

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

**УЧЕТНО – ФИНАНСОВЫЙ ФАКУЛЬТЕТ**



**Рабочая программа дисциплины**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки  
38.03.01 Экономика

Направленность  
**Бухгалтерский учет, анализ и аудит**  
(программа академического бакалавриата)

Уровень высшего образования  
**Бакалавриат**

Форма обучения  
**Очная, заочная**

**Краснодар**  
**2018**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01. Экономика (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 ноября 2015 г. № 1327.

Автор:  
ст.преподаватель

 Л.У.Удовицкая

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 14 мая 2018 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой  
к.т.н., доцент

 А.К. Семерджян

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии учетно-финансового факультета 03.05.2018 г., протокол № 9 .

Председатель  
методической комиссии, профессор

 З.И. Кругляк

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы,  
профессор

 М.Ф. Сафонова

## **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 само-подготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

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

## **2 Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

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 подготовки 38.03.01 Экономика, направленность «Бухгалтерский учет, анализ и аудит».

## **4 Объем дисциплины (72 часа, 2 зачетных единицы)**

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Контактная работа</b> в том числе: — аудиторная по видам учебных занятий	19	11
— лекции	18	10
— внеаудиторная	1	1
— зачет	1	1
<b>Самостоятельная работ</b>	53	61
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

## **5 Содержание дисциплины**

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре очной формы обучения, на 1 курсе, в 1 семестре заочной формы обучения.

### **Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения**

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируе- мые компе- тенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
1	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> 1. История развития физической культуры. 2. Цель и задачи физического воспитания. 3. Основные понятия, термины физической культуры. 4. Структура физической культуры. 5. Средства формирования физической культуры студента 6. Социальная роль, функции физической культуры и спорта 7. Програмно-нормативные основы учебной дисципли-	ОК-8	1	2	6

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируе- мые компе- тенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
	ны 8.Организационно- правовые основы физиче- ской культуры и спорта				
2.	<b>Основы здорового образа жизни студентов</b> 1. Здоровье человека как ценность, компоненты здо- ровья и факторы его определяю- щие. 2. Здоровый образ жизни и его составляющие. 3. Физическое самовоспи- тание и самосовершенство- вание – необходимое усло- вие здорового образа жиз- ни.	ОК-8	1	2	6
3.	<b>Средства физической культуры в регулирова- нии работоспособности</b> 1. Основные понятия. 2. Психофизиологические характеристики интеллек- туальной деятельности и учебного труда студента. 3. Динамика работоспо- собности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. 4. Критерии нервно- эмоционального и психо- физического утомления у студентов. 5. Повышение эффективно- сти учебного труда путем использования средств фи- зической культуры.	ОК-8	1	2	6
4.	<b>Основы методики само- стоятельных занятий фи- зическими упражнения- ми</b> 1. Мотивация и целена- правленность самостоя- тельных занятий. 2. Формы, содержание, ор-	ОК-8	1	2	6

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируе- мые компе- тенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
	<p>ганизация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>3. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> <p>4. Планирование и управление самостоятельными занятиями.</p> <p>5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p> <p>6. Гигиена самостоятельных занятий</p> <p>7. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом</p>				
5.	<p><b>Спорт. Индивидуальный выбор спорта</b></p> <p><b>Или систем физических упражнений</b></p> <p>1. Спорт.</p> <p>2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p>	ОК-8	1	2	6
6.	<p><b>Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра</b></p> <p>1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра</p> <p>2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи</p> <p>3. Физическая культура и спорт в свободное время.</p>	ОК-8	1	2	6
7.	<p><b>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)</b></p> <p>1. Средства и методы развития силы</p>	ОК-8	1	2	6

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируе- мые компе- тенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
	2. Средства и методы раз- вития быстроты движений. 3. Средства и методы раз- вития выносливости.				
8.	<b>Развитие основных физи- ческих качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)</b> 1. Средства и методы раз- вития гибкости. 2. Средства и методы раз- вития ловкости.	ОК-8	1	2	6
9.	<b>Физическая подготовка в профессиональной дея- тельности бакалавра</b> 1. Дополнительные сред- ства повышения общей и профессиональной работо- способности. 2. Профилактика профес- сиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	ОК-8	1	2	6
Итого				18	54

### Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
1	<b>Физическая культура в общекультурной и про- фессиональной подгото- ке студентов</b> 1. История развития физи- ческой культуры. 2. Цель и задачи физиче- ского воспитания. 3. Основные понятия, тер- мины физической культу- ры.	ОК-8	1	2	12

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
	4.Структура физической культуры. 5.Средства формирования физической культуры студента 6.Социальная роль, функции физической культуры и спорта 7.Програмно-нормативные основы учебной дисциплины 8.Организационно-правовые основы физической культуры и спорта				
2	<b>Основы здорового образа жизни студентов</b> 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	12
3	<b>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).</b> 1. Средства и методы развития силы 2. Средства и методы развития быстроты движений. 3. Средства и методы развития выносливости. 4. Средства и методы развития гибкости. 5. Средства и методы развития ловкости.	ОК-8	1	2	12
4	<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	ОК-8	1	2	12

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
	<p><b>МИ</b></p> <p>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.</p> <p>2. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>3. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> <p>4. Планирование и управление самостоятельными занятиями.</p> <p>5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p> <p>6. Гигиена самостоятельных занятий</p> <p>7. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом</p>				
5	<p><b>Спорт. Индивидуальный выбор спорта</b></p> <p><b>Или систем физических упражнений</b></p> <p>1. Спорт.</p> <p>2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p>	ОК-8	1	2	13
<b>Итого</b>				10	61

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

### **Методические указания (для самостоятельной работы)**

1. Клименко А. А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Е.Г. Плотников, В.В. Ильин - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2016.- 36 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11\\_MU\\_samostojatelnye\\_zanjatija\\_fiz\\_upr\\_390394\\_v1.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11_MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz_upr_390394_v1.PDF)

2. Клименко А. А. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2016.- 45 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5\\_MU\\_osnovnye\\_aspekty\\_metodiki\\_metodika\\_sa\\_mostojatelnykh\\_zanjatii\\_fiz\\_upr\\_390360\\_v1.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5_MU_osnovnye_aspekty_metodiki_metodika_sa_mostojatelnykh_zanjatii_fiz_upr_390360_v1.PDF)

3. Печерский С.А. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, мини-футбол): Методические указания / Печерский С.А., Соболь Ю.В., Омельченко М.М., Мельников А.И., Быков М.В. - Краснодар : КубГАУ, 2016. – 31 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Sportivnye\\_igry\\_v\\_VUZE\\_517392\\_v1.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Sportivnye_igry_v_VUZE_517392_v1.PDF)

4. Клименко А.А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе: Методические указания / Клименко А.А., Плотников Д.С. - Краснодар : КубГАУ, 2016. – 32 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K.\\_v\\_obshchekulturnoi\\_podgotovke\\_specialisto\\_v\\_525489\\_v1.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialisto_v_525489_v1.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 и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
OK-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	<i>Физическая культура и спорт</i>
1	Элективные курсы по физической культуре и спорту
2	Элективные курсы по физической культуре и спорту
3	Элективные курсы по физической культуре и спорту
4	Элективные курсы по физической культуре и спорту
5	Элективные курсы по физической культуре и спорту
6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
8	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к защите и процедуру защиты

### **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)	
OK-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.					

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный, пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
<b>Знать:</b> -основы физической культуры и здорового образ жизни;	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;	Устный опрос (знания)  Реферат (знания, умения)  Тест (знания, умения)  Кейс-задание (знания, умения, навыки)  Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения) (знания, умения)
<b>Уметь:</b> - подбирать методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Не продемонстрированы основные умения при подборке методов и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Продемонстрированы основные умения при подборке методов и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешная, но содержащая отдельные пробелы при подборке методов и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Сформированное умение подбирать методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	
<b>Владеть:</b> - навыками применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной	Отсутствие навыков применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной	Фрагментарное владение навыками применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной	В целом успешное, но несистематическое владение навыками применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной	Успешное и систематическое владение навыками применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной	

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный, пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
социальной и профессиональной деятельности	социальной и профессиональной деятельности	полноценной социальной и профессиональной деятельности	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечения полноценной социальной и 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**

#### ***Для текущего контроля***

##### **Устный опрос**

###### *Вопросы для устного опроса*

Назовите сферы спортивного движения.

В чем заключается особенность студенческого спорта?

Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.

Охарактеризуйте виды спорта, развивающие ловкость.

Охарактеризуйте виды спорта, развивающие гибкость.

Охарактеризуйте виды спорта, развивающие скоростно-силовые качества.

Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

Методические основы производственной физической культуры.

Производственная физическая культура в рабочее время.

Физическая культура и спорт в свободное время.

Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Что принято называть физическими качествами?

Основные физические качества.

Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.

Раскройте термин «физические (двигательные) способности».

Сила. Средства и методы развития.

Быстрота. Средства и методы развития.

Выносливость. Средства и методы развития.

Гибкость. Средства и методы развития.

Ловкость. Средства и методы развития ловкости

Охарактеризуйте современные виды спорта.

Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?

Какие психологические качества присущи спортсменам?

### **Темы рефератов**

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

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.

#### **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 1,5-2,5 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	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
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						
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
6.00							
8.00							
10.00							
12.00							
14.00							
16.00							
18.00							
20.00							
22.00							

 — учеба  — работа  — ОФП  — ОФП  — Тр.

 — 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 \_\_\_\_\_

### Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)

Темы контрольных работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» для заочной формы обучения.

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 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).

### ***Для промежуточного контроля***

*Компетенция: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)*

### **Вопросы и задания для проведения промежуточного контроля (зачета)**

#### **Вопросы к зачету**

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 «здравые» 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. Факторы, учитывающиеся при дозировании физических нагрузок.
51. Физиологические критерии различных видов нагрузок.
52. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.
53. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
54. Гигиена самостоятельных занятий.
55. Методика закаливания.
56. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
57. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
58. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
59. Перечислите особенности спорта.
60. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
61. Назовите сферы спортивного движения.
62. В чем заключается особенность студенческого спорта?
63. Охарактеризуйте современные виды спорта.
64. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
65. Какие психологические качества присущи спортсменам?
66. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.
67. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие ловкость.
68. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие гибкость.
69. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие скоростно-силовые качества.
70. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
71. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
72. Методические основы производственной физической культуры.
73. Производственная физическая культура в рабочее время.
74. Физическая культура и спорт в свободное время.
75. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
76. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

77. Что принято называть физическими качествами?
78. Основные физические качества.
79. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
80. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
81. Сила. Средства и методы развития.
82. Быстрота. Средства и методы развития.
83. Выносливость. Средства и методы развития.
84. Гибкость. Средства и методы развития.
85. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

### **Тесты для текущего и промежуточного контроля**

#### *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 пре-выщением 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 времененным 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 времененным 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 развиваются 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) Паралимпийские 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 x 9м;
- б) 6м x 12м;
- в) 9м x 12м;
- г) 9м x18м.

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.

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

Контроль освоения дисциплины и оценка знаний обучающихся на зачете производится в соответствии с Пл КубГАУ 2.5.1 «Текущий контроль успевае-

ности и промежуточная аттестация обучающихся».

### **Оценочные средства:**

**Устный опрос** – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемыми дисциплинами, позволяет определить объем знаний обучающегося по определенному разделу.

Критерии оценки знаний обучаемых при проведении устного опроса.

Оценка «отлично» выставляется за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа лекции, материалов учебников, дополнительной литературы без наводящих вопросов.

Оценка «хорошо» выставляется за полный ответ на поставленный вопрос в объеме лекции с включением в содержание ответа материалов учебников с четкими положительными ответами на наводящие вопросы преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на большую часть наводящих вопросов.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется за ответ, в котором озвучено менее половины требуемого материала или не озвучено главное в содержании вопроса с отрицательными ответами на наводящие вопросы или студент отказался от ответа без предварительного объяснения уважительных причин.

**Реферат** - 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. 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.

### **Критерии оценки реферата:**

**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.

### **Критерии оценки кейс-задания**

**Кейс-задание** - 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 осмысливать 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- задании 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 источни-

ком 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.

### **Критерии оценки теста**

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

Оценка «**хорошо**» выставляется при условии правильного ответа студента на 71-85 % тестовых заданий.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется при условии правильного ответа студента на 51-70 % тестовых заданий.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется при условии неправильного ответа студента на 50 % и более тестовых заданий.

**Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)** - средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определённого типа по теме или разделу или модулю учебной дисциплины.

**Критериями оценки контрольной работы** являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению.

Контрольная рубежная работа оценивается как «зачтено» и «не зачтено».

При этом оценка «зачтено» соответствует параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), а «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «**отлично**» — выполнены все требования к написанию контрольной работы: 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 контрольной работе выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём контрольной работы; имеются упущения в оформлении.

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

Оценка «**неудовлетворительно**» — тема контрольной работы не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или контрольной работы не представлена вовсе.

**Зачет** является формой заключительного контроля (промежуточной аттестации), в ходе которой подводятся итоги изучения дисциплины.

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 необходимом 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 зачете или выполнении 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 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/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/f54eaa9a6cf489e4bf1e2b837d0530dc.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/68724.html>. - ЭБС «IPRbooks»

### **Дополнительная учебная литература**

1. Гриднев, В. А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В. А. Гриднев, С. В. Шпагин. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015. — 80 с. — ISBN 978-5-8265-1375-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63880.html>
2. Калинина, И. Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учебное пособие / И. Ф. Калинина. — Москва : Научный консультант, 2016. — 88 с. — ISBN 978-5-9908932-2-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75116.html>
3. 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.\\_pdf](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/ucheb-metod_posobie_04.04.17_Klimenko_A.A._pdf)
4. 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\\_dejatelnosti\\_i\\_fizicheskoi\\_podgotovki\\_gandbolnykh\\_arbitrov.pdf](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Optimizacija_dvigatelnoi_dejatelnosti_i_fizicheskoi_podgotovki_gandbolnykh_arbitrov.pdf)
5. 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. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na\\_rechat.Specialnaja\\_med.gruppa.pdf](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_rechat.Specialnaja_med.gruppa.pdf)
6. Полиевский, С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. ISBN 978-5-16-103421-7 (online). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/518178>

### **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

### **Перечень ЭБС**

№	Наименование	Тематика	Ссылка
1.	Znanium.com	Универсальная	<a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a>
2.	IPRbook	Универсальная	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Образовательный портал КубГАУ	Универсальная	<a href="https://edu.kubsau.ru/">https://edu.kubsau.ru/</a>

### **Рекомендуемые интернет-сайты:**

1. Физическая культура будущего: - Режим доступа: <http://fizkultura.ru/books/sambo/9>, свободный. – Загл. с экрана;
2. Физическая культура будущего: - Режим доступа: <http://fizkultura.ru/books/boxing/6>, свободный. – Загл. с экрана;
3. Физическая культура будущего: - Режим доступа: [http://fizkultura.ru/books/volnay\\_borba/1](http://fizkultura.ru/books/volnay_borba/1), свободный. – Загл. с экрана;
4. Физическая культура будущего: - Режим доступа: [http://fizkultura.ru/books/g\\_r\\_borba/1](http://fizkultura.ru/books/g_r_borba/1), свободный. – Загл. с экрана;
5. Физическая культура будущего: - Режим доступа: <http://fizkultura.ru/books/basketball/6>, свободный. – Загл. с экрана;
6. Физическая культура будущего: - Режим доступа: <http://fizkultura.ru/books/aerobics/2>, свободный. – Загл. с экрана;
7. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>, свободный. – Загл. с экрана;
8. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kubansport.krasnodar.ru/>, свободный. – Загл. с экрана;

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Белова В. А. Методика обучения подачи на занятиях по волейболу : Методические указания к проведению занятий по волейболу/ В. А. Белова, М. В. Быков, М. В. Быкова - Краснодар: КубГАУ, 2016. В списке публикаций кафедры. Режим доступа:<https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a972a833819feec21629008b80c7da3.pdf>

2. Быков М. В. Методика судейства соревнований по футболу: Методические указания к проведению внутривузовских соревнований по футболу/ М. В. Быков, М. В. Быкова, В. А. Белова, В. Ю. Лемиш. - Краснодар: КубГАУ, 2016. В списке публикаций кафедры. Режим доступа <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a9afbe855174a4ad960cacc8399d941.pdf>

3. Ильницкая Т. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Е.А. Калашник - Краснодар: КубГАУ, 2016. Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye\\_kursy\\_po\\_FK\\_i\\_S\\_525457\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.PDF)

4. Ильницкая Т. А. Основы технико-тактических действий в бадминтоне : Методические указания / Т. А. Ильницкая, С. А. Печерский – Краснодар : КубГАУ, 2016. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osnovy\\_tekhniko-takticheskikh\\_deistvii\\_v\\_badmintone\\_519067\\_v1.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osnovy_tekhniko-takticheskikh_deistvii_v_badmintone_519067_v1.PDF)

5. Ильницкая Т. А. Физическая культура и спорт : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Т.В. Ковалёва – Краснодар : КубГАУ, 2016. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f46/f4624992e397cf5b682bcd3a27bab5.pdf>

6. Мельников А. И. Обучение основам игры в дартс : Методические указания / А. И. Мельников, З.В. Кузнецова, М.М. Омельченко, А. В. Служителев - Краснодар: КубГАУ, 2016. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/3fb/3fb3db2bfdaa35d0b3e47f6e1038c0b1.pdf>

7. Печерский С. А. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, минифутбол) : Методические указания / С. А. Печерский, Ю. В. Соболь, М. М. Омельченко, А. И. Мельников, М. В. Быков – Краснодар : КубГАУ, 2016. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Sportivnye\\_igry\\_v\\_VUZE\\_517392\\_v1.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Sportivnye_igry_v_VUZE_517392_v1.PDF)

## **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных 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 презентационных технологий; контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

### **11.1 Перечень лицензионного ПО**

№	Наименование	Краткое описание
1	Microsoft Windows	Операционная система
2	Систематестирования INDIGO	Тестирование
3	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений

### **11.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

№	Наименование	Тематика
1	Научная электронная библиотека eLibrary	Универсальная

### **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		3	4
1	Физическая культура и спорт	Помещение №1 ЭЛ, посадочных мест — 100; площадь — 127,5м <sup>2</sup> ; учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. сплит-система — 1 шт.; специализированная мебель(учебная доска, учебная мебель). технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (ноутбук, проектор, экран); программное обеспечение: Windows, Office.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13
2	Физическая культура и спорт	Помещение №2 ЭЛ, посадочных мест — 100; площадь — 129,6м <sup>2</sup> ; учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации . специализированная мебель(учебная доска, учебная мебель). технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (ноутбук, проектор, экран); программное обеспечение: Microsoft	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

		Windows, Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	
3	Физическая культура и спорт	Помещение № 409 ЭЛ, посадочных мест - 28; площадь - 34,3 м <sup>2</sup> ; помещение для самостоятельной работы обучающихся. специализированная мебель (учебная мебель); технические средства обучения (компьютер персональный - 12 шт.); доступ к сети «Интернет»; доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint), система тестирования INDIGO	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13
4	Физическая культура и спорт	Помещение № 511 ЭЛ, площадь - 42,3 м <sup>2</sup> ; помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13