

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»
ФАКУЛЬТЕТ МЕХАНИЗАЦИИ

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
механизации

доцент А. А. Титученко

27 мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Специальность

23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Специализация № 3

**Технические средства агропромышленного комплекса
(программа специалитета)**

Уровень высшего образования

Специалитет

Форма обучения

Очная

**Краснодар
2019**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основе ФГОС ВО 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 11 августа 2016 г. № 1022

Автор:
к.п.н., доцент



А.А. Клименко

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 20.05.2019г., протокол № 9

И.о.зав. кафедрой
к.п.н., доцент



А.А. Клименко

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета механизации от 22.05.2019г., протокол № 9

Председатель
методической комиссии
кан. тех. наук, доцент



И.Е. Припоров

Руководитель
основной профессиональной
образовательной программы
док. тех. наук, доцент



В.С. Курасов

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи

- сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.
- развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
- обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
- сформировать у студентов 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 студентов 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:

ОК-8 — способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства», по специальности специализация «Технические средства агропромышленного комплекса».

4 Объем дисциплины (72 часа, 2 зачетных единиц)

Виды учебной работы	Объем, часов
	Очная 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

Заочная форма обучения не предусмотрена

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 компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 1. История развития физической культуры.	ОК-8	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	Самостоя- тельная работа
	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				
2.	Основы здорового образа жизни студентов 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.	ОК-8	1	2	6
3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности 1. Основные понятия. 2. Психофизиологические характеристики 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.	ОК-8	1	2	6
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. 2. Формы, содержание, организация са-	ОК-8	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	Самостоя- тельная работа
	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				
5.	Спорт. Индивидуальный выбор спорта Или систем физических упражнений 1. Спорт. 2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК-8	1	2	6
6.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра 1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра 2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи 3. Физическая культура и спорт в свободное время.	ОК-8	1	2	6
7.	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) 1. Средства и методы развития силы 2. Средства и методы развития быстроты движений. 3. Средства и методы развития выносливости.	ОК-8	1	2	6
8.	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) 1. Средства и методы развития гибкости. 2. Средства и методы развития ловкости.	ОК-8	1	4	6
9.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра 1. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспо-	ОК-8	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	Самостоя- тельная работа
	способности. 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_samostojatelnykh_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_v1_.

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/f54eaa9a6cf489e4bffe2b837d0530dc.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
ОК-8 — способность использовать методы и средства физической культуры 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	
ОК 8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.					
Знать: -основы физической культуры и здорового образ жизни; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Фрагментарные представления об основах физической культуры и здорового образ жизни	Неполные представления об основах способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образ жизни; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	- устный опрос - подготовка рефератов -кейсы заданий -тесты

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовле- творительно	удовлетво- рительно	хорошо	отлично	
Уметь: - использо- вать сред- ства физиче- ской культу- ры для оп- тимизации работоспо- собности; -делать ин- дивидуаль- ный выбор видов спорта или систем физических упражнений; -применять основные методики самостоя- тельных за- нятий и уметь вести самокон- троль за со- стоянием своего орга- низма;	Фрагмен- тарное ис- пользование средств фи- зической культуры для оптими- зации рабо- тоспособно- сти	Несистема- тическое ис- пользование индивиду- альных ви- дов спорта или систем физических упражнений;	В целом успешное, но содержа- щее отдель- ные пробелы использова- ние основ- ных методик самостоя- тельных за- нятий и уме- ние вести самокон- троль за со- стоянием своего орга- низма;	Сформиро- ванное уме- ние осу- ществлять, использо- вать сред- ства физиче- ской культу- ры для оп- тимизации работоспо- собности; делая инди- видуальный выбор видов спорта или систем фи- зических упражнений; - применять основные методики самостоя- тельных за- нятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма;	- устный опрос - подготовка рефератов -кейсы зада- ний -тесты
Владеть: -методами физического воспитания и укрепле- ния здоровья для дости- жения уров- ня физиче- ской подго- товленности	Отсутствие навыков вла- дения мето- дами физиче- ского воспи- тания и укрепления здоровья для достижения уровня физи-	Фрагмен- тарное вла- дение мето- дами физиче- ского вос- питания и укрепления здоровья для достижения уровня фи-	В целом успешное, но несисте- матическое владение ме- тодами фи- зического воспитания и укрепле- ния здоровья	Успешное и системати- ческое вла- дение мето- дами физи- ческого вос- питания и укрепления здоровья для достижения	- устный опрос - подготовка рефератов -кейсы зада- ний -тесты

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовле- творительно	удовлетво- рительно	хорошо	отлично	
к полноцен- ной соци- альной и профессио- нальной дея- тельности.	ческой подго- товленности к полноценной социальной и профессио- нальной дея- тельности.	зической подготов- ленности к полноценной социальной и професси- ональной деятельно- сти	для дости- жения уров- ня физиче- ской подго- товленности к полноцен- ной соци- альной и профессио- нальной дея- тельности.	уровня фи- зической подготов- ленности к полноценной социальной и професси- ональной деятельно- сти.	

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

**Таблица 1. Темы рефератов ,
рекомендуемые к написанию при изучении дисциплины
«Физическая культура и спорт»**

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

Кейс-задание

Кейс-метод - техника обучения, использующая описание реальных проблемных ситуаций.

При работе с кейсом обучающиеся осуществляют поиск, анализ дополнительной информации из различных областей знаний, в том числе связанных с будущей профессией. Суть его заключается в том, что **преподаватель** предлагает учащимся осмыслить реальную жизненную ситуацию, описание которой отражает не только какую-нибудь практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении данной проблемы. При этом сама проблема не имеет однозначных решений.

В кейс-методе происходит формирование проблемы и путей её решения на основе пакета материалов (кейса) с разнообразным описанием ситуации из различных источников: научной, специальной литературы, научно-популярных журналов, СМИ и др. В кейсе содержится неоднозначная информация по определенной проблеме. Такой кейс одновременно является и заданием, и источником информации для осознания вариантов эффективных действий. Будучи интерактивным методом обучения, он завоевывает, как показывает практика, позитивное отношение со стороны студентов, которые видят в нем игру, обеспечивающую освоение теоретических положений и овладение практическим использованием материала. При работе с кейсом у обучающихся формируются следующие компоненты ключевых компетенций: умения решать проблемы, общаться, применять предметные знания на практике, умение вести переговоры, брать на себя ответственность, толерантность, рефлексивные умения.

Кейс 1. «Болезнь и снижение адаптивности организма к изменениям внешней среды».

1. Раскройте внешние причины болезни:
 - механические повреждения;
 - действие высоких и низких температур;
 - воздействие лучевой энергии;
 - воздействие электрического тока на организм;
 - действие химических факторов;
 - биологические организмы как возбудители различных заболеваний человека;
 - воздействие на психическую сферу человека;
 - болезнетворное действие шума.
2. Охарактеризуйте внутренние причины болезни:
 - конституция человека, выбор спортивной специализации с учетом типа телосложения и конституциональных особенностей.

- реактивность и ее виды;
- наследственность. Виды наследственности;
- наследственные заболевания.

3. Приведите меры снижения или устранения перечисленных причин болезни.

Кейс 2. «Определение и оценка физического развития спортсменов».

1. Дайте общую оценку физического развития по большинству оценок антропометрических показателей.
2. Раскройте тип телосложения и оценку осанки.
3. Укажите конкретные недостатки, выявленные методами соматоскопии, антропометрии.
4. Сформулируйте рекомендации:
 - а) по устранению выявленных недостатков средствами и методами основного вида спорта и дополнительными упражнениями;
 - б) по выбору средств и способов повышения физического развития применительно к избранному виду спорта.

Практические задания

1. Определите физическое развитие всеми описанными методами: соматоскопии; антропометрии; антропоскопическое определение типа конституции.
2. Оцените физическое развитие: методом стандартов; индексов; корреляции; перцентилей.
3. Напишите заключение с рекомендациями.

Кейс 3. «Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов»

Практические задания

1. Определить частоту сердечных сокращений и дать характеристику пульсу.
2. Измерить артериальное давление, дать ему оценку.
3. Рассчитать по формулам: среднее артериальное давление; пульсовое давление; систолический объем крови; минутный объем крови; общее периферическое сопротивление сосудов.
4. Определить поверхность тела.
5. Определить тип кровообращения и дать ему оценку.

Пример

Частота сердечных сокращений у лиц взрослого возраста

60-80 уд/мин – нормальная ЧСС

80 – 100 уд/мин – ускоренная ЧСС

> 100 уд/мин – тахикардия

59-50 уд/мин – замедленная

< 50 уд/мин – брадикардия

Кейс 4. «Врачебно-педагогические наблюдения. Пробы с повторными нагрузками»

Практические задания

При сопоставлении показателей результативности и приспособляемости организма на повторные нагрузки формируется 5 вариантов оценки:

1. Высокая результативность и хорошая адаптация, почти не ухудшающаяся при повторении нагрузки и высоком уровне подготовленности спортсмена.

2. Низкая результативность и плохая адаптация говорят о плохой подготовленности. При этом показатели явно ухудшаются при повторении нагрузок.

3. Высокая результативность при плохой адаптации указывает на переутомление спортсмена.

4. Низкая результативность при хорошей адаптации свидетельствует о недостаточной тренированности или недостаточных волевых качествах.

5. Средняя результативность при хорошей приспособляемости или значительные колебания результативности и соответствующих изменениях процессов адаптации характерны для удовлетворительной подготовленности.

Пробы с повторными нагрузками позволяют оценивать в динамике специальную подготовленность спортсмена, вести коррекцию тренировочного процесса. Такое тестирование проводится обычно один раз в 1,52,5 месяца.

Пример

Вид спорта - л/атл.

Специализация - спринтер

Вид нагрузки - 30 м

Практическое занятие

Вид спорта - легкая атлетика

Специализация - спорт

Вид нагрузки - 30 м, 5 повт.

Нагрузка	Результат (с)	Тип реакции	Скорость восстан.
1	3,7	Нормот.	Высокая
2	3,6	Нормот.	Высокая
3	3,6	Нормот.	Высокая
4	3,5	Нормот.	Высокая
5	3,6	Нормот.	Замедл.

Результативность - высокая

Адаптация - хорошая

Оценка - высокий уровень специальной подготовленности

Кейс 5. «Врачебно-педагогические наблюдения. Пробы с повторными нагрузками»

Функциональные пробы с повторными нагрузками используются для определения специальной тренированности спортсменов. Нагрузки, предлагаемые тренером и врачом, должны отвечать следующим требованиям:

1. Быть специфическими для основной соревновательной деятельности спортсмена.
2. Выполнять с максимально возможной интенсивностью.
3. Повторять с возможно малыми интервалами отдыха, но не менее 1,5-2 мин, с тем чтобы успеть исследовать ЧСС и АД в начале двух минут восстановления.

Результативность –

Адаптация –

Оценка –

Рекомендуемые нагрузки для разных видов спорта приведены в главе «Врачебно-педагогические наблюдения» данного пособия.

Регистрация проб с повторными нагрузками

Режим тренировки _____

Начало настоящей тренировки _____

Какую работу выполнили _____

Время начала исследования _____

Самочувствие перед пробами _____

Характер разминки _____

Характер нагрузки _____

Исходные данные	После повторений					Общий вывод
	1-я нагрузка	2-я нагрузка	3-я нагрузка	4-я нагрузка	5-я нагрузка	
Интервал						Работоспособность
Реакция						Реакция
Самочувствие						Степень восстановления

Кейс 6. Самоконтроль

Самоконтроль - это систематические наблюдения спортсмена за определенными показателями своего здоровья. По динамике их сдвигов можно оценить состояние здоровья, влияние тренировочной нагрузки, эффективность тренировочного процесса. Эти сведения очень помогут тренеру и самому спортсмену.

Студенту необходимо заполнить анкету, недельный дневник и дать заключение.

Анкета

Ф.И.О. _____

Дата рождения _____
 Семейное положение _____
 Вид спорта _____
 Специализация _____
 Курс _____ Группа _____
 Разряд _____
 Жилищные условия _____
 Питание _____
 Вредные привычки _____
 Переносимые заболевания _____
 Состояние в настоящее время _____
 Дата последней тренировки _____

Недельный дневник самоконтроля

Показатели	Понед.	Вторн.	Среда	Четв.	Пяти.	Субб.	Воскр.
Содержание и время тренировок или соревнований							
Масса тела							
ЧСС утром							
ЧСС вечером							
Сон							
Аппетит							
Усталость после тренировки							
Усталость на след. утро							
Желание тренироваться							
Нарушение режима							

Использование восстановительных средств (какие, когда, сколько)

Витамины _____
 Углеводные смеси _____
 Белковые препараты _____
 Минеральные воды, препараты _____
 Физиотерапия _____
 Массаж _____
 Энергетики _____
 Адаптогены _____
 Нарушение режима _____

Заключение _____




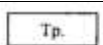
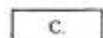

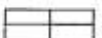
Кейс 7. «Общий и спортивный анамнез»

1. Общий анамнез

Ф.И.О. _____

Пример:

Время	Дни недели						
	П	В	С	Ч	П	С	В
6.00							
8.00							
10.00							
12.00							
14.00							
16.00							
18.00							
20.00							
22.00							

 — учеба  — работа  — ОФП  — Тр. — тренировка
 — соревнования  — обследования  — баня

2. Спортивный анамнез

Основной вид спорта _____

Разряд _____

Динамика спортивного мастерства Были ли явления перетренировки или перенапряжения (когда, причины, признаки) _____

Спортивные травмы (когда, характер, локализация, лечение) _____

Участие в соревнованиях без достаточной подготовки, в болезненном состоянии (когда, последствия) _____

Величина нагрузки в предыдущем сезоне _____

Общий километраж _____

Тренировочных часов _____

Количество соревнований _____

Когда вышел на пик формы _____

Как долго держалась форма _____

Лучший результат _____

Какие были недостатки тренировочного процесса _____

Что необходимо предпринять, чтобы они не повторились _____

Продолжительность и характер отдыха _____

Тестовые задания

1. Что такое физическая культура?

- а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.
- б) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.
- в) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

2. Что такое физическое упражнение?

- а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.
- б) двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека.
- в) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

3. Что такое физическое воспитание?

- а) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепления здоровья, повышения работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека.
- б) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.
- в) количество движений, выполняемых в течение какого – то времени.

4. Что такое техника физических упражнений?

- а) это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.
- б) это состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие.
- в) это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые во многом зависят и от индивидуальных особенностей человека.

5. Что такое здоровье?

- а) это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы.

б) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

в) это преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию.

6. «Здоровый образ жизни»?

а) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

б) это способность человека выполнять определенную физическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности.

в) это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.

7. Что такое утомление?

а) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершить движения за минимально короткое время.

б) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

в) процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.

8. Что такое утренняя гимнастика?

а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

б) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

в) комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

9. Что такое закаливание организма?

а) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

в) процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.

10. Гибкость - это?

а) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершать движения за минимально короткое время.

б) анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой.

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

11. Физическая культура представляет собой...

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) часть человеческой культуры.

12. Отличительным признаком физической культуры является...

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

13. Под физическим развитием понимается...

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

14. Физическая подготовка представляет собой ...

- а) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- в) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

15. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

16. Использование в тренировке последовательно сменяющихся упражнений и снарядов характерно для ... метода регламентации двигательной активности

- а) повторного;
- б) кругового;
- в) интервального;
- г) игрового.

17. Техникой физических упражнений принято называть...

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональную организацию двигательных действий.

18. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является...

- а) быстрый рост абсолютной силы;
- б) увеличение собственного веса;
- в) увеличение физиологического поперечника мышц;

г) повышение опасности перенапряжения.

19. Для воспитания скоростных способностей используются...

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;
- б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
- в) подвижные и спортивные игры;
- г) упражнения с отягощением.

20. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

- а) координационно-двигательной выносливостью;
- б) спортивной формой;
- в) общей выносливостью;
- г) подготовленностью.

21. Для воспитания гибкости используются...

- а) движения рывкового характера;
- б) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- в) пружинящие движения;
- г) маховые движения с отягощением и без него.

22. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а) интервальная тренировка;
- б) метод повторного выполнения упражнений;
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г) метод расчленено-конструктивного упражнения.

23. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...

- а) поступают питательные вещества к системам организма;
- б) повышаются возможности дыхательной системы;
- в) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
- г) способствуют повышению резервных возможностей организма.

24. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором ...

- а) его органы и системы работают эффективно и экономно;
- б) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
- г) наблюдается все перечисленное.

25. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранения и укрепления здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

26. Главной причиной нарушения осанки является ...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

27. Из каких двух дисциплин состоит биатлон?

- а) Прыжки на батуте и стрельба из винтовки
- б) Бег на лыжах на большие дистанции и прыжки на батуте
- в) Бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки

28. По прошествии какого времени боксёру объявляют нокаут?

- а) 5 секунд
- б) 10 секунд
- в) 15 секунд

29. Помимо традиционных Олимпийских игр, существуют такие же соревнования для людей, страдающих физическими недостатками. Как они называются?

- а) Олимпийские игры для инвалидов
- б) Другие Олимпийские игры
- в) Параолимпийские игры

30. Какой из стилей плавания считается самым быстрым?

- а) Брасс
- б) Кроль
- в) Баттерфляй

31. Дзюдо - это самостоятельный вид спорта, но первоначально он был частью другого вида единоборств. Как называется это единоборство?

- а) Каратэ
- б) Тэйквандо
- в) Джиу-джитсу

32. Какими частями тела можно пользоваться в греко-римской борьбе?

- а) Кистями рук
- б) всей рукой
- в) Руками и ногами

33. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

- а) сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- б) не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- в) сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- г) относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

34. Назовите основные физические качества человека:

- а) быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

35. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстрота;
- г) реакция.

36. С помощью какого теста определяется ловкость?

- а) 6-ти минутный бег;
- б) подтягивание;
- в) челночный бег;
- г) бег 100 метров.

37. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- а) специальной выносливости;
- б) скоростной выносливости;
- в) общей выносливости;
- г) элементарных форм выносливости.

38. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

- а) подводящими;
- б) корригирующими;
- в) имитационными;
- г) общеразвивающими.

39. Назовите размеры волейбольной площадки:

- а) 6м х 9м;
- б) 6м х 12м;
- в) 9м х 12м;
- г) 9м х 18м.

40. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

- а) Функциональная подготовка организма;
- б) Разучивание двигательных действий;
- в) Коррекция осанки;
- г) Воспитание физических качеств;
- д) Восстановление работоспособности;
- е) Активизация внимания.

Заключительный контроль

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

Учебным планом по данной дисциплине предусмотрен зачет.

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. *reffer* - «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, соблюдения 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.

Кейс-метод - техника обучения, использующая описание реальных проблемных ситуаций.

При работе с кейсом обучающиеся осуществляют поиск, анализ дополнительной информации из различных областей знаний, в том числе связанных с будущей профессией. Суть его заключается в том, что **преподаватель** предлагает учащимся осмыслить реальную жизненную ситуацию, описание которой отражает не только какую-нибудь практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении данной проблемы. При этом сама проблема не имеет однозначных решений.

В кейс-методе происходит формирование проблемы и путей её решения на основе пакета материалов (кейса) с разнообразным описанием ситуации из различных источников: научной, специальной литературы, научно-популярных журналов, СМИ и др. В кейсе содержится неоднозначная информация по определенной проблеме. Такой кейс одновременно является и заданием, и источником информации для осознания вариантов эффективных действий. Будучи интерактивным методом обучения, он завоевывает, как показывает практика, позитивное отношение со стороны студентов, которые видят в нем игру, обеспечивающую освоение теоретических положений и овладение практическим использованием материала. При работе с кейсом у обучающихся формируются следующие компоненты ключевых компетенций: умения решать проблемы, общаться, применять предметные знания на практике, умение вести переговоры, брать на себя ответственность, толерантность, рефлексивные умения.

Результат выполнения кейс-задания оценивается с учетом следующих критериев:

- полнота проработки ситуации;
- полнота выполнения задания;
- новизна и неординарность представленного материала и решений;
- перспективность и универсальность решений;
- умение аргументировано обосновать выбранный вариант решения.

Если результат выполнения кейс-задания соответствует обозначенному критерию студенту присваивается один балл (за каждый критерий по 1 баллу).

Оценка **«отлично»** – при наборе в 5 баллов.

Оценка **«хорошо»** – при наборе в 4 балла.

Оценка **«удовлетворительно»** – при наборе в 3 балла.

Оценка **«неудовлетворительно»** – при наборе в 2 балла.

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 не 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/f54eaa9a6cf489e4bfl e2b837d0530dc.pdf>

3. Князев В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс]: / В.М. Князев, С.С. Прокопчук – Электрон. текстовые 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., Быкова М. В., Белова В. А., Лемиш В. Ю. Методика судейства соревнований по футболу / Методические указания к проведению внутривузовских соревнований по футболу. - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a9af6e855174a4ad960cacc8399d941.pdf>

2. Белова В. А., Быков М. В., Быкова М. В. Методика обучения подачи на занятиях по волейболу / Методические указания к проведению занятий по волейболу. - 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. Ильин В.В., Клименко А.А., Плотников Е.Г. Развитие выносливости и восстановление работоспособности / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10._MU_razvitie_vynoslivosti_i_vosstanovlen._trudosposobnosti_390384_v1_.

1. Клименко А.А., Хазова С.А., Лебедева И.В., Культура конкурентных взаимодействий: понятие и воспитание у обучающихся/ Учебное пособие – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1._UP_Kultura_konkurentnykh_vzaimodeistvii_390270_v1_.

2. Клименко А. А., Хазова С. А., Карасева С. А. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3._UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_s_tudentov_390325_v1_.

8. 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_v1_.

9. Клименко А.А., Быков М.В., Быкова М.В., Лемиш В.Ю. Методика организации занятий по мини футболу/ Методические указания для подго-

товки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4._MU_metodika_organizacija_zanjatii_po_min_i-futbolu_390331_v1_.

10. Клименко А.А., Удовицкая Л.У., Федосова Л.П., Федотова Г.В. Проведение академических занятий со студентами (легкая атлетика) / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета – 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., Чуркин Н. А., Семерджян А. К. Особенности и структура двигательной активности гандбольных арбитров при обслуживании игр и подготовке к ним/Учебно-методическое пособие - 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 – 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.

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

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

15. 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>

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

17. Ильницкая Т. А., Печерский С. А. Основы технико-тактических действий в бадминтоне / Методические указания. – 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	Znaniyum.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., Быкова М. В., Белова В. А., Лемиш В. Ю. Методика судейства соревнований по футболу / Методические указания к проведению внутривузовских соревнований по футболу. - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a9af6e855174a4ad960cacc8399d941.pdf>

2. Белова В. А., Быков М. В., Быкова М. В. Методика обучения подачи на занятиях по волейболу / Методические указания к проведению занятий по волейболу. - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедр

- ры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a972a833819feec21629008b80c7da3.pdf>
3. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/077/0771474d04976d3f9fe09d35d85c216e.pdf>
4. 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>
5. Ильницкая Т. А., Печерский С. А. Основы технико-тактических действий в бадминтоне / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/123/123c1adf68d20389d9e9214172cd80d8.pdf>
6. Клименко А. А., Горовая Т. В., Белова В. А. Основы занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета - 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., Горовая Т. В., Русанов А. А. Основы занятий по оздоровительной аэробике (методические указания) / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета - 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_aehrobike.
8. 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. 39 0394 v1_.
9. Клименко А. А., Плотников Е.Г., Ильин В.В. Развитие выносливости и восстановление работоспособности / 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/163/10. MU razvitie vynoslivosti i vosstanovlen. trudosposobnosti 390384 v1 .>

10. Клименко А. А., Ковалева Т. В., Федосова Л. П., Федотова Г. В. Плавание в системе оздоровления обучающихся / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета- 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., 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 samostojatelnykh zanjatii fiz. upr. 390360 v1 .>

12. Клименко А. А., Быков М. В., Быкова М. В., Лемиш В. Ю. Методика организации занятий по мини-футболу / Методические указания по проведению занятий по мини-футболу для обучающихся высших учебных заведений - Краснодар : КубГАУ, 2018. – 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., Хазова С. А., Лебедева И. В., Мовсесян Э. Л., Свирид А.А. Технология воспитания культуры конкурентных взаимодействий у обучающихся / Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях - 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., Быков М. В., Быкова М. В., Лемиш В. Ю. Методика судейства соревнований по мини-футболу / Методические указания по проведению соревнований для обучающихся в вузах 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., Удовицкая Л. У., Федосова Л. П., Федотова Г. В. Проведение академических занятий со студентами (легкая атлетика) / Методические указания по проведению академических занятий для обучающихся

в вузах: Краснодар : КубГАУ, 2018.– 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., Кабанов Р. А., Соболев Ю. В. Использование специальных физических упражнений для профилактики травматизма в вольной борьбе/Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях – Краснодар: КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

<https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie spec. fiz. uprazhnenii 424540 v 1.>

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

<https://edu.kubsau.ru/file.php/163/profilaktika travm 424546 v1.>

18. Клименко А. А., Чуркин Н. А., Семерджян А. К. Особенности и структура двигательной активности гандбольных арбитров при обслуживании игр и подготовке к ним/Учебно-методическое пособие - 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.>

19. Клименко А.А. Организация визуального контроля технико-тактической подготовленности дзюдоистов/Учебно-методическое пособие – 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., 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.>

21. 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 dejatel'nost 424561_v1_.

22. Клименко А. А., Хазова С. А., Карасева С.А., Мовсисян Э. Л., Свирид А. А. Формирование самопрезентационной компетентности студентов / Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях - 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., Чуркин Н.А., Оптимизация двигательной деятельности и физической подготовки гандбольных арбитров/ Учебное пособие - Краснодар: Изд-во «Магарин О. Г.», 2017. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Optimizacija_dvigatelnoi_dejatel'nosti_i_fizicheskoj_podgotovki_gandbolnykh_arbitrov_.

24. Клименко А.А., Хазова С.А., Лебедева И.В., Культура конкурентных взаимодействий: понятие и воспитание у обучающихся/ Учебное пособие – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1._UP_Kultura_konkurentnykh_vzaimodeistvii_390270_v1_.

25. Клименко А. А., Хазова С. А., Карасева С. А. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3._UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_s_tudentov_390325_v1_.

26. 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_v1_.

27. Мельников А. И., Кузнецова З.В., Омельченко М.М., Служителей А. В. Обучение основам игры в дартс / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/3fb/3fb3db2bfd35d0b3e47f6e1038c0b1.pdf>

28. Печерский С. А., Соболев Ю. В., Омельченко М. М., Мельников А. И., Быков М. В. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, минифут-

бол) / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f81/f8131de354ab4d0d29a26f701f0bea6a.pdf>

29. Клименко А.А., Русанов А.А. Концепция расширения пространства деятельности дзюдоистов на начальных этапах обучения/ Монография 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 INDIGO	Тестирование

12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Специальные помещения	
Лекционная № 212 мх	- Принудительная вытяжная система - Доска учебная-1 - Экран