снижение уровня стресса и улучшение настроения.
- б) Улучшение памяти и концентрации.
- в) Повышение риска получения травм.
- г) Формирование навыков командной работы и лидерства.
- д) Рост учебной успеваемости и повышение общей работоспособности.
- е) Ухудшение физической формы и самочувствия.

62. Физическая культура в высших учебных заведениях направлена на:

- А) Подготовку студентов к профессиональной деятельности.
- б) Укрепление здоровья и повышение физической подготовленности.
- в) Развитие только физических качеств (силы, выносливости).
- г) Формирование потребности в здоровом образе жизни.
- д) Предоставление максимального количества времени для обучения профильным предметам.
- е) Формирование навыков самостоятельной работы над собой.

63. Социально-биологические основы физической культуры включают в себя:

- А) Экономические показатели развития страны.
- б) Генетическую предрасположенность к определенным физическим качествам.
- в) Влияние климата и географической среды на физическое развитие.
- г) Влияние социальных факторов, таких как образование и воспитание.
- д) Исторические этапы развития спорта.
- е) Условия труда и быта.

64. Какие из перечисленных факторов влияют на эффективность адаптации организма к физическим нагрузкам?

- А) Возраст занимающегося.
- б) Пол занимающегося.
- в) Продолжительность тренировок.
- г) Уровень мотивации.
- д) Регулярность занятий.
- е) Качество спортивного оборудования.

65. Какие факторы являются ключевыми для поддержания здорового образа жизни студентов?

- А) Употребление только импортных продуктов питания.
- б) Регулярная физическая активность.
- в) Полноценный сон.
- г) Отсутствие стресса в любой жизненной ситуации.
- д) Сбалансированное питание.
- е) Отказ от вредных привычек.

66. Какие негативные последствия для здоровья студентов могут быть вызваны гиподинамией?

- А) Улучшение осанки.
- б) Развитие сердечно-сосудистых заболеваний.
- в) Ухудшение настроения и появление депрессии.
- г) Снижение выносливости.
- д) Повышение иммунитета.
- е) Снижение работоспособности.

67. Какие факторы влияют на работоспособность человека?

- А) Генетика
- б) Питание

- в) Уровень образования
- г) Качество сна
- д) Физическая активность
- е) Возраст

68. Какие средства физической культуры наиболее эффективны для повышения работоспособности во время учебной деятельности?

- А) Длительные силовые тренировки в тренажерном зале
- б) Короткие перерывы для разминки и физических упражнений
- в) Включение в распорядок дня утренней гимнастики
- г) Пассивный отдых
- д) Прогулки на свежем воздухе
- е) Интенсивные кардио-тренировки непосредственно перед лекциями

69. Специальная физическая подготовка (СФП) включает в себя

- А) Бег на длинные дистанции.
- б) Упражнения, специфичные для конкретного вида спорта или профессии.
- в) Разминку перед любыми занятиями.
- г) Изучение теории спорта.
- д) Упражнения, развивающие только выносливость.
- е) Развитие навыков, необходимых для успешного выполнения конкретных задач.

70. Как ОФП влияет на СФП?

- А) ОФП и СФП никак не связаны
- б) ОФП создает базу для эффективной СФП
- в) ОФП мешает развитию специальных навыков
- г) ОФП повышает общую физическую подготовленность
- д) ОФП снижает возможность наступления травм
- е) ОФП является лишней тратой времени

71. Что наиболее важно для достижения высоких результатов в индивидуальном виде спорта?

- А) Постоянные тренировки без выходных
- б) Техническая подготовка и понимание тактики
- в) Работа в команде
- г) Самодисциплина и высокая мотивация
- д) Только физическая подготовка
- е) Участие во всех соревнованиях

72. Какие физические качества взаимосвязаны и улучшают друг друга при тренировках?

- А) Сила и гибкость
- б) Выносливость и ловкость
- в) Быстрота и сила
- г) Гибкость и статика
- д) Выносливость и гибкость
- е) Ловкость и сила

73. Какие ошибки часто допускаются при самостоятельных занятиях?

- А) Игнорирование разминки
- б) Отказ от заминки
- в) Быстрое увеличение нагрузки
- г) Использование всегда одного и того же комплекса
- д) Отсутствие контроля за самочувствием
- е) Недостаточное время отдыха между тренировками

74. Какие элементы должны включаться в каждое самостоятельное занятие физическими упражнениями?

- А) Только интенсивная основная часть
- б) Разминка перед началом тренировки

- в) Упражнения только на пресс
- г) Основная часть, включающая выбранные упражнения для развития физических качеств
- д) Заминка после тренировки для восстановления
- е) Отсутствие логичной тренировки

75. Для чего нужен мониторинг частоты сердечных сокращений (ЧСС)?

- А) Для оценки интенсивности тренировки
- б) Для определения своего максимального пульса
- в) Для контроля за уровнем нагрузки
- г) Для увеличения мотивации
- д) Для измерения давления
- е) Для определения необходимого времени для растяжки

## **Раздел 2. Промежуточная аттестация**

*Форма контроля/оценочное средство:*

*Вопросы/Задания:*

.

## **7. Оценочные материалы промежуточной аттестации**

*Очная форма обучения, Первый семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

*Вопросы/Задания:*

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
6. Регуляция функций в организме.
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
8. Особенности физически тренированного организма.
9. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
10. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
11. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.

13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
18. Что такое здоровье?
19. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
20. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
21. Какова норма ночного сна?
22. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
23. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
24. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
25. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
26. Укажите важный принцип закаливания организма.
27. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
28. Как действуют физические упражнения на организм человека?
29. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
30. Какие средства используются лечебной физической культурой?
31. Классификация и характеристика физических упражнений.
32. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
33. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
34. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения

35. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?

36. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?

37. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.

38. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.

39. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?

40. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.

41. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?

42. Что такое ОФП? Его задачи.

43. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?

44. Что представляет собой спортивная подготовка?

45. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?

46. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?

47. Что такое «мышечная релаксация»?

48. Опишите структуру физической культуры личности.

49. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.

50. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.

51. Дайте определение понятию «мотивация».

52. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?

53. Система мотивов в области физической культуры личности.

54. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?

55. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?

56. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?

57. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?

58. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?

59. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?

60. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?

61. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?

62. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.

63. Утренняя гигиеническая гимнастика.

64. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.

65. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.

66. Мотивация выбора видов двигательной активности.

67. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.

68. Самостоятельные занятия лыжным спортом.

69. Самостоятельные занятия спортивными играми.

70. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.

71. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).

72. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.

73. Особенности самостоятельных занятий женщин.

74. Гигиена самостоятельных занятий.

75. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

76. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?

77. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?

78. Какие существуют виды диагностики?
79. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
80. Каково содержание педагогического контроля?
81. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
82. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
83. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
84. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Методика определения и интерпретация.
85. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.
86. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
87. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
88. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
89. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
90. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
91. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
92. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов?
93. Для чего необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма?
94. Какова роль продуктов питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия?
95. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
96. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
97. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?

98. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.

99. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?

100. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.

101. Историческая справка и современное представление о ППФП.

102. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.

103. Организация, формы и средства ППФП в вузе.

104. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

105. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.

106. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.

107. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.

108. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.

109. Производственная физическая культура, её цели и задачи.

110. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.

111. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.

112. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.

113. Дополнительные средства повышения работоспособности.

114. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

*Очно-заочная форма обучения, Первый семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

1. Промежуточная аттестация обучающихся очно-заочной формы обучения проходит в виде тестирования в системе Moodle

*Заочная форма обучения, Первый семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

## Вопросы/Задания:

1. Промежуточная аттестация обучающихся заочной формы обучения проходит в виде тестирования в системе Moodle

## 8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

#### *Основная литература*

1. КЛИМЕНКО А.А. Физическая культура: учеб. пособие / КЛИМЕНКО А.А.. - Краснодар: , 2016. - 126 с. - 978-5-00097-029-4. - Текст: непосредственный.

2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> (дата обращения: 21.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

3. АХМАТГАТИН А. А. Физическая культура в аграрных вузах: учеб. пособие / АХМАТГАТИН А. А., Яни А. В., Чуркин Н. А.. - Краснодар: КубГАУ, 2024. - 218 с. - Текст: непосредственный.

4. АХМАТГАТИН А. А. Применение информационно-коммуникационных технологий в физической культуре и спорте: учеб.-метод. пособие / АХМАТГАТИН А. А.. - Краснодар: КубГАУ, 2025. - 64 с. - Текст: непосредственный.

5. Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / Шамрай С. Д., Кивихарью И. В.. - Санкт-Петербург: ВШНИ, 2021. - 107 с. - 978-5-907193-96-3. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/486266.jpg> (дата обращения: 08.10.2025). - Режим доступа: по подписке

6. ЕВТЫХ С. А. Физическая культура: теория и практика упражнений в парах: учеб. пособие / ЕВТЫХ С. А., Соболев Ю. В., Гетманская Я. Э.. - Краснодар: КубГАУ, 2025. - 146 с. - 978-5-907976-70-2. - Текст: непосредственный.

7. АХМАТГАТИН А. А. Физическая культура в аграрных вузах: учеб. пособие / АХМАТГАТИН А. А., Яни А. В., Чуркин Н. А.. - Краснодар: КубГАУ, 2024. - 218 с. - Текст: непосредственный.

#### *Дополнительная литература*

1. Самоловов,, Н. А. Физическая культура: подготовительная часть занятия: учебно-методическое пособие / Н. А. Самоловов,, Н. В. Самоловова,. - Физическая культура: подготовительная часть занятия - Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. - 72 с. - 978-5-00047-620-8. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/119003.html> (дата обращения: 08.10.2025). - Режим доступа: по подписке

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1940910> (дата обращения: 21.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

3. КЛИМЕНКО А.А. Физическая культура: учеб. пособие / КЛИМЕНКО А.А.. - Краснодар: , 2016. - 126 с. - 978-5-00097-029-4. - Текст: непосредственный.

4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители: С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. - 56 с. - 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/100141.html> (дата обращения: 08.10.2025). - Режим доступа: по подписке

## **8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

### *Профессиональные базы данных*

1. <https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
2. <http://window.edu.ru/resource/502/79502> - Библиотека международной спортивной информации
3. <https://www.livesport.ru/> - Информационный ресурс «Livesport.ru»
4. URL:<http://lib.sportedu.ru>. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
5. <https://yandex.ru/sport> - Сервис «Яндекс Спорт»

### *Ресурсы «Интернет»*

1. <https://elib.kubsau.ru/megapro/web> - Электронная библиотека КубГАУ

## **8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»;
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

- 1 Microsoft Windows - операционная система.
- 2 Microsoft Office (включает Word, Excel, Power Point) - пакет офисных приложений.

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

- 1 Гарант - правовая, <https://www.garant.ru/>
- 2 Консультант - правовая, <https://www.consultant.ru/>
- 3 Научная электронная библиотека eLibrary - универсальная, <https://elibrary.ru/>

Доступ к сети Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

### *Перечень программного обеспечения*

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

### *Перечень информационно-справочных систем*

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

## **8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

Университет располагает на праве собственности или ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы бакалавриата, специлитета, магистратуры по Блоку 1 "Дисциплины (модули)" и Блоку 3 "Государственная итоговая аттестация" в соответствии с учебным планом.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне его. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды могут быть созданы с использованием ресурсов иных организаций.

#### Спортивный комплекс

велотренажер - 1 шт.  
весы напольные - 1 шт.  
вибромассажер - 1 шт.  
видеомагнитофон PANASONIC - 1 шт.  
Защита колонны - 1 шт.  
ИБП APC Power-Saving Back-UPS Pro 550 - 1 шт.  
Калипер электронный Твес КЭЦ-100-1-Д - 1 шт.  
Кольцо баскетбольное амортизационное ВЗ.129.01.03 - 1 шт.  
Коммутатор HP 1810-8G Switch - 1 шт.  
компьют. Atom D510/2Gb/320Gb/Wi-Fi - 1 шт.  
компьют. P4 2,33/2x512/200Gb/19" - 1 шт.  
компьют. Нелко Офис - 1 шт.  
компьют. DEPO Neos P4 3.0/1Gb/80/19 - 1 шт.  
компьют. P-4/ 2,33/2x1024/250Gb/19"/XP/ATX - 1 шт.  
компьютер Intel Core i3/500Gb/2GB/21,5" - 1 шт.  
компьютер P4 3.0/2x1024/250Gb/20" - 1 шт.  
Компьютер персональный - 1 шт.  
Компьютер персональный Aquarius Pro W60 S85 - 1 шт.  
Компьютер персональный Dell OptiPlex 3050 - 1 шт.  
Компьютер персональный Dell Vostro 3470 SFF - 1 шт.  
кондиционер „PANASONIC,, - 1 шт.  
кондиционер CS-YW9MKD с установкой - 1 шт.  
Лазерный принтер Kyocera ECOSYS P2035D (Дополнительный картридж в комплекте, USB 2.0, 600\*600 dpi, 20000 стр./мес., 35 стр./мин., A4, ТК-160) - 1 шт.  
Мобильная стойка Wize Pro для дисплеев Max VESA 600x400 мм, высота 180 см, вертикальная регулировка, регулируемая полка для медиаплеера, полка для кам - 1 шт.  
музык.центр SON MHC-RG 22 - 1 шт.  
Подушки угловые для ринга - 1 шт.  
принтер HP LJ P2015 - 1 шт.  
принтер HP LJ P2015 D - 1 шт.  
принтер струйный цветной Epson Stylus Photo T50 A4 - 1 шт.  
Протектор стойки баскетбольной ВЗ.129.01.05 (комплект) - 1 шт.  
Протектор щита баскетбольного ВЗ.129.01.04 - 1 шт.  
ринг боксерский - 1 шт.  
система кондиц. Lassert LS/LU-H12KFA2 - 1 шт.  
Спиротест портативный УСПЦ-01 - 1 шт.  
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F12WA - 1 шт.  
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F24WA - 1 шт.  
Сплит-система настенная QuattroClima QV/QN-ES09W - 1 шт.  
Стойка баскетбольная передвижная складная СС-275/1М/1 - 1 шт.  
Стойки для ринга, с упорами и замками - 1 шт.

стол теннисный - 1 шт.  
Телевизор LG (тип 2) - 1 шт.  
телевизор Panasonic 21D2 - 1 шт.  
Тент-покрышка для ринга синего цвета, размер 6,85 х 6,85 метра - 1 шт.  
тренажер-беговая дорожка Gross - 1 шт.  
Устройство лазерное многофункциональное Kyocera Ecosys M2530dn - 1 шт.  
Щит баскетбольный игровой В3.129.01.02 - 1 шт.

## **9. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)**

Учебная работа по направлению подготовки осуществляется в форме контактной работы с преподавателем, самостоятельной работы обучающегося, текущей и промежуточной аттестаций, иных формах, предлагаемых университетом. Учебный материал дисциплины структурирован и его изучение производится в тематической последовательности. Содержание методических указаний должно соответствовать требованиям Федерального государственного образовательного стандарта и учебных программ по дисциплине. Самостоятельная работа студентов может быть выполнена с помощью материалов, размещенных на портале поддержки Moodle.

### ***Методические указания по формам работы***

#### ***Лекционные занятия***

Передача значительного объема систематизированной информации в устной форме достаточно большой аудитории. Дает возможность экономно и систематично излагать учебный материал. Обучающиеся изучают лекционный материал, размещенный на портале поддержки обучения Moodle.

#### ***Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами***

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объём дисциплины (модуля) в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачётных единиц, выделенных на освоение дисциплины).

Фонды оценочных средств адаптируются к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающимися.

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением зрения:

- устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;
- с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.;
- при возможности письменная проверка с использованием рельефно-точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением слуха:

- письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;
- с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.;

– при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата:

– письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

– устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;

– с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.

Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ.

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

– предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

– возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;

– увеличение продолжительности проведения аттестации;

– возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с преподавателем).

Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся по АООП ВО (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями зрения:

– предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскостную информацию в аудиальную или тактильную форму;

– возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;

– предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;

– использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;

– использование инструментов «лупа», «проектор» при работе с интерактивной доской;

– озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;

– обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;

– наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;

– обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчетливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;

– минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;

– возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);

– увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;

– минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и

зрительного внимания;

- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата (маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей):

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;
- опора на определенные и точные понятия;
- использование для иллюстрации конкретных примеров;
- применение вопросов для мониторинга понимания;
- разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;
- увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;
- наличие четкой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания в них;
- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие):

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскостную информацию;
- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимобратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);
- наличие четкой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);
- четкое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);
- соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);
- минимизация внешних шумов;

- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с прочими видами нарушений (ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания):

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);
- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы;
- стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;
- наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.

## **10. Методические рекомендации по освоению дисциплины (модуля)**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» ведётся в соответствии с календарным учебным планом и расписанием занятий по неделям. Темы проведения занятий определяются тематическим планом рабочей программы дисциплины.