



Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Саратовский государственный медицинский  
университет имени В. И. Разумовского»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**ПРИНЯТА**

Ученым советом педиатрического  
фармацевтического факультетов  
протокол от 21 июня 2023 г. № 5  
Председатель \_\_\_\_\_  
совета \_\_\_\_\_ А.П.Аверьянов

**УТВЕРЖДАЮ**

и Декан фармацевтического факультета  
\_\_\_\_\_ Н.А.Дурнова

21 июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

	Физическая культура и спорт (наименование учебной дисциплины)
Специальность	Биоинженерия и биоинформатика
Форма обучения	Очная
Срок освоения ОПОП	5 лет (очная, очно-заочная)
Кафедра	Физвоспитания

**ОДОБРЕНА**

на заседании учебно-методической  
конференции кафедры от 14.06.23 № 5  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ М.Ю. Фролов

**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель \_\_\_\_\_ директора ДООД  
Д.Ю.Нечухраная  
« 16 » \_\_\_\_\_ 06 20 23 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основании учебного плана по специальности 06.05.01 Биотехнология и биоинформатика, утвержденного Ученым Советом Университета (протокол №5 от 23 мая 2023 г.); в соответствии с ФГОС ВО по специальности 06.05.01 Биотехнология и биоинформатика утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 12 августа 2020г.№973

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у студентов мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

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

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Формируемые в процессе изучения учебной дисциплины компетенции

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (или ее части)
1	2
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьезбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД <sub>УК-7-1</sub> Знает: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности. ИД <sub>УК-7-2</sub> Умеет: применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия. ИД <sub>УК-7-3</sub> Владеет: опытом спортивной деятельности	

## 3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку базовой части (Б.1 Б.4) учебного плана по специальности 06.05.01 Биоинженерия и биоинформатика

Материал дисциплины опирается на ранее приобретенные знания, формируемые у обучающихся при получении среднего (полного) общего или среднего профессионального образования.

## 4. ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ

Вид работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре
			№ 1
1		2	3
<b>Контактная работа (всего), в том числе:</b>			
<b>Аудиторная работа</b>			
Лекции (Л)		8	8
Методико-практические занятия (ПЗ),		28	28
Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
<b>Внеаудиторная работа</b>			
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО)</b>		<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Вид промежуточной</b>	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)		

<b>аттестации</b>			
<b>ИТОГО:</b>	час.	72	72
<b>Общая трудоемкость</b>	ЗЕТ	2	2

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

№ п/п	Индекс компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1	2	3	4
1	УК-7	Теоретический Практический	Лекции Методико-практические занятия

### 5.2 Разделы дисциплины виды учебной деятельности и формы текущего контроля

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды деятельности (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	МПЗ	СРО	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	1,2	Теоретический	8			18	26	Тесты
2.	1,2	Практический			28	18	46	Тесты
<b>ИТОГО:</b>			8		28	36	72	

### 5.3 Название тем лекций с указанием количества часов По дисциплине «Физическая культура и спорт».

п/п №	Название тем лекций учебной дисциплины	Семестры	
		1 сем	2 сем
1	2	3	4
1.	Основы методик развития основных физических качеств. Медико-биологические и методические основы спортивной тренировки.	2ч	
2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2ч	
3.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов медицинских ВУЗов .Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2ч	
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	2ч	

#### 5.4. Название тем методико-практических занятий с указанием количества часов

№ п/п	Название тем методико-практических занятий	Кол-во часов в семестре
		№1
1	2	
1	Введение в дисциплину «Физическая культура»	2
2	Содержание физического воспитания студенческой молодежи	2
2	Определение суточного расхода энергии для работников умственного труда	2
3	Повышение работоспособности средствами физических упражнений	2
4	Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом	2
5	Гигиенические основы физического воспитания.	2
6	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	2
7.	Технические средства и тренажеры на службе здоровья.	2
8	Методы развития силы, выносливости	2
9	Методы развития ловкости, гибкости	2
10	Методы развития быстроты	2
11	Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики	2
12	Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия	2
13	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	2
14	Основы методики самомассажа при умственном и физическом труде	2
	Итого	28

**5.5. Лабораторный практикум ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрен.**

**5.6. Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

№ П/П	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1.	1	Теоретический раздел Методико-практический раздел	Освоение и самостоятельное воспроизведение	36

			студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков физической культуры и спорта.	
<b>ИТОГО:</b>				36

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Список учебно-методических материалов, которые помогают обучающемуся организовать самостоятельное изучение тем дисциплины**

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8

Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

Физиологические основы здоровья: Учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с.: 60х90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (ВО: Бакалавр.). (п) ISBN 978-5-16-009280-5

Фролова, Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс] : пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с. - ISBN 978-985-06-2352-2.

Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.

Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с

Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.

Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.

Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» в полном объеме представлен в приложении 1.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Основная литература

#### Печатные источники:

№	Издания	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	
1	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учебник. / Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 384 с. - ISBN 5-222-02559-4	10
2	Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. - М.: Академия, 2006. - 528 с.: ил. - (Высшее проф. образование). - ISBN 5-7695-2421-9	10
4	Ильинич, В. И. Физическая культура студента [Текст]: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2005. - 446 с.	40
5	Кохан, Т. А. Самостоятельные занятия физической культурой [Текст]: методические указания / Кохан Т. А. - Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011. - 37 с. ЭБС IPR	20
6	Петров П. К. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте [Текст]: учебное пособие / П. К. Петров, Э. Р. Ахметдинов, О. Б. Дмитриев. - М.: Академия, 2010. - 288 с. - (Высшее проф. образование. Педагогические специальности). - ISBN 978-5-7695-6555-7	10
7	Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: практикум / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 144 с. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-4311-1	20

#### Электронные источники:

№	Издания
1	2
1	Гимнастика для женщин [Электронный ресурс] : учебное пособие / Котешева И.А. - Москва : ВЛАДОС, 2015 ЭБС Консультант студента
2	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В. - [Б. м.] : Вузовское образование, 2016 ЭБС IPR
3	Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ветков Н.Е. [Б. м.] : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015 ЭБС IPR
4	Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е. В. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. ЭБС IPR
5	Витун Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные

	для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е. В. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. ЭБС IPR
6	Posture : Types, Exercises and Health Effects / Curran, Sarah A. - Nova Science Publishers, Inc., 2014 Осанка: виды, упражнения и здоровье
7	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.

## 8.2. Дополнительная литература

### Печатные источники:

№	Издания	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	
1	Родионов, А. В. Психология физической культуры и спорта[Текст]: учебник / А. В. Родионов. - М.: Академия, 2010. - 368 с. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-6833-6	5
2	Неверкович, С. Д. Педагогика физической культуры и спорта[Текст]: учебник / С. Д. Неверкович. - М.: Академия, 2010. - 336 с. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-6399-7	8
3	Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие [Текст] / Н.Ж. Булгакова - М.: Академия, 2005. - 432 с.: ил. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 5-7695-1989-4	5
4	Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Текст] : методические указания / Кохан Т. А. - Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011. - 37 с. ЭБС IPR	12
5	Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. - Москва : Феникс, 2014.ЭБС Консультант студента	16

### Электронные источники:

№	Издания
1	2
1	Журнал "Теория и практика физической культуры" <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm</a>
2	Правила различных спортивных игр <a href="http://sportrules.boom.ru/">http://sportrules.boom.ru/</a>
3	Спортивные ресурсы в сети Интернет <a href="http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php">http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php</a> <a href="http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm</a>
4	Российский журнал «Физическая культура». <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm</a> -
5	Журнал «Теория и практика физической культуры».

	<a href="http://sporttenles.boom.ru">http://sporttenles.boom.ru</a>
6	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
7	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
8	Журнал «Культура здоровой жизни». <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a>

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

№ п/п	Сайты
1	Научная электронная библиотека Elibrary: <a href="http://elibrary.ru">elibrary.ru</a>
2	Научная библиотека ФГБОУ ВО «Саратовский ГМУ» им. В.И.Разумовского: <a href="http://library.sgmu.ru">library.sgmu.ru</a>
3	Электронная библиотека медицинского вуза «Консультант студента»: <a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>
4	Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
5	«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
6	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры
7	Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
8	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины представлены в приложении 2.

### 11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Адрес страницы кафедры: [sportsgmu@mail.ru](mailto:sportsgmu@mail.ru)
2. Электронно-библиотечные системы:
  - ЭБС «Консультант студента» [http:// www.studmedlib.ru/](http://www.studmedlib.ru/)
  - образовательный портал СГМУ [http:// el.sgmu.ru/](http://el.sgmu.ru/)
  - ЭБС IPR Dooks: <http://www.ipbookshop.ru/>
- 3.Используемое программное обеспечение:

Перечень лицензионного программного обеспечения	Реквизиты подтверждающего документа
Microsoft Windows	40751826, 41028339, 41097493, 41323901, 41474839, 45025528, 45980109, 46073926, 46188270, 47819639,49415469, 49569637


	60186121, 60620959, 61029925, 61481323, 62041790, 64238801, 64238803, 64689895, 65454057, 64554061, 56546520, 69044252-срок действия лицензии-бессрочно
Microsoft Office	40751826, 41028339, 41097493, 41135313, 41135317, 41323901, 41474839, 41963848, 41993817, 44235762, 45015872, 45954400, 45980109, 46033926, 46188270, 47819639, 49415469, 49569637, 49569639, 49673030 60186121, 60620959, 61029925, 61481323, 61970472, 62041790, 64238803, 64689898, 65454057-срок действия лицензии-бессрочно
Kaspersky Endpoint Security, Kaspersky Anti-Virus	№лицензии2В1Е-230301-122909-1-5885 с 2023-03-01 по2024-03-10,количество объектов 3500
Свободно распространяемое программное обеспечение: CentOSLinux, SlackwareLinux, ModleLMS, DrupalCMS	Срок действия лицензии-бессрочно

Приложение 1



Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Саратовский государственный медицинский  
университет имени В. И. Разумовского»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ

Декан фармацевтического факультета  
 Н.А. Дурнова  
21 июня 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

<b>Дисциплина:</b>	<u>Физическая культура и спорт</u> (наименование дисциплины)
<b>Специальность:</b>	<u>06.05.01 Биоинженерия и биоинформатика</u> (код и наименование специальности)
<b>Квалификация:</b>	<u>Биоинженер и биоинформатик</u> (квалификация (степень) выпускника)

## 1. КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (или ее части)
1	2
	<b>УК-7</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>знать:</b> методы и средства физической культуры; <b>уметь:</b> использовать методы и средства физической культуры; <b>владеть:</b> на практике методом и средством физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

## 2. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНИВАНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Семестр	Шкала оценивания	
	«не зачтено»	«зачтено»
<b>знать</b>		
	Не знает основные понятия и основы в теории физической культуры и спорта	Знает теоретические и практические основы физической культуры и спорта.
<b>уметь</b>		
	Отсутствие навыков и физических качеств для выполнения тестовых нормативов.	стабильное повышение результатов при тестировании физической подготовленности по сравнению с первоначальным уровнем.
<b>владеть</b>		
	Отсутствие минимальных результатов при сдаче контрольных тестов	Владеет средствами и методами физической культуры

### 3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

	Тест	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
<b>Мужчины</b>						
1	Бег на 100 м., с	13,5	13,9	14,4	14,9	15,5
2	Прыжок в длину с места, см	250	240	230	220	210
3	Кросс 3000 м.	Без учёта времени				
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	60	55	50	45	35
5	Поднимание в сед из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены-без учёта времени (кол-во раз)	40	35	30	25	20
6	Поднимание прямых ног до угла 90 из положения лёжа на спине (кол-во раз)	40	35	30	25	20
7	Гибкость. Стоя на полу, наклон вперёд, ноги прямые (см)	Ладони лежат на полу	Кулаки касаются пола	Пальцы касаются пола	Расстояние от пола до пальцев рук 5 см.	Расстояние от пола до пальцев рук 10 см.
8	Упр. со скакалкой, кол-во прыжков за 1 мин.	140	110	90	70	50
9	Из положения упор - присев принять положение упор лёжа, кол-во раз за 30 сек.	25	22	18	16	14
10	Приседание на одной ноге с опорой о стену - "пистолет" (кол-во раз)	12	10	8	6	4
11	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
12	Поднимание прямых ног до касания перекладины из виса (кол-во раз)	10	8	6	4	2
13	Плавание вольный стиль без учета времени	50м	25	25	25	25
<b>Женщины</b>						
14	Кросс 2000 м	Без учёта врем.				
15	Бег на 100 м., с	15,8	16,5	17,2	17,8	18,5
16	Прыжок в длину с места, см	190	180	170	160	150
17	Челночный бег 4х9 м., с	10,5	10,8	11,1	11,5	12,0
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки или от пола с согнутыми коленями (кол-во раз)	22	18	15	12	8
19	Поднимание в сед из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены-без учёта времени (кол-во раз)	60	50	40	30	20
20	Поднимание прямых ног до угла 90 из положения лёжа на спине (кол-во раз)	35	30	25	20	15
21	Гибкость. Стоя на полу, наклон вперёд, ноги прямые (см)	Ладони лежат на полу	Кулаки касаются пола	Пальцы касаются пола	Расстояние от пола до пальцев рук 5 см.	Расстояние от пола до пальцев рук 10 см.

					см.	
22	Упр. со скакалкой, кол-во прыжков за 1 мин.	140	110	90	70	50
23	Из положения упор - присев принять положение упор - лёжа, кол-во раз за 30 сек.	22	19	16	13	10
24	Приседание на одной ноге с опорой о стену - "пистолет" (кол-во раз)	12	10	8	6	4
25	Вис на перекладине поднимание прямых ног угол в 90 градусов	10	8	6	4	2
26	Плавание вольный стиль без учета времени	50м	25	25	25	25
27	Лыжная подготовка 3000м.	без учёта времени				
Мужчины (легкая атлетика)						
28	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,3	14,5
29	Бег 3000 м, мин, с	12,00	12,40	13,20	14,00	14,10
30	Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22,30	23,30	24,50	25,40
31	Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
32	Кросс 1000 м (мин, сек)	3.10	3.20	3.30	3.45	4.00
33	Техника бега на короткие дистанции	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
34	Техника низкого старта	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
Женщины (лёгкая атлетика)						
35	Бег 100м сек	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
36	Бег 2000 м, мин., с	10,20	11.00	11,20	12,00	12,15
37	Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
38	Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
39	Кросс 500 м (мин, сек)	1.40	1.50	2.00	2.10	2.15
40	Техника бега на короткие дистанции	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
45	Техника низкого старта	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
Мужчины (баскетбол)						
46	Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
47	Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
48	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6
Женщины (баскетбол)						
49	Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
50	Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
51	Челночный бег с ведением мяча 3x10м, сек.	8.3	8.6	8.9	9.1	9.4

Волейбол мужчины						
52	Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1
53	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	15	13	11	10	9
54	Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20
Волейбол (женщины)						
55	Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1
56	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	15	13	11	10	9
57	Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20
мужчины (тяжелая атлетика)						
58	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	13	10	8	6
59	Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
60	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	8	6	5	3
61	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45 и более	40	30	25	20
62	Подтягивание из виса на перекладине, (кол-во раз)	15	12	9	7	5
62	Подъем туловища (кол-во раз 1 мин)	>53	48-53	42-47	35-41	<35
Женщины (тяжелая атлетика)						
63	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) кол-во раз	20	12	10	6	4
64	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4
65	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)	12 и более	10	8	6	4
66	Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз.)	60	50	40	30	20
67	Поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (к-во раз)	25	23	20	18	14
Мужчины (лыжная подготовка)						
68	Попеременный четырех шажный ход	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
69	Переход с одного хода на другой	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
70	Лыжная гонка 2 км.	9,0	10,0	11,00	12,00	13,00

Женщины						
71	Попеременный четырехшажный ход	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
72	Переход с одного хода на другой	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
73	Лыжная гонка 2 км.	10,0	12,0	13,0	14,00	15,00
Мужчины (плавание)						
74	Выполнение упражнения «Поворот»	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
75	25 метров	16,0	19,0	22,0	26,0	30,0
76	100 метров	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40
Женщины						
77	Выполнение упражнения «Поворот»	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
78	25 метров	22,0	25,0	28,0	31,0	34,0
79	100 метров	2,40	2,50	3,00	3,50	4,00
Мужчины (гандбол)						
80	Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в верхний угол ворот)	5	4	3	2	1
81	Бросок после ведения (из 5 попыток попасть в верхний угол ворот кол-во раз)	5	4	3	2	1
82	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6
Женщины						
83	Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в верхний угол ворот)	5	4	3	2	1
84	Бросок после ведения (из 5 попыток попасть в верхний угол ворот кол-во раз)	5	4	3	2	1
85	Челночный бег с ведением мяча 3x10м, сек.	8.3	8.6	8.9	9.1	9.4
Мужчины (теннис)						
86	Подача мяча (5 попыток)	5	4	3	2	1
87	Приём мяча (5 попыток)	5	4	3	2	1
88	Нападающий удар (5 попыток)	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6
Женщины						
89	Подача мяча (5 попыток)	5	4	3	2	1
90	Приём мяча (5 попыток)	5	4	3	2	1
91	Нападающий удар (5 попыток)	8.3	8.6	8.9	9.1	9.4
Мужчины (бадминтон)						
92	Подача волана сверху (5 попыток)	5	4	3	2	1
93	Приём волана снизу (5 попыток)	5	4	3	2	1
94	Нападающий удар сверху (5 попыток)	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6
Женщины						
95	Подача волана сверху (5	5	4	3	2	1

	попыток)					
95	Приём волана снизу (5 попыток)	5	4	3	2	1
97	Нападающий удар сверху (5 попыток)	5	4	3	2	1
Мужчины (футбол)						
98	Передача мяча (5 попыток)	5	4	3	2	1
99	Приём мяча (5 попыток)	5	4	3	2	1
100	Демонстрация техники удара ногой по мячу (прямым подъёмом)	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
Женщины						
101	Передача мяча (5 попыток)	5	4	3	2	1
102	Приём мяча (5 попыток)	5	4	3	2	1
103	Демонстрация техники удара ногой по мячу (прямым подъёмом)	выполнено без ошибок	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с грубыми ошибками	Имеет теоретическое представление	Не выполнено
Мужчины (гимнастика)						
104	Подтягивание на высокой перекладине	15	12	10	8	6
105	Упор присев упор лёжа	22	25	27	30	35
106	Выпрыгивание из низкого приседа	25	28	30	35	40
Женщины						
107	Подтягивание на низкой перекладине	15	12	10	8	6
108	Упор присев упор лёжа	22	25	27	30	35
110	Выпрыгивание из низкого приседа	25	28	30	35	40

## Тестовые задания

Инструкция: тестируемый должен дать короткий и четкий ответ из одного, или нескольких слов, но не более одного предложения.

1. Физическая культура — это часть общей культуры общества, направленная на.....
2. Спорт - вид физической культуры: игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на.....
3. Физическое развитие- процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования.....
4. Физические упражнения - движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования .....
5. Деятельность в сфере физической культуры имеет как ....., так и .....ценности.
6. Целью физической культуры и спорта является физическое и интеллектуальное развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование .....
7. В структуру физической культуры входят такие компоненты, как...
8. Физические упражнения — движения или действия, используемые для...
9. Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания:...
10. В физической культуре можно выделить две основные ценности: ...
11. Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание,....., активный отдых.
12. Скелет — комплекс из .....костей, различных по форме и величине.
13. Суставы — подвижные соединения, область соприкосновения костей в которых покрыта...
14. Мышечная система представлена двумя видами мускулатуры: ...
15. Кровь — жидкая ткань, циркулирующая в кровеносной системе и состоящая из ...
16. Кровяное давление создается силой сокращения желудочков сердца и ...
17. Гипокинезия — особое состояние организма, обусловленное недостаточностью ...
18. Основное средство физической культуры.....
19. К числу основных физических (или двигательных) качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека, относят...
20. По характеру мышечных сокращений работа мышц может носить статический или .... характер.
21. Деятельность мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или его звеньев, а также упражнение мышц при удержании какого — либо груза без его перемещения характеризуется как ... работа
22. Ходьба, бег, плавание, гребля, передвижения на коньках, лыжах относятся к упражнениям .... характера
23. Игровые виды спорта, единоборства, тяжелая атлетика, спортивная гимнастика относятся к упражнениям .....характера
24. К средствам физической культуры относятся не только ....., но и оздоровительные силы природы, гигиенические факторы .
25. Физическое здоровье это текущее состояние функциональных возможностей ... организма.
26. Здоровый образ жизни это единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, ее условий и факторов, способствующих ...

27. Практические методы обучения это: метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, .....
28. Первые Олимпийские игры современности состоялись в .....году
29. Советские спортсмены приняли участие в летних Олимпийских играх в .....году
30. Олимпийские кольца имеют цвета: красный, черный, синий, зеленый, .....
31. Диагностика - это процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей ....., истолкование и обобщение полученных данных о здоровье и заболевании.
32. Врачебный контроль - это комплексное ..... обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.
33. Периодичность врачебного контроля или осмотра зависит от квалификации, а также от видов спорта. Студенты проходят врачебный осмотр в ..... учебного года, спортсмены - 2 раза в год
34. Врачебное обследование подразделяется на первичное, повторное и .....
35. Объем грудной клетки. Самоконтроль включает ее измерение на .....и .....в спокойном состоянии. Разница именуется экскурсией и находится в зависимости от разновидности дыхания и того, насколько развиты мышцы.
36. Сила мускул рук определяется .....
37. Спирометрия. Измеряется выдыхаемый из .....объем (ЖЕЛ)
38. Наблюдение за ЧСС – простой способ, отражающий деятельность ..... и сосудов. Пульс обычного человека – от 60 до 80 уд/минуту. Минимум обычно обнаруживают утром.
39. При занятиях физкультурой и различными видами спорта применяется занесение сведений в ..... самоконтроля. Учитываются работоспособность, эмоции, сон, аппетит. Измеряется пульс и иные объективные характеристики.
40. Педагогический контроль – процесс получения педагогической информации о влиянии занятий физическими упражнениями на результативность и работоспособность....., с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса
41. К субъективным характеристикам можно отнести оценку своего самочувствия, сна, аппетита, .....
42. Объективные показатели – доступные в домашних условиях функциональные показатели сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, .....) )
43. Физическое развитие оценивается с помощью ..... измерений.
44. Антропометрические измерения следует проводить ..... суток, по общепринятой методике, с использованием специальных стандартных проверенных инструментов.
45. Общеизвестно, что достоверным показателем функционального состояния организма преимущественно является характер регулирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физические .....
46. Работоспособность восстанавливается быстрее и полнее не в состоянии покоя или пассивного отдыха, а в .....состоянии, когда специально организованные движения выполняются другими, неутомленными частями тела.
47. Методика производственной физической культуры находится в зависимости от характера и содержания .....и имеет «контрастный» характер.

48. На подбор методов и средств производственной физической культуры оказывает влияние динамика, характер и степень развивающегося ..... в течение рабочего дня, недели, месяца или года.
49. Основная задача производственной гимнастики – переключение нервных процессов, устранение дефекта..... и застойных явлений. Весьма эффективна на конвейерном производстве, в работе диспетчеров и специалистов схожих профессий
50. Формами производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, ....., микропауза активного отдыха.
51. Гимнастика позволяет легче включиться в рабочий ритм, сокращает период ....., увеличивает эффективность труда в начале рабочего дня и снижает отрицательное воздействие резкой нагрузки при включении человека в работу.
52. Физкультурная пауза проводится, чтобы предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня. Комплекс состоит из ..... упражнений, повторяемых несколько раз в течение ..... мин.
53. Физкультурная минутка - индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, которая проводится, чтобы локально воздействовать на утомленную .....
54. Основой типовой схемы физкультурной паузы служит положение о том, что те системы организма, которые не принимали активного участия в рабочем процессе, должны получить дополнительную ....., а с утомленных органов и систем напряжение должно быть снято.
55. При выборе методов и средств важно учитывать условия труда и технологические особенности, воздействующие на трудовой процесс. Кроме того, необходимо принять во внимание такие факторы, как рабочая поза, разнообразие рабочих....., загруженность отдельных функциональных система.
56. Ко второй группе профессий относятся виды работ, в которых сочетаются элементы ..... и физического труда.
57. Существует общий двухступенчатый план изменения работоспособности: она возрастает в начале и .....в конце рабочего дня.
58. Физкультурная пауза, в любом случае, должна несколько предшествовать моменту существенного падения .....
59. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются ....., занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв, попутная тренировка, физкультурно-спортивные занятия по ППФП.
60. Попутная тренировка — это неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат .....
61. Методика проведения занятий в группах здоровья требует строго дозировать физическую нагрузку с учетом ..... состояния здоровья каждого занимающегося.
62. Для самостоятельных занятий физическими упражнениями, желательно, проконсультироваться с ....., с методистом-тренером или использовать полученный ранее опыт занятий в учебных заведениях, армии или в спортивных секциях
63. При выполнении напряжённой мышечной работы, запас энергетических ресурсов снижается, в крови накапливаются остаточные продукты ....., а импульсы, поступающие в кору головного мозга от работающей скелетной мускулатуры, приводят к нарушению согласованности процессов возбуждения и торможения .

64. На подбор упражнений производственной физической культуры влияют также ..... и климатические особенности времен года в тех или иных регионах.
65. Во время самостоятельных занятий физическими упражнениями возможны различные травмы. К наиболее частым повреждениям относятся ссадины, ....., растяжения ....., потёртости, мозоли и различные раны.
66. Существует три формы самостоятельных занятий:
- утренняя гигиеническая гимнастика,
  - .....,
  - самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.
67. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую ..... организма.
68. Каждое самостоятельное тренировочное занятие должно состоять из трех частей: ....., основной и заключительной части.
69. Время общей разминки - .....мин
70. Нулевая зона физических нагрузок характеризуется аэробным процессом энергетических превращений при частоте сердечных сокращений до .....ударов в мин для лиц студенческого возраста.
71. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки к определенной профессиональной деятельности является..... физическая подготовка.
72. Цель ППФП .....и.....подготовленность к успешной трудовой деятельности.
- 73.Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:
- Первое – ..... необходимые прикладные знания,
  - Второе - ..... прикладные умения и навыки
  - Третье -..... прикладные физические качества ...
- 74.Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей....., которые студенты получают на лекционных занятиях по курсу «Физическая культура». 75. Прикладные умения и навыки обеспечивают быстрое овладение необходимыми трудовыми операциями, безопасность в быту и при выполнении.....работ.
76. **Прикладные физические качества** – это перечень необходимых для каждой профессиональной группы физических качеств, которые можно формировать при занятиях .....видами спорта..
- 77.Быстрое овладение необходимыми трудовыми операциями, безопасность в быту и при выполнении определенных видов работ обеспечивают ..... умения и навыки.
78. Результативность многих видов профессионального труда существенно зависит от .....физической подготовленности, которая приобретается путем систематических занятий физическими упражнениями.
79. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на хорошую .....подготовленность студентов.

80. Соотношение общей и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от.....).

81. В ходе учебного процесса уровень подготовленности студентов по разделу профессионально-прикладная физическая подготовка контролируется ..... нормативами, что особо оговорено в учебной программе.

82. Организация ППФП студентов в вузах предполагает использование специализированной подготовки в .....и.....время.

83. ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и ..... занятий.

84. Основным средством ППФП студентов является .....

85. Из многочисленных физических упражнений наиболее целесообразными и доступными в применении следует считать ..... упражнения, такие как бег, ходьба, туризм, плавание.

86. Эффективны .....и.....игры, которые характеризуются множеством циклических и ациклических движений и высокой эмоциональностью.

87. Каждый вид спорта способствует совершенствованию определенных физических и психических качеств. И если эти качества, умения и навыки, осваиваемые в ходе спортивного совершенствования, совпадают с профессиональными, то такие виды спорта считают.....

88. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – обязательные средства ППФП студентов, особенно для воспитания .....прикладных качеств, обеспечивающих продуктивную работу в различных географо-климатических условиях.

89. К методическим принципам физического воспитания относятся:

1. принцип сознательности и активности;

2. доступности и индивидуализации;

3 систематичности;

4. динамичности (постепенного повышения требований).

5.....

90. Принцип сознательности и активности предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к .....

91. Принцип наглядности и индивидуализации обязывает строго учитывать .....различия в физических и психологических особенностях занимающихся.

92. Принцип..... предполагает регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

93. Принцип динамичности, или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более .....заданий по мере выполнения предыдущих.

94. К методам физического воспитания относят: методы частично регламентированного упражнения и методы.....

95. Соревновательный метод относится к методам.....регламентированного упражнения

96. Основным средством физического воспитания является.....

97. Технической подготовкой называют процесс обучения основам .....двигательных действий, выполняемых в соревнованиях и на учебно-тренировочных занятиях.

98. В обучении движениям условно выделяют три этапа:

1. Начальное разучивание

2. Углубленное разучивание

3.....

99. Оптимальная степень владения действием, при котором управление движениями происходит автоматизировано, т. е. не требуется специально направленного на них внимания называется .....
100. Задачей физической подготовки является: укрепление здоровья, всестороннее ..... и специальное развитие, повышение общей и специальной работоспособности организма.
101. Физическую подготовку принято делить на общую и.....
102. ....физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта.
103. ....физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.
104. Виды спорта, получившие международное признание, можно подразделить на .....групп.
105. Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием \_\_\_\_\_.
106. Закаливание - мощное оздоровительное средство. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, \_\_\_\_\_.
107. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы - плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, \_\_\_\_\_.
108. Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, \_\_\_\_\_.
109. Личная гигиена включает в себя - рациональный суточный режим, \_\_\_\_\_, гигиену одежды и обуви.
110. Вне учебные занятия это - физические упражнения в режиме учебного дня, занятия в секциях, неформальных группах и клубах по физкультурным интересам, \_\_\_\_\_, спортом и туризмом, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.
111. Режим это - установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, \_\_\_\_\_.
112. Отдых это - (состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.)
113. Отдых бывает - активный и \_\_\_\_\_.
114. Динамика работоспособности человека это научная основа разработки рационального режима труда и \_\_\_\_\_.
115. Правильное питание это - прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, \_\_\_\_\_, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды.
116. Двигательная активность это - любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, \_\_\_\_\_, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.
117. Продолжительность утренней зарядки - \_\_\_\_\_ мин

118. Закаливание включает в себя – обтирание, обливание, \_\_\_\_\_.
119. Основное место в спортивной специализации на ранней стадии должна, по-прежнему, занимать широкая всесторонняя .....
120. В многолетней тренировке выделяют две стороны: ее ..... и динамику направленности занятий, которые учитываются при планировании.
121. При построении четырехлетних циклов различают две стороны: организационную и .....
122. На выбор вариантов годичного плана тренировки влияют вид спорта, возраст, ....., этап многолетней тренировки.
123. В специальной психической подготовке спортсмена особое значение приобретает ..... на состязания, мобилизация на высшие проявления физических и моральных сил, а также регуляция эмоциональных сил, должная настройка на возможный успех и неуспех.
124. Главным средством спортивной тренировки являются ....., так как их применение позволяет решать многие задачи спортивной тренировки.
125. Вопросы контроля в спорте разрабатываются теорией тестирования, согласно которой объектом контроля является динамика решения задач тренировки, тренировочных и соревновательных нагрузок, физического и ..... состояния спортсменов.
126. Только четко организованные спортивные соревнования могут полностью выполнить свои функции: способствовать воспитанию у спортсменов высоких ..... и обеспечить достижение участниками наивысших спортивных результатов.



Министерство здравоохранения Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского»**  
 Министерства здравоохранения Российской Федерации  
 (ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России)

**КАФЕДРА физического воспитания**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой физвоспитания

М.Ю. Фролов

21 июня 2023 года

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина	<u>«физическая культура и спорт»</u>		
Специальность	<u>06.05.01 Биоинженерия и биоинформатика</u>		
Форма обучения	<u>Очная</u>		
Курс	<u>1,5</u>	Семестр	<u>7,9</u>

**Составители:** старший преподаватель кафедры Д.А. Маслов

Одобрены на заседании учебно-методической конференции кафедры  
 протокол от «14» июня 2023 г. № 5.

## 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

### **Практическое занятие № 1**

Тема 1 Лёгкая атлетика

### **Практическое занятие № 2**

#### **Тема 2**

Лёгкая атлетика

#### **Тема 3**

Специальная физическая подготовка (тест)

#### **Тема 4**

Волейбол. техника подачи мяча в волейболе

Практическое занятие № 5

#### **Тема 5**

Основные подачи в волейболе.

Практическое занятие № 6

#### **Тема 6**

Техника подачи в волейболе

Практическое занятие № 7

#### **Тема 7**

Волейбол. тактика игры в защите и нападении

Практическое занятие № 8

#### **Тема 8**

Плавание. система подводящих упражнений

Практическое занятие № 9

#### **Тема 9**

Плавание. Основы техники плавания, основные средства обучения, методика обучения

Практическое занятие № 10

#### **Тема 10**

Основы техники плавания, основные средства обучения, методика обучения

Практическое занятие № 11

#### **Тема 11**

Гимнастика. Основная гимнастика.

Практическое занятие № 12

#### **Тема12**

Гимнастика. Общая физическая подготовка

Практическое занятие № 13

#### **Тема13**

Гимнастика. Гибкость. Упражнения на развитие силовых качеств.

Практическое занятие № 14

#### **Тема 14**

Лыжная подготовка. Методика обучения лыжным ходам.

Практическое занятие № 15

#### **Тема 15**

Лыжная подготовка. Методика обучения лыжным ходам.

Практическое занятие № 16

#### **Тема 16**

Психофизическая подготовка (тест)

Практическое занятие № 17

**Тема 17**

Лёгкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции.

Практическое занятие № 18

**Тема 18**

Лёгкая атлетика Техника бега на длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература.**

Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. Ланда Б.Х. М., 2011. [ЭБС «Книга Фонд»]

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Самостоятельная работа студентов является одним из видов учебных занятий, целью которой является систематизация, закрепление и углубление полученных теоретических знаний и практических умений студентов, поиск и приобретение новых знаний, в том числе с использованием компьютерных технологий и электронных образовательных ресурсов, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям, зачетам.

В зависимости от места организации и проведения самостоятельная работа представляет единство следующих двух взаимосвязанных **видов**:

1. внеаудиторная самостоятельная работа;
2. аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов включает в себя следующие аспекты:

- подготовку студента к практическим занятиям, в том числе к текущему тестированию.
- самостоятельное изучение разделов учебной дисциплины (в соответствии с учебной программой).

**Подготовка к практическому занятию.** Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков, которые станут результатом предстоящей работы.

**Подготовка к зачету** Зачет является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения.

**Сведения о материально-техническом обеспечении,  
необходимом для осуществления образовательного процесса по дисциплине  
«физическая культура и спорт»**

№ п/п	Адрес (местоположение) здания, строения, сооружения, помещения	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда, субаренда, безвозмездное пользование	Наименование дисциплины	Назначение оснащенных зданий, сооружений, помещений*, территорий с указанием площади (кв.м.)	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических, объектов физической культуры и спорта	Наименование объекта	Инвентарный номер
1.	Саратов, Б. Садовая 137	Безвозмездное пользование	«элективная дисциплина по физической культуре и спорту», «физическая культура и спорт»	Помещение для занятия физической культурой и спортом (530 кв.м.) Помещение для занятия физической культурой и спортом (58,7кв.м.) Помещение для занятия физической культурой и спортом (212кв.м.) Помещение для занятия физической культурой и спортом (152 кв.м.)	Игровой зал, Тренажерный зал, Бассейн, Гимнастический зал	Лыжи Larsen Active (пластик) 50 шт Комплект лыжный пластиковый (12 пар.) КОМПЛЕКС ЗДОРОВЬЕ 6 шт ШТАНГА РЕКОРДНАЯ 1шт ШТАНГА 1шт Панно зеркальное с монтажом(4 мм 500*600 серебряное полотно) 3 шт Панно зеркальное с монтажом(4 мм 600*600 серебряное полотно) 3 шт Бадминтон 10 шт Секундомер механический 1шт	Ун0210136024184 120000000000846 120000000002570 00000001312706 00000001312703 120000000000344 120000000000346 120000000000668 120000000000844

						Рулетка 5шт	120000000000845
2.	Саратов, Бахметьевская,4	Безвозмездное пользование	элективная дисциплина по физической культуре и спорту», «физическая культура и спорт»	Помещение для занятия физической культурой и спортом (49,5 кв.м.) Помещение для занятия физической культурой и спортом (120 кв.м.) Помещение для занятия физической культурой и спортом (120 кв.м.)	Тренажерный зал, Гимнастический зал, Спортивный зал.	Ракетка н/т 10шт	120000000000667
						Палки лыжные Larsen Universal (100%стекловолокно j) 50шт	Ун0210136024185
						Палки лыжные 20шт	210106001434084
						Мяч футбольный №5 4шт	Ун0210136028161
						Мяч футбольный №4 1шт	Ун0210136028157
						Мяч мини-футбольный (футзальный) 10шт	Ун0210136028160
						Мяч мини-футбол 5шт	120000000000840
						Мяч м/ф	210106001434086
						Мяч гандбольный (игровой) 10шт	Ун0210136028162
						Мяч волейбольный viva Larsen 3шт	Ун0210136024181
3.	Саратов, Район 2Дачная	Безвозмездное пользование	элективная дисциплина по физической культуре и спорту», «физическая культура и спорт»	Территория для занятия физической культурой и спортом (427 кв.м.)	Лыжная база	Мяч волейбольный MIKASA 24шт	210106001434085
						Мяч в/б Микаса MVA 200 3шт	Ун0210136028156
						Мяч в/б 1шт	120000000000839
						Мяч в/б 2шт	000011010601256
						Мяч в/б 2шт	000011010601255
						Мяч в/б 2шт	000011010601254
						Мяч баскетбольный Larsen 10шт	Ун0210136024183
						Мяч баскетбольный Spalding 6шт	Ун0210136028158
						Мяч баскетбольный Spalding 6шт	Ун0210136028154
						Мяч баскетбольный Molten 7шт	Ун0210136028159
						Мяч баскетбольный №6 Molten 5шт	Ун0210136028155

					Мяч баскетбольный MIKASA 3шт	210106001434087
					Мяч б/б MIKASA 4шт	120000000000838
					Мяч б/б 5шт	000011010601257
					Мяч футбольный PAK 10шт	Ун0210136024182
					Гиря 24 кг 3шт	120000000000842
					Гиря 16 кг 3шт	120000000000841
					Гиря 32 кг 3шт	120000000000843
					Шкаф металлический 6шт	120000000001477
					Шахматы гроссмейстерские 3шт	Ун0210136028379
					Шахматы 3шт	120000000001469
					Скамейка гимнастическая 5шт	120000000001473
					Сетка б/т 2шт	120000000001461
					Сетка б/б 2шт	120000000001460
					Секундомер 10 результат TORRES 10шт	Ун0210136028380
					Секундомер 5шт	Ун0210136019882
					Секундомер 2шт	120000000002933
					Секундомер 5шт	120000000001475
					Ракетка б/т 5шт	120000000001474
					Приставка для посетителей 1шт	000000006000376
					Пояс штангиста широкий 3шт	120000000002934
					Полка книжная 3шт	120000000001468
					Пистолет стартовый 2шт	120000000001459
					Панно зеркальное с монтажом(4 мм 1200*600 серебряное полотно) 1шт	000210106005189
					Панно зеркальное с монтажом(4 мм 1200*600 серебряное полотно) 1шт	000210106005188
					Панно зеркальное с монтажом(4 мм 1200*600 серебряное полотно) 1шт	000210106005187
					Панно зеркальное с монтажом(4 мм 1200*600 серебряное полотно) 1шт	000210106005186

						Панно зеркальное с монтажом(4 мм 1200*600 серебряное полотно) 1шт	000210106005185
						Палки лыжные 1шт	000000000060
						Обруч гимнастический 6шт	120000000001476
						Набор теннисный(сетка-1,держатель-1,ракетка-2) 1шт	120000000001453
						Набор н/т 2шт	120000000001462
						Мячи набивные 6шт	Ун0210136019880
						Мяч мини-футбольный 6шт	Ун0210136019879
						Мяч гандбольный 6шт	Ун0210136019878
						Мяч волейбольный Mikasa 8шт	Ун0210136019877
						Мяч ф/б 2шт	120000000001465
						Мяч г/б 2шт	120000000001463
						Мяч в/б 2шт	000210106000756
						Мяч б/б 2шт	120000000001464
						Дартс профессиональный 6шт	Ун0210136019881
						Дартс профессион. 1шт	000000000000884
						Гриф малый 4шт	120000000001471
						Гиря 32 кг 3шт	120000000001467
						Гиря 16 кг 3шт	120000000001466
						Весы напольные 1шт	120000000001451
						Весы медицинские 1шт	120000000001450
						МФУ HP LaserJet Pro M1212nf (CE841A) 1шт	201309000000191
						Клиентское устройство Fujitsu ZERO Client DZ19-2/ USB-клавиатура KB520 RU/US/ USB-мышь PC MOUSE M500T Grey/ Dr.Web Desktop Security Suite/ Microsoft Office 2010 Professional/ Microsoft VDA SNGL SubsVL OLV NL 1y AP PerDvc 1шт	201309000000153
						Мяч баскетбольный игровой SPALDING p6 1шт	201311000000052

						Мяч баскетбольный игровой SPALDING p6 1шт	201311000000051
						Мяч баскетбольный игровой SPALDING p6 1шт	201311000000053
						Мяч баскетбольный игровой SPALDING p6 1шт	201311000000050
						Мяч баскетбольный игровой SPALDING p6 1шт	201311000000054
						Мяч баскетбольный игровой SPALDING p7 1шт	201311000000056
						Мяч баскетбольный игровой SPALDING p7 1шт	201311000000057
						Мяч баскетбольный игровой SPALDING p7 1шт	201311000000059
						Мяч баскетбольный игровой SPALDING p7 1шт	201311000000055
						Мяч баскетбольный игровой SPALDING p7 1шт	201311000000058
						Панно зеркальное с монтажом(4 мм1540*650-5 шт серебряное полотно) 1шт	000210106005190
						Шведская стенка В520 Тонус(с навесным турником с брусьями и скамейками д 1шт	000210106005836
						Шведская стенка В520 Тонус(с навесным турником с брусьями и скамейками д 1шт	000210106005834
						Шведская стенка В520 Тонус(с навесным турником с брусьями и скамейками д 1шт	000210106000404
						Шведская стенка В520 Тонус(с навесным турником с брусьями и скамейками д 1шт	000210106005835
						Экран на треноге Classic Solution Gemini 180*180т 1шт	000011010402776
						Проектор ViewSonic PJL7201 1шт	000011010402819
						Ноутбук Fujitsu Siemens AMILO 1шт	000011010402863
						Стол теннисный 1шт	000011010602795
						Компьютер в составе: процессор, монитор, клавиатура 1шт	000011010400776
						Стол теннисный всепогодный 1шт	000011010601529

					Часы шахматные 1шт	000011010601530
					Часы шахматные 1шт	000011010605291
					Часы шахматные 1шт	000011010605292
					Часы шахматные 1шт	000011010605293
					Часы шахматные 1шт	000011010605290
					Мяч набивной 1шт	210106001434088
					Мяч набивной 1шт	210107000005034
					Штанга 1шт	000000000000890
					Магнитола СД-962 1шт	000000000002989
					СТОЛ ТЕНИСНЫЙ 1шт	000000000004061
					Стол теннисный 1шт	000000000005251
					Стол теннисный 1шт	000000000005252
					Музфкальный центр "Panasonic SC-AK3306" 1шт	00000000013258
					Тренажер 7947 1шт	00000000013427
					ШТАНГА 1шт	00000000013503
					ШТАНГА 1шт	00000000013504
					Лыжи с креплениями д/ботинок 1шт	0000000000059
					ВЕЛОТРЕНАЖЕР 1шт	00000001312702
					ТРЕНАЖЕР 1шт	00000001312705
					СТОЛ ТЕНИСНЫЙ 1шт	00000001312876
					ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФ МНОГОКАНАЛЬНЫЙ 1шт	00000001313459
					ШКаф.для документов со ст.и угл.сектором 1шт	00000006000426
					Источник б есперебойного питания UPS APC Back CS 500EI USB 1шт	000000619990336
					Скамейка атлетическая профессиональная горизонтальная В201 1шт	000000619990374
					Системный блок Celeron24/256Md/80Gd/CD/SVGA 128Md/net/fdd/kd/mouseМонитор 1шт	000000619990381
					Лазерный принтерHP LaserJet 1160 19 стр/мин16Md USB 1шт	00000619990349

						Скамейка атлетическая профессиональная горизонтальная В201 1шт	00000619990372
						Скамейка атлетическая профессиональная горизонтальная В201 1шт	00000619990373
						М.ногofункциональная профес.станция"Омега плюс"В 513 1шт	00000619990376
						Штанга тренировочная "Олимпийская"200кг 1шт	00000619990377
						Паннозеркальное с монтажом(4 мм1540*640-16 шт серебряное полотно) 1шт	000021010600236
						Панно зеркальное с монтажом (4 мм1540*640-16 шт серебряное полотно) 1шт	000021010600242
						Стол письменный 1200-600-750 1шт	201311000000304
						Беговая дорожка электрическая 1шт	0000000000000000 000000000000050
						Беговая дорожка электрическая 1шт	0000000000000000 000000000000049
						Борцовка для греко-римской борьбы 7шт	КГ0000057106
						Борцовка для самбо 6шт	КГ0000057107
						Воланы для бадминтона 10шт	КГ0000057085
						Дротики для дартса 10шт	КГ0000057088
						Костюм для баскетбола 12шт	КГ0000057115
						Костюм для дзюдо 3шт	КГ0000057098
						Куртка для самбо 3шт	КГ0000057095
						Куртка для самбо 3шт	КГ0000057097
						Майка (соколка) 15шт	КГ0000057105
						Мишени для дартса 6шт	КГ000057086
						Мяч для гандбола 4шт	КГ0000057093
						Мяч для классического баскетбола (женский) 5шт	КГ0000057080
						Мяч для классического баскетбола (мужской) 5шт	КГ0000057079

						Мяч для классического волейбола 6шт	КГ0000057078
						Мяч для мини-футбола 6шт	КГ0000057089
						Мяч для настольного тенниса 10шт	КГ0000057092
						Мяч для футбола 4шт	КГ0000057090
						Насос для мячей 4шт	КГ0000057110
						Обруч гимнастический 5шт	КГ0000057109
						Обувь для занятий тяжелой атлетикой (штангетки) 5шт	КГ0000057114
						Перчатки вратарские (футбол) 2шт	КГ0000057113
						Пояс штангистский 4шт	КГ0000057100
						Ракетки для бадминтона 4шт	КГ0000057083
						Ракетки для настольного тенниса 10шт	КГ0000057091
						Сетка для волейбола 3шт	КГ0000057081
						Трико для борьбы 3шт	КГ0000057103
						Трико для борьбы 3шт	КГ0000057104
						Шахматы 4шт	КГ0000057094
						Шорты для самбо 3шт	КГ0000057101
						Шорты для самбо 3шт	КГ0000057102
						Щитки футбольные 10шт	КГ0000057112
						Лыжи Solomon 2шт	КГ0000057289
						Ботинки лыжные Spine 2шт	КГ0000057290
						Крепление лыжное SNS Pilot 1шт	КГ0000057291
						Накладка XIOM Omega 1шт	КГ0000057292
						Накладка XIOM Vesa 1шт	КГ0000057293
						Основание н/т BUTTERFLY 1шт	КГ0000057294

\* (учебные, учебно-лабораторные, административные, подсобные, помещение для занятия физической культурой и спортом, для обеспечения обучающихся и сотрудников питанием и медицинским обслуживанием, иное)

**Сведения о кадровом обеспечении,  
необходимом для осуществления образовательного процесса по дисциплине  
« Физическая культура и спорт», «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту»  
Специальность биоинженерия и биоинформатика**

Ф.И.О. преподавателя	Условия привлечения (штатный, внутренний совместитель, внешний совместитель, по договору)	Занимаемая должность, ученая степень/ученое звание	Перечень преподаваемых дисциплин согласно учебному плану	Образование (какое образовательное учреждение профессионального образования окончил, год)	Уровень образования, наименование специальности по диплому, наименование присвоенной квалификации	Объем учебной нагрузки по дисциплине (доля ставки)	Сведения о дополнительном профессиональном образовании, год		Общий стаж работы	Стаж практической работы по профилю образовательной программы в профильных организациях с указанием периода работы и должности
							спец	пед		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Аляев Дмитрий Юрьевич	Штатный сотрудник	Старший преподаватель	«Физическая культура»; «Элективная дисциплина по физической культуре»	Педагогический институт Саратовского государственного университета, 2008г.	Высшее образование. Специальность - «Физическая культура» с дополнительной специальностью - «Безопасность жизнедеятельности». Квалификация - педагог по физической	1,0		ФПК 2021г. в ГБОУ ВПО «СГМУ им.В.И.Разумовского» Минздрава РФ по программе «Методика преподавания в ВУЗе»	13 лет	С 2008г. по 2018 г. преподаватель кафедры физвоспитания СГМУ им. В.И. Разумовского. Педагогический стаж 13 лет.

					культуре, учитель безопасности жизнедеятель ности.					
Пашенко Олег Львович	Штатный сотрудник	Преподава тель	«Физическа я культура»; «Элективна я дисциплина по физической культуре»	Саратовски й государстве нный педагогичес кий институт, 1983г.	Высшее образование. Специальнос ть - «Физическое воспитание» Квалификаци я - учитель физической культуры	1,0		ФПК 2020г. в ГБОУ ВПО «СГМУ им.В.И.Разумо вского» Минздрава РФ по программе «Методика преподавания в ВУЗе»	18 лет	С 1983-1986 гг. учитель физкультуры в СОШ № 16 г. Саратова. С 1986-1989 гг. инструктор физической культуры на заводе «Газавтоматика». С 2016 г. преподаватель кафедры физвоспитания СГМУ им. В.И. Разумовского. Педагогический стаж 8 лет.
Закладной Сергей Владимирович	Штатный сотрудник	Преподава тель	«Физическа я культура»; «Элективна я дисциплина по физической культуре»	Туркменски й ГПИ, 1983г.	Высшее образование. Специальнос ть - «Физическое воспитание» Квалификаци я - учитель физической культуры	1,0		ФПК 2020г. в ГБОУ ВПО «СГМУ им.В.И.Разумо вского» Минздрава РФ по программе «Методика преподавания в ВУЗе»	39 лет	С 1983 по 1985гг. учитель физической культуры в ТССР г. Чарджоу СШ №4. С 1991 по 1995гг. учитель физической культуры в СШ № 6 Волгоградской обл. г. Камышин. С 1996 по 2015гг. учитель физической культуры в СШ № 12 Волгоградской обл. г. Камышин. С 2015 по 2018гг. преподаватель кафедры физвоспитания СГМУ им. В.И. Разумовского. Педагогический стаж 37 лет.
Клюшников Николай	Штатный сотрудник	Преподава тель	«Физическа я культура»,	Саратовски й	Высшее образование.	1,0		ФПК 2021г. в ГБОУ ВПО	39 лет	С 2006- по 2016гг. преподаватель кафедры

Владимирович			«Элективная дисциплина по физической культуре»	государственный педагогический институт, 1986г.	Специальность - «Физическое воспитание» Квалификация - учитель физической культуры			«СГМУ им.В.И.Разумовского» Минздрава РФ по программе «Методика преподавания в ВУЗе»	физической культуры СГАУ им. Н.И. Вавилова. С 2016г. преподаватель кафедры физвоспитания СГМУ им. В.И. Разумовского. Педагогический стаж 12 лет.
--------------	--	--	--	---	---	--	--	--	---

1. Общее количество научно-педагогических работников, реализующих дисциплину – 4 чел.