

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

ФАКУЛЬТЕТ ПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета
перерабатывающих
технологий, доцент

А.В. Степовой

«18» апреля 2022 г.



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

19.03.02 Продукты питания из растительного сырья

Направленность

«Производство продуктов питания из растительного сырья»

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Форма обучения

Очная

**Краснодар
2022**

Рабочая программа дисциплины «Философия» разработана на основе ФГОС ВО 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья» утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 17.08.2020 г. №1041.

Автор:

к.п.н., доцент



Т.А. Ильницкая

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 11.04.2022 г., протокол № 8.

Заведующий кафедрой

к. э. н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета перерабатывающих технологий, протокол от 15.04.2022 № 8.

Председатель

методической комиссии

д-р. техн. наук., профессор



Е.В. Щербакова

Руководитель

основной профессиональной

образовательной программы

канд. техн. наук, доцент



О.П. Храпко

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.Б.20 «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

- 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 Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

В результате изучения дисциплины обучающийся готовится к освоению трудовых функций и выполнению трудовых действий :

Профессиональный стандарт - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности .

Трудовая функция - поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Трудовые действия - использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Физическая культура и спорт» является дисциплиной обязательной части ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, направленность «Производство продуктов питания из растительного сырья».

4 Объем дисциплины (72 часа, 2 зачетные единицы)

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Контактная работа в том числе:		-
— аудиторная по видам учебных занятий	19	
— лекции	18	-
— практические (лабораторные)	-	-
— внеаудиторная	-	-
— зачет	1	-
— экзамен	-	-
— защита курсовых работ (проектов)	-	-
Самостоятельная работа в том числе:	53	-
— реферат (доклад)	18	-
— прочие виды самостоятельной работы	35	-
Итого по дисциплине	72	-

5 Содержание дисциплины

По итогам изучаемого курса студенты (обучающиеся) сдают зачет. Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре.

Содержание и структура лекций по очной форме обучения

№ п/ п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компе- тенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную ра- боту студентов и трудоемкость (в ча- сах)	
				Лекции	Самостоя- тельная работа
1.	<p>Физическая культура в общекуль- турной и профессиональной подго- товке студентов</p> <p>1. История развития физической культуры. 2. Цель и задачи физического воспитания. 3. Основные понятия, термины физической культуры. 4. Структура физической культуры. 5. Средства формирования физической культуры студента 6. Социальная роль, функции физической культуры и спорта 7. Программно-нормативные основы учебной дисциплины 8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта</p>	УК-7	1	2	6
2.	<p>Основы здорового образа жизни студентов</p> <p>1. Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья и факторы его определяющие. 2. Здоровый образ жизни и его составляющие. 3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни.</p>	УК-7	1	2	6
3.	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>1. Основные понятия. 2. Психофизиологические характери-</p>	УК-7	1	2	6

№ п/ п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
	стики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. 3. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. 4. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления у студентов. 5. Повышение эффективности учебного труда путем использования средств физической культуры.				
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. 2. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 4. Планирование и управление самостоятельными занятиями. 5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 6. Гигиена самостоятельных занятий 7. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	УК-7	1	2	6
5.	Спорт. Индивидуальный выбор спорта Или систем физических упражнений 1. Спорт.	УК-7	1	2	6

№ п/ п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
	2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.				
6.	<p>Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра</p> <p>1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра</p> <p>2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи</p> <p>3. Физическая культура и спорт в свободное время.</p>	УК-7	1	2	6
7.	<p>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)</p> <p>1. Средства и методы развития силы</p> <p>2. Средства и методы развития быстроты движений.</p> <p>3. Средства и методы развития выносливости.</p>	УК-7	1	2	6
8.	<p>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)</p> <p>1. Средства и методы развития гибкости.</p> <p>2. Средства и методы развития ловкости.</p>	УК-7	1	4	6
9.	<p>Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра</p> <p>1. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.</p>	УК-7	1	2	6

№ п/ п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
	2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.				
Итого				18	54

6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Ильницкая Т. А., Ковалёва Т.В. Физическая культура и спорт / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f46/f4624992e397cfd5b682bdc3a27ba6e5.pdf>
2. Клименко А. А., Плотников Е.Г., Ильин В.В. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 36 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11. MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz. upr. 390394_v1.
3. Клименко А. А., Славинский Н. В., Желтов А. А. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета- Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 45 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5. MU_osnovnye_aspekty_metodiki_metodika_sa_mostojatelnykh_zanjatii_fiz. upr. 390360_v1.
4. Клименко А. А., Славинский Н. В., Желтов А. А., Семерджян А. К. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на

организацию активного отдыха/Методические указания по проектированию физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie_F.-R. D. 424556 v1 .

5. Клименко А. А., Ковалева Т. В., Удовицкая Л. У. Физкультурно-рекреационная деятельность как способ организации активного отдыха/Методические указания по физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях - Краснодар: КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz. rekreacionnaja dejatelnost 424561 v1 .>

6. Клименко А. А., Хашханок А. К., Каминская Э. А. Организация активного отдыха/ Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2. UP Organizacija aktivnogo otdykha 390317 v 1 .>

7. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bf1e2b837d0530dc.pdf>

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

Номер семестра	Этапы формирования компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОП
----------------	---

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

Указываются номер семестра по возрастанию	Указываются последовательно дисциплины, практики
1	Физическая культура и спорт
1, 2, 3, 4, 5, 6	Элективные курсы по физической культуре и спорту

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	

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

ИД-1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Не поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Поддерживает на низком уровне физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Отлично поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	- устный опрос - подготовка рефератов - тесты
--	---	---	--	--	---

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	

ИД-2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Не использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Использует на низком уровне основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Отлично использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	- устный опрос - подготовка рефератов - тесты
--	---	---	--	--	---

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО

Темы рефератов

№ п/п темы реферата	Тема реферата
1.	Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему
2.	Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании
3.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности эконо-

	миста.
4.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности инженера
5.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности агронома.
6.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности ветврача.
7.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности эколога.
8.	Двигательная активность и здоровье.
9.	Гиподинамия и ее последствия.
10.	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11.	Значение утренней гимнастики.
12.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
13.	Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика.
14.	Зачем нужны занятия физической культурой.
15.	Роль физических упражнений в здоровом образе жизни.
16.	Физические упражнения в режиме труда и отдыха.
17.	В движении жизнь.
18.	Физическая культура и здоровье.
19.	Влияние физических упражнений на работоспособность.
20.	Развитие выносливости.
21.	Необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22.	Здоровый образ жизни.
23.	Физическая культура - часть общей культуры.
24.	Физические упражнения при неправильной осанке.
25.	Гимнастика для глаз.
26.	Физические упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата
27.	Физические упражнения при гипертонии.
28.	Как повысить работоспособность.
29.	Гимнастика для будущей матери.
30.	Движение, питание и здоровье.
31.	Физические упражнения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
32.	Физическая культура - фактор повышения иммунитета.
33.	Физическая культура - фактор повышения работоспособности
34.	Бег против болезней.

35.	Гигиена умственного труда.
36.	Физические упражнения как фактор профилактики против болезней.
37.	Закаливание - мощное оздоровительное средство.
38.	Снятие стресса с помощью физических упражнений.
39.	Малоподвижный образ жизни и его последствия.
40.	Движение - залог здоровья.
41.	Физические упражнения при плоскостопии.
42.	Гимнастика для тех, кто работает сидя.
43.	Правила занятий физическими упражнениями (содержание, дозировка, нагрузки, время проведения)
44.	Физические упражнения, питание, обмен веществ.
45.	Физическая культура для снижения веса.
46.	Азбука оздоровительного бега.
47.	Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
48.	Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни.
49.	Физические упражнения - как средство оздоровления студентов (по своему заболеванию).

Объем реферата 7-10 листов

Тестовые задания по компетенции УК-7, формируемой при изучении дисциплины

Тест – комплект по дисциплине «Физическая культура» для заключительного контроля

Инструкция по проведению тестирования для преподавателя

Преподаватель, проводящий тестирование, должен иметь следующий комплект материалов:

1. Инструкцию и бланк отчета о проведении тестирования
2. Тест-билеты в количестве, равном списочному составу группы (плюс 1-2 билета)
3. Бланки для ответов в соответствии с количеством тестируемых (плюс 3-4 бланка)
4. Справочные материалы (если они необходимы по условиям тестирования)

5. Листы для черновиков.

1. НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП

В начале тестирования преподаватель должен:

1. Объяснить цель тестирования, указать количество заданий и время выполнения теста.
2. Раздать бланки для ответов, справочные материалы и листы для черновиков.
3. Объяснить правила заполнения бланка для ответов и показать на доске пример такого заполнения. Напомнить, что основное требование при заполнении бланка - разборчивость сведений, поэтому делать записи лучше печатными буквами!
4. Проверить правильность заполнения бланка для ответов каждым студентом.
5. Напомнить студентам правила записи ответов в бланке (штриховка, запись номера или другие способы).
6. Указать на недопустимость штриховки опорных квадратов для сканера (для бланков сканерного ввода).

7.

2. ОСНОВНОЙ ЭТАП

На этом этапе преподавателю необходимо:

1. Раздать тест-билеты, соблюдая принцип отличия вариантов у ближайших обучающихся.
2. Зафиксировать время начала работы над тестом и указать момент ее окончания (эти отметки времени записать на доске).
3. Проконтролировать проставление студентами в листе ответов номера полученного варианта тест-билета.
4. Обеспечить самостоятельность работы студентов.

В процессе выполнения теста могут возникнуть ситуации, не предусмотренные процедурой тестирования. Все эти отклонения обязательно должны быть отражены в отчете.

3. ЗАВЕРШЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

По истечении времени тестирования следует собрать все материалы, провести их сортировку и заполнить отчет о проведении тестирования.

При сборе материалов эксперт обязан еще раз проверить соответствие номера варианта в бланке ответов и тест – билете .

**Структура теста по дисциплине
«Физическая культура и спорт»**

	ТЕМА	Номера заданий
I	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1-3
II.	Социально-биологические основы физической культуры.	5-9
III.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4
IV	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	10-11
V.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	12 -15
VI.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	16
VII.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	17
VIII.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	18
IX.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	19
X.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	20
XI.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	21

ТЕСТ-БИЛЕТ

21 задание по 60 минут

ВАРИАНТ N1

Указание: В каждом задании выберите один ответ. Номер выбранного ответа обведите кружочком в специальном листе для ответов.

1. Материальные ценности физической культуры, это...

- 1) спортивные сооружения
- 2) произведения искусства
- 3) этические нормы
- 4) виды спорта

2. Для освоения дисциплины "Физическая культура и спорт", необходимо:

- 1) 328 часов
- 2) 400 часов
- 3) 72 часа

- 4) 156 часов
3. Учебные занятия проводятся в формах:
 - 1) практических, теоретических, контрольных
 - 2) секционных
 - 3) туризма
 - 4) массовых спортивных мероприятиях
4. Нормальное психосоматическое состояние человека, это...
 - 1) самооценка
 - 2) дееспособность
 - 3) здоровый стиль жизни
 - 4) здоровье
5. Биологическая система живого существа, это...
 - 1) адаптация
 - 2) рефлекс
 - 3) гомеостаз
 - 4) организм
6. Количество позвонков в позвоночном столбе человека:
 - 1) 1
 - 2) 7
 - 3) 33-34
 - 4) 5
7. Опорно-двигательный аппарат состоит из:
 - 1) костей
 - 2) крови
 - 3) эритроцитов
 - 4) лейкоцитов
8. Кровеносная система состоит из:
 - 1) головного и спинного мозга
 - 2) глотки
 - 3) сердца
 - 4) легких
9. Количество крови, выбрасываемое левым желудком сердца, при каждом сокращении, это...
 - 1) систолический объем
 - 2) минутный объем
 - 3) жизненная емкость легких
 - 4) легочная вентиляция
10. Возможность человека выразить мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени, это...

- 1) работоспособность
 - 2) утомление
 - 3) усталость
 - 4) переутомление
11. К объективным факторам обучения относят:
- 1) состояние здоровья
 - 2) мотивацию учения
 - 3) знания
 - 4) работоспособность
12. Принципы физического воспитания, это...
- 1) сознательность и активность
 - 2) физические упражнения
 - 3) оздоровительные силы природы
 - 4) гигиенические факторы
13. К методам физического воспитания, относят...
- 1) волнообразный
 - 2) ступенчатый
 - 3) игровой
 - 4) прямолинейный
14. К физическим качествам человека относят:
- 1) сила
 - 2) ЖЕЛ
 - 3) ЧСС
 - 4) МОК
15. Учебно-тренировочное занятие разделяется на:
- 1) вводную часть
 - 2) общую часть
 - 3) медицинскую часть
 - 4) спортивную часть
16. Форма самостоятельных занятий физическими упражнениями:
- 1) утренняя гигиеническая гимнастика
 - 2) наглядность
 - 3) доступность
 - 4) динамичность
17. Регулярные занятия и участие в соревнованиях различных возрастных групп с целью укрепления здоровья, это...
- 1) мотивация выбора
 - 2) элективный курс
 - 3) спорт высших достижений

4) массовый спорт

18. План многолетнего процесса физического совершенствования спортсмена, это...

- 1) структура подготовленности
- 2) оперативное планирование
- 3) текущее планирование
- 4) перспективное планирование

19. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов, это...

- 1) врачебный контроль
- 2) педагогический контроль
- 3) самоконтроль
- 4) диагноз

20. Специально-направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности:

- 1) ППФП
- 2) условия труда
- 3) характер труда
- 4) прикладные знания

21. Система физических упражнений направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности:

- 1) профессиональный травматизм
- 2) профессиональное заболевание
- 3) профессиональное утомление
- 4) производственная физическая культура

ТЕСТ-БИЛЕТ

21 задание по 60 минут

ВАРИАНТ N2

Указание: В каждом задании выберите один ответ. Номер выбранного ответа обведите кружочком в специальном листе для ответов.

1. Материальные ценности физической культуры, это...

- 1) игры
- 2) спортивная экипировка
- 3) комплекс физических упражнений
- 4) спортивная информация

2. Для изучения дисциплины "Элективные дисциплины по Физической культуре и спорту", необходимо:

- 1) 400 часов
- 2) 125 часов
- 3) 156 часов
- 4) 328 часов

3. Вне учебные занятия по физической культуре организуются в форме:

- 1) массовых спортивных мероприятий
- 2) самостоятельных занятий под контролем преподавателей
- 3) теоретических занятий под контролем преподавателей
- 4) практических занятий под контролем тренера

4. Оценка личностью самой себя, это...

- 1) здоровье
- 2) дееспособность
- 3) самооценка
- 4) здоровый стиль жизни

5. Относительное динамическое постоянство внутренней среды, это...

- 1) адаптация
- 2) рефлекс
- 3) гомеостаз
- 4) организм

6. Количество позвонков в шейном отделе позвоночного столба:

- 1) 1
- 2) 7
- 3) 33-34
- 4) 5

7. Жидкая ткань организма, это...

- 1) кости
- 2) кровь
- 3) эритроциты
- 4) лейкоциты

8. Нервная система состоит из:

- 1) головного и спинного мозга
- 2) глотки
- 3) сердца
- 4) легких

9. Объем воздуха, который проходит через легкие за 1 минуту, это...

- 1) систолический объем
- 2) минутный объем

3) жизненная емкость легких

4) легочная вентиляция

10. Временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, это...

1) работоспособность

2) утомление

3) усталость

4) переутомление

11. К субъективным факторам обучения относят:

1) мотивацию учения

2) возраст

3) пол студента

4) состояние здоровья

12. К средствам физического воспитания, относят...

1) гигиенические факторы

2) наглядность

3) доступность

4) динамичность

13. К методам физического воспитания, относят:

1) волнообразный

2) регламентированного упражнения

3) ступенчатый

4) прямолинейный

14. К физическим качествам человека относят:

1) ЖЕЛ

2) ЧСС

3) быстрота

4) МОК

15. Учебно-тренировочное занятие разделяется на:

1) общую часть

2) подготовительную часть

3) медицинскую часть

4) спортивную часть

16. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1) наглядность

2) упражнения в течение учебного дня

3) доступность

4) динамичность

17. Систематическая плановая многолетняя подготовка и участие в соревнованиях с целью достижения максимально высоких спортивных результатов:

- 1) мотивация выбора
- 2) элективный курс
- 3) спорт высших достижений
- 4) массовый спор

18. Оптимизация тренировочного процесса в микроциклах и мезоциклах, это...

- 1) структура подготовленности
- 2) оперативное планирование
- 3) текущее планирование
- 4) перспективное планирование

19. Процесс получения информации о физическом состоянии спортсмена с целью повышения эффективности учебно-тренировочных занятий, это...

- 1) врачебный контроль
- 2) педагогический контроль
- 3) самоконтроль
- 4) диагноз

20. Воздействие на работника факторов внешней среды производственного и климатического характера, продолжительность и особенность режима рабочего времени, это...

- 1) ППФП
- 2) условия труда
- 3) характер труда
- 4) прикладные занятия

21. Объективное снижение работоспособности во время профессиональной деятельности, это...

- 1) профессиональный травматизм
- 2) профессиональное заболевание
- 3) профессиональное утомление
- 4) производственная физическая культура

ТЕСТ-БИЛЕТ

21 задание по 60 минут

ВАРИАНТ N3

Указание: В каждом задании выберите один ответ. Номер выбранного ответа обведите кружочком в специальном листе для ответов.

1. Духовные ценности физической культуры, это...
 - 1) комплексы физических упражнений
 - 2) спортивные оборудования
 - 3) медицинское обеспечение
 - 4) спортивные сооружения
2. Для освоения содержания дисциплины "Физическая культура и спорт ", необходимо:
 - 1) 328 часов
 - 2) 72 часа
 - 3) 156 часов
 - 4) 400 часов
3. Учебные занятия проводятся в форме:
 - 1) практических занятий
 - 2) массово-оздоровительных занятий
 - 3) прогулок
 - 4) занятий в группах по интересам
4. Определенный тип поведения человека, фиксирующий манеры, привычки в конкретных социальных условиях, это:
 - 1) самооценка
 - 2) дееспособность
 - 3) здоровый стиль жизни
 - 4) здоровье
5. Ответная реакция организма на раздражение рецепторов, это...
 - 1) адаптация
 - 2) рефлекс
 - 3) гомеостаз
 - 4) организм
6. Количество позвонков в грудном отделе позвоночного столба:
 - 1) 12
 - 2) 7
 - 3) 33-34
 - 4) 5
7. Красные кровяные клетки, это...
 - 1) кости
 - 2) кровь
 - 3) эритроциты
 - 4) лейкоциты
8. Пищеварительная система состоит из:
 - 1) головного и спинного мозга

- 2) глотки
- 3) сердца
- 4) легких

9. Максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха:

- 1) систолический объем
- 2) минутный объем
- 3) жизненная емкость легких
- 4) легочная вентиляция

10. Комплекс переживаний, сопутствующих развитию состояния слабости, вялости, это...

- 1) работоспособность
- 2) утомление
- 3) усталость
- 4) переутомление

11. К объективным факторам обучения относят:

- 1) нервно-психическую устойчивость
- 2) среду жизнедеятельности и учебного труда
- 3) темп учебной деятельности
- 4) утомляемость

12. К Средствам физического воспитания относят:

- 1) физические упражнения
- 2) наглядность
- 3) доступность
- 4) системность

13. К Методам физического воспитания относят:

- 1) волнообразный
- 2) ступенчатый
- 3) прямолинейный
- 4) соревновательный

14. К Физическим качествам человека относят:

- 1) ЧСС
- 2) МОК
- 3) ЖЕЛ
- 4) выносливость

15. Учебно-тренировочное занятие разделяется на:

- 1) медицинскую часть
- 2) спортивную часть
- 3) общую часть

4) основную часть

16. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1) наглядность

2) доступность

3) динамичность

4) самостоятельные тренировочные занятия

17. Практические занятия по дисциплине "Физическая культура", которые выбираются самим студентом, это...

1) мотивация выбора

2) элективный курс

3) спорт высших достижений

4) массовый спорт

18. Достижение заданных физических характеристик двигательных действий при выполнении отдельных тренировочных заданий, это...

1) структура подготовленности

2) оперативное планирование

3) текущее планирование

4) перспективное планирование

19. Регулярное наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, это...

1) врачебный контроль

2) педагогический контроль

3) самоконтроль

4) диагноз

20. Степень физической и психической нагрузки работника в течение трудового процесса.

1) ППФП

2) условия труда

3) характер труда

4) прикладные знания

21. Отклонение в состоянии здоровья в результате влияния условий, характера и режима трудовой деятельности, это...

1) профессиональный травматизм

2) профессиональное заболевание

3) профессиональное утомление

4) производственная физическая культура

ТЕСТ-БИЛЕТ

21 задание по 60 минут

ВАРИАНТ №4

Указание: В каждом задании выберите один ответ. Номер выбранного ответа обведите кружочком в специальном листе для ответов.

1. Духовные ценности физической культуры, это...
 - 1) спортивный инвентарь
 - 2) спортивные сооружения
 - 3) этические нормы
 - 4) спортивная экипировка
2. Студенты изучают предмет физической культуры и спорт в количестве:
 - 1) 328 часов
 - 2) 72 часа
 - 3) 408 часов
 - 4) 156 часов
3. Внеучебные занятия организуются в формах:
 - 1) практических занятий под руководством тренера
 - 2) теоретических занятий под руководством преподавателя
 - 3) контрольных занятий под руководством преподавателя
 - 4) массово-оздоровительных занятия
4. Способность человека выполнять определенные действия и нести за них ответственность, это...
 - 1) самооценка
 - 2) дееспособность
 - 3) здоровый стиль жизни
 - 4) здоровье
5. Процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды, это...
 - 1) адаптация
 - 2) рефлекс
 - 3) гомеостаз
 - 4) организм
6. Количество позвонков в поясничном отделе позвоночного столба:
 - 1) 1
 - 2) 7
 - 3) 33-34
 - 4) 5
7. Белые кровяные тельца, это...
 - 1) кости
 - 2) кровь
 - 3) эритроциты

- 4) лейкоциты
8. Дыхательная система включает в себя:
- 1) головной и спинной мозг
 - 2) глотка
 - 3) сердце
 - 4) легкие
9. Количество крови выбрасываемое желудочком в течение 1 минуты:
- 1) систолический объем
 - 2) минутный объем
 - 3) жизненная емкость легких
 - 4) легочная вентиляция
10. Накопление утомления в результате направленного режима труда и отдыха, это...
- 1) работоспособность
 - 2) утомление
 - 3) усталость
 - 4) переутомление
11. К субъективным факторам обучения относят:
- 1) возраст
 - 2) профессиональные способности
 - 3) состояние здоровья
 - 4) общую учебную нагрузку
12. К принципам физического воспитания относят:
- 1) систематичность
 - 2) физические упражнения
 - 3) оздоровительные силы природы
 - 4) гигиенические факторы
13. К методам физического воспитания относят:
- 1) волнообразный
 - 2) ступенчатый
 - 3) словесный и сенсорный
 - 4) прямолинейный
14. К Физическим качествам человека относят:
- 1) ЖЕЛ
 - 2) гибкость
 - 3) ЧСС
 - 4) МОК
15. Учебно-тренировочное занятие разделяется на:
- 1) спортивную часть

- 2) заключительную часть
 - 3) медицинскую часть
 - 4) общую часть
16. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями:
- 1) ходьба и бег
 - 2) наглядность
 - 3) доступность
 - 4) динамичность
17. Обоснование выбора студентом отдельных видов спорта, это...
- 1) мотивация выбора
 - 2) элективный курс
 - 3) спорт высших достижений
 - 4) массовый спорт
18. Отдельные стороны физической подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений, это...
- 1) структура подготовленности
 - 2) оперативное планирование
 - 3) текущее планирование
 - 4) перспективное планирование
19. Краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося физической культурой и спортом:
- 1) врачебный контроль
 - 2) педагогический контроль
 - 3) самоконтроль
 - 4) диагноз
20. Знания, приобретенные в процессе занятий физической культурой и спортом, и использованные в профессиональной деятельности:
- 1) ППФП
 - 2) условия труда
 - 3) характер труда
 - 4) прикладные знания
21. Производственные повреждения, травмы, это:
- 1) профессиональный травматизм
 - 2) профессиональное заболевание
 - 3) профессиональное утомление
 - 4) производственная физическая культура

Ключи правильных ответов к тесту:

Номер варианта	Номер заданий																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
I	1	2	1	4	4	3	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	4	4	1	1	4
II	2	1	1	3	3	2	2	1	4	2	1	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3
III	1	4	1	3	2	1	3	2	3	3	2	1	4	4	4	4	2	2	3	3	2
IV	3	3	4	2	1	4	4	4	2	4	2	1	3	2	2	1	1	1	4	4	1

Заключительный контроль

Заключительный контроль (промежуточная аттестация) подводит итоги изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Учебным планом по данной дисциплине предусмотрен зачет.

Контрольные вопросы на зачет

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.

22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
30. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
31. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
32. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
33. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
34. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
35. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
36. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
37. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
38. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
39. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
40. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
41. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
42. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
43. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
44. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
45. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
46. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
47. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
48. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
49. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
50. Особенности самостоятельных занятий женщин.
51. Факторы, учитываемые при дозировании физических нагрузок.
52. Физиологические критерии различных видов нагрузок.
53. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.

54. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
55. Гигиена самостоятельных занятий.
56. Методика закаливания.
57. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
58. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
59. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
60. Перечислите особенности спорта.
61. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
62. Назовите сферы спортивного движения.
63. В чем заключается особенность студенческого спорта?
64. Охарактеризуйте современные виды спорта.
65. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
66. Какие психологические качества присущи спортсменам?
67. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.
68. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие ловкость.
69. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие гибкость.
70. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие скоростно-силовые качества.
71. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
72. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
73. Методические основы производственной физической культуры.
74. Производственная физическая культура в рабочее время.
75. Физическая культура и спорт в свободное время.
76. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
77. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
78. Что принято называть физическими качествами?
79. Основные физические качества.
80. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
81. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
82. Сила. Средства и методы развития.
83. Быстрота. Средства и методы развития.
84. Выносливость. Средства и методы развития.
85. Гибкость. Средства и методы развития.
86. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков , характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль

Контроль освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация студентов» (Пл КубГАУ 2.5.1).

Текущий контроль по дисциплине «Физическая культура» позволяет оценить степень восприятия учебного материала и проводится для оценки результатов изучения разделов/тем дисциплины.

Текущий контроль проводится как контроль тематический (по итогам изучения определенных тем дисциплины) и рубежный (контроль определенного раздела или нескольких разделов, перед тем, как приступить к изучению очередной части учебного материала).

Реферат (от лат. *referre* - «сообщать») - это краткое изложение в письменном виде научного материала по определенной теме.

В качестве реферата может выступать изложение книги, статьи, а также обобщение нескольких взглядов на проблему. Целью реферата является сообщение научной информации по определенной теме, обязательно раскрыть суть проблемы с различных позиций и точек зрения, и на основе этих выводов сделать соответствующие свои выводы. Задачи реферата: формирование умений самостоятельной работы учащихся с литературой; развитие навыков логического мышления; углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Объем реферата не должен превышать 10-15 страниц. В процессе работы над рефератом необходимо проанализировать различные точки зрения. В случае необходимости провести научную полемику. Обобщить научный материал и сделать соответствующие выводы.

Процесс подготовки реферата схож с процессом подготовки курсовой работы: 1) выбор или формулировка темы; 2) подбор и изучение литературы по теме; 3) составление плана реферата, который раскрывает тему; 4) написание реферата и его оформление.

В результате проделанной работы над рефератом совершенствуются навыки поиска, отбора и систематизации полученной информации, а также навыки грамотного, лаконичного изложения мыслей и речи.

Критериями оценки реферата являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдение требований к оформлению.

Оценка **«отлично»** — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка **«хорошо»** — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка **«удовлетворительно»** — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка **«неудовлетворительно»** — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

Рекомендуемая тематика рефератов по курсу приведена в таблице 1.

Тестовые задания

Оценка **«отлично»** выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 85 % тестовых заданий.

Оценка **«хорошо»** выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 70 % тестовых заданий.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 51 %.

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

8 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная учебная литература

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Витун В.Г. Витун - Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017 -111с-978-5-7410-1674-9 – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=71324> 71324.html/ - ЭБС «IPRbooks»

2. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bffe2b837d0530dc.pdf>

3. Князев В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс]: / В.М. Князев, С.С. Прокопчук – Электрон. тек-

стовые данные – СПб:Университет ИТМО, 2013 – 169с -2227- 8397 – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=68724>

Дополнительная учебная литература

1. Быков М. В. Методика судейства соревнований по футболу: Методические указания к проведению внутривузовских соревнований по футболу/ М. В. Быков, М. В. Быкова, В. А. Белова, В. Ю. Лемиш. - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a9af6e855174a4ad960cacc8399d941.pdf>

2. Белова В. А. Методика обучения подачи на занятиях по волейболу : Методические указания к проведению занятий по волейболу/ В. А. Белова, М. В. Быков, М. В. Быкова - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a972a833819feec21629008b80c7da3.pdf>

3. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов – бакалавров и магистров вузов / Г.Н. Германов – Электрон. текстовые данные. Воронеж : Элист ,2017 -303с . -978-5-87172-082-0. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=52019>

4. Степанова М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.В. Степанова -2 – изд. – Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017- 137 – 978-5-7410- 1745-6. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=71310>

5. Клименко А.А.. Развитие выносливости и восстановление работоспособности: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, В.В. Ильин, Е.Г. Плотников – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10._MU_razvitie_vynoslivosti_i_vosstanovlen._trud_osposobnosti_390384_v1_.

6.Клименко А.А. Культура конкурентных взаимодействий: понятие и воспитание у обучающихся: Учебное пособие / А.А. Клименко, С.А. Хазова, И.В. Лебедева – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1._UP_Kultura_konkurentnykh_vzaimodeistvii_390270_v1_.

7. Клименко А. А. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования : Учебное пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3._UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_studentov_390325_v1_.

8. Клименко А. А. Организация активного отдыха: Учебное пособие / А. А. Клименко, А. К. Хашханок, Э. А. Каминская. - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2._UP_Organizacija_aktivnogo_otdykha_390317_v1_.

9. Клименко А.А. Методика организации занятий по мини футболу: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета/ А.А. Клименко, М.В. Быков, М.В. Быкова, В.Ю. Лемиш – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4._MU_metodika_organizacija_zanjatii_po_mini-futbolu_390331_v1_.

10. Клименко А.А. Проведение академических занятий со студентами (легкая атлетика) : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, Л.У. Удовицкая, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9._MU_provedenie_akadem._zanjatii._legkaja_atletika_390373_v1_.

11. Клименко А. А. Особенности и структура двигательной активности гандбольных арбитров при обслуживании игр и подготовке к ним: Учебно-методическое пособие / А. А. Клименко, Н. А. Чуркин, А. К. Семерджян - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti_i_struktura_dvigatelnoi_aktivnosti_gandbolnykh_arbitrov_424551_v1_.

12. Клименко А.А. Организация визуального контроля технико-тактической подготовленности дзюдоистов: Учебно-методическое пособие /

А.А. Клименко– Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/uchebmetod_posobie_04.04.17_Klimenko_A.A.

13. Мельников А. И. Обучение основам игры в дартс : Методические указания / А. И. Мельников, З.В. Кузнецова, М.М. Омельченко, А. В. Служителев - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/3fb/3fb3db2bfdaa35d0b3e47f6e1038c0b1.pdf>

14. Ильницкая Т. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Е.А. Калашник - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/077/0771474d04976d3f9fe09d35d85c216e.pdf>

15. Ильницкая Т. А. Физическая культура и спорт : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Т.В. Ковалёва – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f46/f4624992e397cfd5b682bdc3a27ba6e5.pdf>

16. Печерский С. А. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : Методические указания / С. А. Печерский, Ю. В. Соболев, М. М. Омельченко, А. И. Мельников, М. В. Быков – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f81/f8131de354ab4d0d29a26f701f0bea6a.pdf>

17. Ильницкая Т. А. Основы технико-тактических действий в бадминтоне : Методические указания / Т. А. Ильницкая, С. А. Печерский – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/123/123c1adf68d20389d9e9214172cd80d8.pdf>

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование	Тематика
1	Znanium.com	Универсальная
2	IPRbook	Универсальная
3	Юрайт	Универсальная
4	Образовательный портал КубГАУ	Универсальная

1. <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>
2. <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>

3. http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1
4. http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1
5. <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
6. <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Быков М. В. Методика судейства соревнований по футболу: Методические указания к проведению внутривузовских соревнований по футболу/ М. В. Быков, М. В. Быкова, В. А. Белова, В. Ю. Лемиш. - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a9af6e855174a4ad960cacc8399d941.pdf>
2. Белова В. А. Методика обучения подачи на занятиях по волейболу : Методические указания к проведению занятий по волейболу/ В. А. Белова, М. В. Быков, М. В. Быкова - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a972a833819feec21629008b80c7da3.pdf>
3. Ильницкая Т. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Е.А. Калашник - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/077/0771474d04976d3f9fe09d35d85c216e.pdf>
4. Ильницкая Т. А. Физическая культура и спорт : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Т.В. Ковалёва – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f46/f4624992e397cfd5b682bdc3a27ba6e5.pdf>
5. Ильницкая Т. А. Основы технико-тактических действий в бадминтоне : Методические указания / Т. А. Ильницкая, С. А. Печерский – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/123/123c1adf68d20389d9e9214172cd80d8.pdf>
6. Клименко А. А. Основы занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Т. В. Гороя, В. А. Белова - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017.- 20 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_pechat.Specialnaja_med.gruppa.
7. Клименко А. А. Основы занятий по оздоровительной аэробике (методические указания) : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Т. В. Горо-

вая, А. А. Русанов - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017.-29 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_pechat.Osnovy_zanjatii_po_ozdorovitelnoi_aeh_robike.

8. Клименко А. А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Е.Г. Плотников, В.В. Ильин - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 36 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11. MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz. upr. 390394_v1.

9. Клименко А.А.. Развитие выносливости и восстановление работоспособности: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, В.В. Ильин, Е.Г. Плотников – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10. MU_razvitie_vynoslivosti_i_vosstanovlen. trud_osposobnosti_390384_v1.

10. Клименко А. А. Плавание в системе оздоровления обучающихся : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 31 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/8. MU_plavanie_v_sisteme_ozdorovlenija_studentov_390366_v1.

11. Клименко А. А. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 45 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5. MU_osnovnye_aspekty_metodiki_metodika_samostojatelnykh_zanjatii_fiz. upr. 390360_v1.

12. Клименко А.А. Методика организации занятий по мини футболу: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета/ А.А. Клименко, М.В. Быков, М.В. Быкова, В.Ю. Лемиш – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4. MU_metodika_organizacija_zanjatii_po_mini-futbolu_390331_v1.

13. Клименко А. А. Технология воспитания культуры конкурентных взаимодействий у обучающихся : Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, С. А. Хазова, И. В. Лебедева, Э. Л. Мовсесян, А.А. Свирид - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/6._MU_tekhnologija_vospitanija_kultury_konkurentnykh_390408_v1_ .

14. Клименко А. А. Методика судейства соревнований по мини-футболу : Методические указания по проведению соревнований для обучающихся в вузах / А. А. Клименко, М. В. Быков, М. В. Быкова, В. Ю. Лемиш - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/7._MU_metodika_sudeistva_sorevnovanii_po_mini-futbolu_390347_v1_ .

15. Клименко А.А. Проведение академических занятий со студентами (легкая атлетика) : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, Л.У. Удовицкая, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9._MU_provedenie_akadem._zanjatii._legkaja_atletika_390373_v1_ .

16. Клименко А. А. Использование специальных физических упражнений для профилактики травматизма в вольной борьбе : Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Р. А. Кабанов, Ю. В. Соболев – Краснодар: КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie_spec._fiz._uprazhnenii_424540_v1_ .

17. Клименко А. А. Основы профилактики травматизма на занятиях борьбой вольным стилем: Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Р. А. Кабанов, Ю. В. Соболев – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/profilaktika_travm_424546_v1_ .

18. Клименко А. А. Особенности и структура двигательной активности гандбольных арбитров при обслуживании игр и подготовке к ним: Учебно-методическое пособие / А. А. Клименко, Н. А. Чуркин, А. К. Семерджян - Краснодар : КубГАУ,2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [:https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti_i_struktura_dvigatelnoi_aktivnosti_gandbolnykh_arbitrov_424551_v1_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti_i_struktura_dvigatelnoi_aktivnosti_gandbolnykh_arbitrov_424551_v1_) .

19. Клименко А.А. Организация визуального контроля технико-тактической подготовленности дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / А.А. Клименко– Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/ucheb-metod_posobie_04.04.17_Klimenko_A.A.

20. Клименко А. А. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на организацию активного отдыха : Методические указания по проектированию физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов, А. К. Семерджян - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie_F.-R. D. 424556_v1 .

21. Клименко А. А. Физкультурно-рекреационная деятельность как способ организации активного отдыха : Методические указания по физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. У. Удовицкая - Краснодар: КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz_rekreacionnaja_deyatelnost_424561_v1 .

22. Клименко А. А. Формирование самопрезентационной компетентности студентов : Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С.А. Карасева, Э. Л. Мовсеян, А. А. Свирид - Краснодар : КубГАУ, 2018 – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/FORMIROVANIE_SAMOPREZENTVNCIONNOI_KOMPETENTNOSTI_429416_v1 .

23. Клименко А.А. Оптимизация двигательной деятельности и физической подготовки гандбольных арбитров: Учебное пособие / А.А. Клименко, Н.А. Чуркин,- Краснодар: Изд-во «Магарин О. Г.», 2017. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Optimizacija_dvigatelnoi_deyatelnosti_i_fizicheskoi_podgotovki_gandbolnykh_arbitrov.

24. Клименко А.А. Культура конкурентных взаимодействий: понятие и воспитание у обучающихся: Учебное пособие / А.А. Клименко, С.А. Хазова, И.В. Лебедева – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1. UP_Kultura_konkurentnykh_vzaimodeistvii_390_270_v1 .

25. Клименко А. А. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования : Учебное пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А.

Карасева - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3. UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_studentov_390325_v1_

26. Клименко А. А. Организация активного отдыха: Учебное пособие / А. А. Клименко, А. К. Хашханок, Э. А. Каминская. - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2. UP_Organizacija_aktivnogo_otdykha_390317_v1_

27. Мельников А. И. Обучение основам игры в дартс : Методические указания / А. И. Мельников, З.В. Кузнецова, М.М. Омельченко, А. В. Служитель - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/3fb/3fb3db2bfdaa35d0b3e47f6e1038c0b1.pdf>

28. Печерский С. А. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : Методические указания / С. А. Печерский, Ю. В. Соболев, М. М. Омельченко, А. И. Мельников, М. В. Быков – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f81/f8131de354ab4d0d29a26f701f0bea6a.pdf>

29. Клименко А.А. Концепция расширения пространства деятельности дзюдоистов на начальных этапах обучения: Монография / А.А. Клименко, А.А. Русанов - Краснодар: Изд-во «Магарин О.Г.», 2017. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/KlimenkoRusanovMonografija>.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Перечень программного обеспечения

Перечень лицензионного ПО

№	Наименование	Краткое описание
1	Microsoft Windows	Операционная система
2	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений
3	Система тестирования IN-DIGO	Тестирование

12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине

Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1	Физическая культура и спорт	Помещение №226 МХ, посадочных мест — 24; площадь — 42,6м ² ; учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. специализированная мебель(учебная доска, учебная мебель); технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (ноутбук, проектор, экран); программное обеспечение: Windows, Office.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Калинина, 13