

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

ФАКУЛЬТЕТ ЗООТЕХНИИ

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета зоотехнии



Рабочая программа дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки
36.03.02 Зоотехния

Направленность
«Технология производства продуктов животноводства»

Уровень высшего образования
бакалавриат

Форма обучения
очная и заочная

Краснодар
2019

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 972, от 22 сентября 2017 г.

Автор: доцент

С.А. Печерский

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 20 мая 2019г., протокол № 9

Заведующий кафедрой

А.А. Клименко

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета зоотехнии, протокол от 21 мая 2019г., протокол № 9

Председатель
методической комиссии
доктор сельскохозяйственных на-
ук, профессор

И. Н. Тузов

Руководитель
основной профессиональной обра-
зовательной программы
кандидат ветеринарных наук, до-
цент

И. В. Сердюченко

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 ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОПОП ВО

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:
УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

«Физическая культура» является дисциплиной обязательной части ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, направленность «Технология производства продуктов животноводства».

4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (72 ЧАСА, 2 ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦЫ)

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная	Заочная
Контактная работа	19	11
в том числе:		
- аудиторная,	18	10
по видам учебных занятий		
- лекции	18	10

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная	Заочная
- практические	-	-
- лабораторные	-	-
- внеаудиторная	1	1
- зачет	1	1
- экзамен	-	-
- защита курсовых работ (проектов)	-	-
Самостоятельная работа в том числе:	53	61
- защита курсовых работ (проектов)	-	-
- прочие виды самостоятельной работы	53	61
Итого по дисциплине	72	72

5 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

По итогам изучаемого курса студенты сдают зачет.

Дисциплина изучается на очной форме: на 1 курсе, в 1 семестре;
на заочной форме: на 1 курсе, в 1 семестре.

Содержание и структура лекций по очной форме обучения

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студен- тов и трудоемкость (в часах)			
				Лек- ции	Прак- тиче- ские заня- тия	Лабо- ратор- ные заня- тия	Само- стоя- тель- ная работа
1.	Физическая культура в общекуль- турной профессиональной подготовке студен- тов 1.Понятие физического воспитания. 2.Физическое воспитание в вузах. 3.Структура руководства физическим воспитанием в вузах. 4.Направленность системы физиче- ского воспитания.	УК-7	1	2	-	-	6
2.	Социально-биологические основы физической культуры 1.Организм человека как биологиче- ская система. 2.Гомеостаз. 3.Гиподинамия и гипоксия. 4.Резистентность.	УК-7	1	2	-	-	6
3.	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выно- сливости, гибкости, ловкости).	УК-7	1	2	-	-	6

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
				Лек- ции	Прак- тиче- ские заня- тия	Лабо- ратор- ные заня- тия	Само- стоя- тель- ная работа
	1.Базовая физическая культура: сущность и структура. 2.Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента. 3.Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств. 4.Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.						
4.	Основы здорового образа жизни студента 1.Понятие о здоровом образе жизни. 2.Компоненты здорового образа жизни. 3.Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 4.Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.	УК-7	1	2	-	-	8
5.	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 1.Психофизическая характеристика труда. 2.Работоспособность, утомление, переутомление. 3.Рекреация, релаксация, самочувствие.	УК-7	1	2	-	-	6
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 1.Формы самостоятельных занятий. 2.Содержание самостоятельных занятий. 3.Мотивация выбора. 4.Особенности занятий для отдельных групп.	УК-7	1	2	-	-	8
7.	Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физиче-	УК-7	1	2	-	-	6

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
				Лек- ции	Прак- тиче- ские заня- тия	Лабо- ратор- ные заня- тия	Само- стоя- тель- ная работа
	ских упражнений 1.Массовый спорт. 2.Спорт высших достижений. 3.Система физических упражнений.						
8.	Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений 4.Особенности занятий избранным видом спорта. 5.Международные спортивные связи.	УК-7	1	2	-	-	6
9.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра 1.Производственная физическая культура. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. 3.Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	УК-7	1	2	-	-	7
Итого				18	-	-	53

Содержание и структура лекций по заочной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
				Лек- ции	Прак- тиче- ские заня- тия	Лабо- ратор- ные заня- тия	Само- стоя- тельная работа
1.	Физическая культура в обще-культурной и профессиональной подготовке студентов 1.Понятие физического воспитания. 2.Физическое воспитание в вузах. 3.Структура руководства физическим воспитанием в вузах. 4. Направленность системы физического воспитания.	УК-7	1	2	-	-	12

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
				Лек- ции	Прак- тиче- ские заня- тия	Лабо- ратор- ные заня- тия	Само- стоя- тельная работа
2	<p>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).</p> <p>1.Базовая физическая культура: сущность и структура.</p> <p>2. Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента.</p> <p>3. Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств.</p> <p>4. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.</p>	УК-7	1	2	-	-	12
3	<p>Основы здорового образа жизни студента</p> <p>1. Понятие о здоровом образе жизни.</p> <p>2. Компоненты здорового образа жизни.</p> <p>3 Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>4. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.</p>	УК-7	1	2	-	-	12
4	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>1.Формы самостоятельных занятий.</p> <p>2.Содержание самостоятельных занятий.</p> <p>3.Мотивация выбора.</p> <p>4. Особенности занятий для отдельных групп.</p>	УК-7	1	2	-	-	12

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
				Лек- ции	Прак- тиче- ские заня- тия	Лабо- ратор- ные заня- тия	Само- стоя- тельная работа
5	Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений 1.Массовый спорт. 2.Спорт высших достижений 3.Система физических упражнений 4. Особенности занятий избранным видом спорта. 5. Международные спортивные связи.	УК-7	1	2	-	-	14
Итого				10	-	-	61

6 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебная литература и методические указания (для самостоятельной работы)

Клименко А.А. Физическая культура : учеб. пособие / А.А. Клименко – Краснодар : КубГАУ, 2016. – 127 с. ISBN 978-5-00097-029-4

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 и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
1	<i>Физическая культура и спорт</i>
1	Элективные курсы по физической культуре и спорту
2	Адаптивная физическая культура и спорт
2	Элективные курсы по физической культуре и спорту
2	Адаптивная физическая культура и спорт
3	Элективные курсы по физической культуре и спорту
3	Адаптивная физическая культура и спорт

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
4	Элективные курсы по физической культуре и спорту
4	Адаптивная физическая культура и спорт
5	Элективные курсы по физической культуре и спорту
5	Адаптивная физическая культура и спорт
6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
6	Адаптивная физическая культура и спорт
8	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

*Этап формирования компетенции соответствует номеру семестра

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

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	

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

ИД-1 Поддерживает должностный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Фрагментарное использование умений поддерживает должностный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Несистематическое использование умений поддерживать должностный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение поддерживает должностный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Сформированное использование умений поддерживает должностный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Реферат Доклад Кейс-задание Тестирование Зачет
ИД-2 Использует основы физи-	Отсутствие навыков использования основы	Фрагментарное владение навыками ис-	В целом успешное, но несистемати-	Успешное и систематическое владе-	

ческой культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	вы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	пользования основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	ческое владение навыками использования основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	ние навыками использования основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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, докладов

1. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую 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 врача.
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).

Кейс-задание

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;
 - болезнестворное 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.

Тестовые задания

1. Что такое физическая культура?

1. 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.
2. процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.
3. определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражают его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

2. Что такое физическое упражнение?

1. 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 развиваются физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека.
- в) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

3. Что такое физическое воспитание?

1. 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.
2. определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражают его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.
3. количество движений, выполняемых в течение какого – то времени.

4. Что такое техника физических упражнений?

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

5. Что такое здоровье?

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

2. это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.
3. 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.

Вопросы и задания для проведения промежуточного контроля (зачета)

Компетенция: УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Вопросы к зачету

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Система физического воспитания студентов в России.
3. Функции физической культуры.
4. Характеристика составных частей физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.
5. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
6. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
7. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Теории возникновения физических упражнений. Физические упражнения в первобытном обществе.
9. Спартанская система физического воспитания.
10. Афинская система физического воспитания.
11. Система физического воспитания в древнем Риме.
12. Олимпийские игры древности.
13. Физическое воспитание в феодальном обществе (Европа). Назовите семь рыцарских добродетелей.
14. Возникновение государственных систем физического воспитания
15. Игры, забавы, физические упражнения на Руси.
16. История возрождения олимпийских игр современности.
17. Документы, символика, ритуалы современных олимпийских игр.
18. Олимпийские виды спорта.
19. Студенческий спорт в России.
20. Мотивы выбора студентами видов спорта для регулярных занятий.
21. Характеристика популярных игровых видов спорта с мячом.
22. Характеристика популярных игровых видов спорта с ракеткой, битой, клюшкой.
23. Характеристика зимних видов спорта.
24. Восточные оздоровительные виды гимнастики и единоборств.
25. Виды гимнастики, направленные на формирование телосложения.
26. Характеристика популярных танцевальных видов спорта.
27. Характеристика видов спорта в которых используется доска.
28. Виды гимнастики для развития гибкости и подвижности в суставах
29. Виды спортивных многоборий (триатлон, современное пятиборье).
30. Легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания).
31. Теории старения. Теории продления жизни.
32. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".
33. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
34. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями.

35. Влияние вредных привычек на физическое состояние человека. Проблема "Алкоголь и спорт" и «Спорт и наркотики».
36. Закаливание и здоровье
37. Стress и занятия физическими упражнениями.
38. Структура занятия по физической культуре
39. Правила составления комплекса физических упражнений
40. Упражнения для коррекции осанки.
41. Упражнения для профилактики плоскостопия.
42. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
43. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора.
44. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м.
45. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
46. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
47. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование скелета.
50. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.
51. Энергетический баланс. Роль физических упражнений в регулировании энергозатрат человека.
52. Строение сердечнососудистой системы. Влияние занятий спортом на сердце. Показатели деятельности сердца здорового человека.
53. Изменение показателей крови под воздействием регулярных занятий спортом.
54. Строение и функции дыхательной системы. Влияние регулярных занятий спортом на состояние дыхательной системы.
55. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние нервной системы.
56. Комплекс физических упражнений при длительной работе на персональном компьютере.
57. Комплекс физических упражнений после длительного сидения.

Практические задания для проведения зачета.

1. Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).
2. Выполните прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (устно).
3. Выполните комплекс дыхательных упражнений по методике А.В. Стрельниковой. Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений по методике А.В. Стрельниковой. Определите направленность дыхательных упражнений по методике А.В. Стрельниковой. (устно).
4. Выполните подтягивание в висе на перекладине. Обоснуйте выбор техники подтягивания на перекладине. Определите направленность упражнения.
5. Выполните верхнюю передачу мяча. Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча. Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно).
6. Выполните одновременный двухшажный ход. Обоснуйте выбор техники одновременного двухшажного хода. Определите и охарактеризуйте фазы одновременного двухшажного хода.
7. Выполните тестовые задания. Обоснуйте выбор ответов. Определите и охарактеризуйте физическую культуру и спорт как социальные явления, как явления культуры (устно)
8. Выполните переход с шага на месте на ходьбу. Обоснуйте выбор техники перехода с шага на место на ходьбу. Определите и охарактеризуйте этапы перехода с шага на место на ходьбу.

9. Выполните передвижение по бревну по узкой опоре (на стадионе) на высоте 2 метра: ходьба руки вверх, сосок вниз с опоры. Обоснуйте выбор техники передвижения по бревну, по узкой опоре, руки вверх, сосок вниз с опоры. Определите и охарактеризуйте этапы перехода на высоте с сосоком вниз.

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

Контроль освоения дисциплины и оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с Пл КубГАУ 2.5.1 «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся».

Реферат

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.

Доклад

Критерии оценки доклада

Оценка «*отлично*» – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления доклада; доклад имеет чёткую композицию и структуру; в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

Оценка «*хорошо*» – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный

анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

Оценка «**удовлетворительно**» – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в целом доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

Оценка «**неудовлетворительно**» – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания рефера-та; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст доклада представляет собой непереработанный текст другого автора.

Кейс-задания

Критерии оценивания выполнения кейс-заданий

Отметка «**отлично**»: работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; работа проведена в условиях, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов; соблюдены правила техники безопасности; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления; правильно выполняет анализ ошибок.

Отметка «**хорошо**»: работа выполнена правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

Отметка «**удовлетворительно**»: работа выполнена правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

Отметка «**неудовлетворительно**»: допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или работа не выполнена полностью.

Тестовые задания

Критерии оценки знаний студентов при проведении тестирования

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

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

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется при условии правильного ответа студента не менее 51 % тестовых заданий;

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

Зачет

Критерии оценки на зачете

Оценки «зачтено» и «незачтено» выставляются по дисциплинам, формой заключительного контроля которых является зачет. При этом оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), а «незачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который обладает всесторонними, систематизированными и глубокими знаниями материала учебной программы, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные учебной программой, усвоил основную и ознакомился с дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется обучающемуся усвоившему взаимосвязь основных положений и понятий дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, правильно обосновывающему принятые решения, владеющему разносторонними навыками и приемами выполнения практических работ.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание материала учебной программы, успешно выполняющему предусмотренные учебной программой задания, усвоившему материал основной литературы, рекомендованной учебной программой. Как правило, оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему систематизированный характер знаний по дисциплине, способному к самостоятельному пополнению знаний в ходе дальнейшей учебной и профессиональной деятельности, правильно применяющему теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеющему необходимыми навыками и приемами выполнения практических работ.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который показал знание основного материала учебной программы в объеме, достаточном и необходимым для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных учебной программой, знаком с основной литературой, рекомендованной учебной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, допустившему погрешности в ответах на экзамене или выполнении экзаменационных заданий, но обладающему необходимыми знаниями под руководством преподавателя для устранения этих погрешностей, нарушающему последовательность в изложении учебного материала и испытывающему затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не знающему основной части материала учебной программы, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных учебной программой заданий, неуверенно с большими затруднениями выполняющему практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не может продолжить обучение или приступить к деятельности по специальности по окончании университета без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

8 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная учебная литература

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

2. Сырвачева И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.С. Сырвачева,

С.Н. Зуев, В.А. Сырвачев. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 103 с. — 978-5-4486-0231-3. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>

3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>

Дополнительная учебная литература

1. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие / составители И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html>

2. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под редакцией В. М. Суханов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87184.html>

4. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>

5. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций / Г. А. Ямалетдинова ; под редакцией И. В. Еркомайшвили. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 245 с. — ISBN 978-5-7996-1183-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65962.html>

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Электронно-библиотечные системы

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	Znaniум.com	Универсальная	https://znanium.com/
2.	IPRbook	Универсальная	http://www.iprbookshop.ru/
3.	Издательство «Лань»	Ветеринария, сельское хозяйство, технология хранения и переработки пищевых продуктов	http://e.lanbook.com/
4.	Образовательный портал КубГАУ	Универсальная	https://edu.kubsau.ru/

Рекомендуемые интернет-сайты

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1. www.timacad.ru | 8. www.amfr.ru | 15. www.badm.ru |
| 2. www.minstm.ru | 9. www.russwimming.ru | 16. www.ttfr.ru |
| 3. www.mon.gov.ru | 10. www.sambo.ru | 17. www.golf-federation.ru |
| 4. www.rusathletics.ru | 11. www.judo.ru | 18. www.harrows-darts.ru |
| 5. www.volley.ru | 12. www.wrestrus.ru | 19. www.armsport.ru |
| 6. www.basket.ru | 13. www.ftr.ru | 20. www.vfas.ru |
| 7. www.football_8*8.ru | 14. www.rfwt.ru | 21. www.polyathlon.ru |

10 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Клименко А. А. Особенности и структура двигательной активности гандбольных арбитров при обслуживании игр и подготовке к ним : учеб.-метод. пособие / А. А. Клименко, Н. А. Чуркин, А. К. Семерджян. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 47 с.

[Уч.-метод. пос. Особенности и структура](#)

2. Клименко А. А. Самопрезентационная компетентность: содержание и ос-новы формирования : учеб. пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 164 с.

[УП Самопрезентационная компетентность студентов](#)

3. Клименко А. А. Организация активного отдыха : учеб. пособие / А. А. Клименко, А. К. Хашханок, Э. А. Каминская. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 147 с.

[УП Организация активного отдыха](#)

4. Клименко А. А. Культура конкурентных взаимодействий: понятие и воспитание у обучающихся: учеб. пособие / А. А. Клименко, С.А. Хазова, И. В. Лебедева.–Краснодар : КубГАУ, 2018. –116с.

[УП Культура конкурентных взаимодействий](#)

5. Технология воспитания культуры конкурентных взаимодействий у обучающихся : метод. указания / сост. А. А. Клименко, С. А. Хазова, И. В. Лебедева [и др.]. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 38 с.

[МУ технология воспитания культуры конкурентных](#)

6. Плавание в системе оздоровления обучающихся : ме-тод. указания / сост. А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 31 с.

[МУ плавание в системе оздоровления студентов](#)

7. Формирование самопрезентационной компетентности студентов : метод. указания / сост. А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева, Э. Л. Мовсесян, А. А. Свирид. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 23 с.

[МУ методы формирования самопрезентационной компетентности](#)

11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

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

11.1. Перечень программного лицензионного обеспечения

№	Наименование	Тематика
1	Microsoft Windows	Операционная система
2	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений

11.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1	Научная электронная библиотека eLibrary	Универсальная	https://elibrary.ru/

11.3. Доступ к сети Интернет

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

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	Физическая культура и спорт	Помещение №219 ГУК, посадочных мест — 100; площадь — 101,6м ² ; учебная аудитория	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

№ 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)
		<p>для проведения учебных занятий.</p> <p>специализированная мебель (учебная доска, учебная мебель);</p> <p>технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (ноутбук, проектор, экран);</p> <p>программное обеспечение: Windows, Office.</p> <p>Помещение №414 ЗОО, посадочных мест — 120; площадь — 95,5м²; учебная аудитория для проведения учебных занятий.</p> <p>сплит-система — 1 шт.;</p> <p>специализированная мебель (учебная доска, учебная мебель);</p> <p>технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (ноутбук, проектор, экран);</p> <p>программное обеспечение: Windows, Office.</p> <p>Помещение №325 ЗОО, посадочных мест — 16; площадь — 21,1м²; помещение для самостоятельной работы обучающихся.</p> <p>технические средства обучения</p>	

№ 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)
		(принтер — 1 шт.; компьютер персональный — 1 шт.); доступ к сети «Интернет»; доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; программное обеспечение: Windows, Office. специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе; специализированная мебель (учебная мебель).	