

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНЖЕНЕРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ



Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.46 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность

**08.05.01 Строительство уникальных
зданий и сооружений**

Специализация

**Строительство высотных и большепролетных
зданий и сооружений**

Уровень высшего образования

Специалитет

Форма обучения

Очная

**Краснодар
2016**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основе ФГОС ВО 08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений» по специализации «Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений».

Автор
доцент, кандидат
пед. наук



Т.А. Ильницкая

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физвоспитания 28.03.2016 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой
физвоспитания
доцент, кандидат
экон. наук



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии архитектурно-строительного факультета от 19.04.2016 г., протокол № 8

Председатель
методической комиссии
доктор культурологии,
профессор



М. И. Шинельский

Руководитель
основной профессиональной
образовательной программы
кандидат технических наук,
профессор, декан АСФ



В. Д. Таратуга

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 обучающийся готовится к видам деятельности, в соответствии с образовательным стандартом ФГОС ВО 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений.

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

ОК-9 – способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части ОП подготовки обучающихся по специальности 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений, специализации «Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений».

4 Объем дисциплины (72 часа, 2 зачетных единицы)

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

5 Содержание дисциплины

По итогам изучаемого курса студенты сдают зачет.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре.

Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостояте льная работа
1.	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов 1.Понятие физического воспитания. 2.Физическое воспитание в вузах. 3.Структура руководства физическим воспитанием в вузах. 4.Направленность системы физического воспитания.	ОК-9	1	2	6
2.	Социально-биологические основы физической культуры 1.Организм человека как биологическая система. 2.Гомеостаз. 3.Гиподинамия и гипоксия. 4.Резистентность.	ОК-9	1	2	6
3.	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). 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.	ОК-9	1	2	6
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.	ОК-9	1	2	8
5.	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	ОК-9	1	2	6

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостояте льная работа
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности 1. Психофизическая характеристика труда. 2. Работоспособность, утомление, переутомление. 3. Рекреация, релаксация, самочувствие.				
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 1. Формы самостоятельных занятий. 2. Содержание самостоятельных занятий. 3. Мотивация выбора. 4. Особенности занятий для отдельных групп.	ОК-9	1	2	8
7.	Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений 1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений. 3. Система физических упражнений. .	ОК-9	1	4	6
8.	Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений 4. Особенности занятий избранным видом спорта. 5. Международные спортивные связи.	ОК-9	1	4	6
9.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности 1. Производственная физическая культура. 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. 3. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	ОК-9	1	2	7
Итого				18	53

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

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

<https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bf1e2b837d0530dc.pdf>

2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : метод. указания / сост. А. А. Клименко, Е. Г. Плотников, В. В. Ильин. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 36 с. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11. MU samostojatelnye zanjatija fiz. upr. 39 0394 v1_.PDF

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

ОК-9 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Указанные компетенции формируются поэтапно в соответствии с учебным планом (Приложение В к ОПОП ВО) и матрицей компетенций (Приложение А к ОПОП ВО).

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

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетво рительно (минимальн ый)	удовлетвори тельно (пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
ОК 9 - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Знать: Основные понятия теории физвоспитан ия, роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействия социально- культурному развитию общества, методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиона льной деятельност и, основы самостоятел ьного, правильного использован ия методов физвоспитан ия и укрепления здоровья;	Фрагментар ные представлен ия о основных понятиях теории физвоспитан ия, роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействия социально- культурному развитию общества, методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиона льной деятельност и, основы самостоятел ьного, правильного использован ия методов физвоспитан ия и укрепленияз	Неполные представлен ия о основных понятиях теории физвоспитан ия, роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействия социально- культурному развитию общества, методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиона льной деятельност и, основы самостоятел ьного, правильного использован ия методов физвоспитан ия и укрепления здоровья;	Сформирова нные, но содержащие отдельные пробелы представлен ия о основных понятиях теории физвоспитан ия, роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействия социально- культурному развитию общества, методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиона льной деятельност и, основы самостоятел ьного, правильного использован ия методов	Сформирова нные систематиче ские представлен ия о основных понятиях теории физвоспитан ия, роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействия социально- культурному развитию общества, методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиона льной деятельност и, основы самостоятел ьного, правильного использован ия методов физвоспитан	- устный опрос - подготовка рефератов -контрольные нормативы -кейсы заданий -тесты -вопросы к зачету

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетво рительно (минимальн ый)	удовлетвори тельно (пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
	доровья;		физвоспитан ия и укрепления здоровья;	ия и укрепления здоровья.	

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетво рительно (минималъ ный)	удовлетвори тельно (пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
Уметь: Находить эффективны е методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиона льной деятельност и, выявлять позитивные и негативные стороны своей физической подготовки, правильно использоват ь методы физвоспитан ия как в теории так и на практике	Не умение находить эффективны е методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиона льной деятельност и, выявлять позитивные и негативные стороны своей физической подготовки, правильно использоват ь методы физвоспитан ия как в теории так и на практике	Значительны е затруднения в нахождении эффективны х методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиона льной деятельност и, выявлять позитивные и негативные стороны своей физической подготовки, правильно использоват ь методы физвоспитан ия как в теории так и на практике;	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение находить эффективны е методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиона льной деятельност и, выявлять позитивные и негативные стороны своей физической подготовки, правильно использоват ь методы физвоспитан ия как в теории так и на практике;	Сформирова нное умение находить эффективны е методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессионал ьной деятельности, выявлять позитивные и негативные стороны своей физической подготовки, правильно использовать методы физвоспитани я как в теории так и на практике;	- устный опрос - контрольные нормативы - подготовка рефератов. - кейсы заданий - тесты - вопросы к зачету

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетво рительно (минимальн ый)	удовлетвори тельно (пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
Владеть: Средствами самостоятел ьного методически правильного использован ия методов физвоспитан ия и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовлен ности для обеспечения полноценной социальной и профессиона льной деятельност и.	Отсутствие навыков владения средствами самостоятел ьного методически правильного использовани я методов физвоспитани я и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленн ости для обеспечения полноценной социальной и профессионал ьной деятельности. .	Фрагментар ное владение средствами самостоятел ьного методически правильного использован ия методов физвоспитан ия и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовлен ности для обеспечения полноценной социальной и профессиона льной деятельност и.	В целом успешное, но несистемати ческое владение средствами самостоятел ьного методически правильного использован ия методов физвоспитан ия и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовлен ности для обеспечения полноценной социальной и профессиона льной деятельност и.	Успешное и систематиче ское владение средствами самостоятел ьного методически правильного использован ия методов физвоспитан ия и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовлен ности для обеспечения полноценной социальной и профессиона льной деятельност и..	- устный опрос - контрольные нормативы - подготовка рефератов. -кейсы заданий -тесты -вопросы к зачету

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

**Таблица 2 — Темы рефератов (докладов),
рекомендуемые к написанию при изучении дисциплины
«Физическая культура и спорт»**

№ п/п темы реферата	Тема реферата
1.	Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему
2.	Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании
3.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности экономиста.
4.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности инженера
5.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности агронома.
6.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности ветврача.
7.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности эколога.
8.	Двигательная активность и здоровье.
9.	Гиподинамия и ее последствия.
10.	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11.	Значение утренней гимнастики.
12.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
13.	Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика.
14.	Зачем нужны занятия физической культурой.
15.	Роль физических упражнений в здоровом образе жизни.
16.	Физические упражнения в режиме труда и отдыха.
17.	В движении жизнь.
18.	Физическая культура и здоровье.
19.	Влияние физических упражнений на работоспособность.
20.	Развитие выносливости.
21.	Необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22.	Здоровый образ жизни.
23.	Физическая культура - часть общей культуры.
24.	Физические упражнения при неправильной осанке.
25.	Гимнастика для глаз.
26.	Физические упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата
27.	Физические упражнения при гипертонии.
28.	Как повысить работоспособность.
29.	Гимнастика для будущей матери.
30.	Движение, питание и здоровье.
31.	Физические упражнения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
32.	Физическая культура - фактор повышения иммунитета.

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

Объем реферата 7-10 листов

Кейс-задание

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

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

В кейс-методе происходит формирование проблемы и путей её решения на основе пакета материалов (кейса) с разнообразным описанием ситуации из различных источников: научной, специальной литературы, научно-популярных журналов, СМИ и др. В кейсе содержится неоднозначная информация по определенной проблеме. Такой кейс одновременно является и заданием, и источником информации для осознания вариантов эффективных действий. Будучи интерактивным методом обучения, он завоевывает, как показывает практика, позитивное отношение со стороны

студентов, которые видят в нем игру, обеспечивающую освоение теоретических положений и овладение практическим использованием материала. При работе с кейсом у обучающихся формируются следующие компоненты ключевых компетенций: умения решать проблемы, общаться, применять предметные знания на практике, умение вести переговоры, брать на себя ответственность, толерантность, рефлексивные умения.

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

1. Раскройте внешние причины болезни:
 - механические повреждения;
 - действие высоких и низких температур;
 - воздействие лучевой энергии;
 - воздействие электрического тока на организм;
 - действие химических факторов;
 - биологические организмы как возбудители различных заболеваний человека;
 - воздействие на психическую сферу человека;
 - болезнетворное действие шума.
2. Охарактеризуйте внутренние причины болезни:
 - конституция человека, выбор спортивной специализации с учетом типа телосложения и конституциональных особенностей.
 - реактивность и ее виды;
 - наследственность. Виды наследственности;
 - наследственные заболевания.
3. Приведите меры снижения или устранения перечисленных причин болезни.

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

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

Практические задания

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

Индивидуальное творческое задание

В ходе изучения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся обязаны выполнить индивидуальное задание.

Этапы выполнения индивидуального задания:

1. На данном этапе, студент сообщает о теме, объекте, предмете будущего исследования. Индивидуальное задание обучающийся должен согласовывать с научным руководителем.
2. На данном этапе студент изучает научную, учебную и нормативную литературу по теме исследования, получает консультации от педагога-предметника.
3. На данном этапе обучающийся представляет результаты исследования (презентации, научные статьи и т. п.) и защищает их.

Темы индивидуальных заданий:

1. Составление индивидуального комплекса физических упражнений для утренней гигиенической гимнастики.
2. Составление индивидуального комплекса физических упражнений для релаксации.
3. Составление плана восстановительных мероприятий для своего вида спорта в подготовительном периоде и оценка его эффективности.
4. Составление плана восстановительных мероприятий для своего вида спорта в предсоревновательном периоде и оценка его эффективности.
5. Составление плана восстановительных мероприятий для своего вида спорта в соревновательном периоде и оценка его эффективности.

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, выражающих 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 развивают 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, выражающих 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.

Заключительный контроль

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

Учебным планом по данной дисциплине предусмотрен зачет.

Вопросы на зачет

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. Стресс 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.
48. Роль суставов в движениях человека.
49. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.
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.
- 58. Физическая подготовка в профессиональной деятельности эколога.
- 59. Двигательная активность и здоровье.
- 60. Гиподинамия и ее последствия.
- 61. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 62. Значение утренней гимнастики.
- 63. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- 64. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика.
- 65. Зачем нужны занятия физической культурой.

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

Текущий контроль

Контроль освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация студентов» (Пл КубГАУ 2.5.1 Версия 1.0).

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

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

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

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

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

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

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

Рекомендуемая тематика рефератов (докладов) по курсу приведена в таблице 2.

Критерии выставления зачета

Оценка «зачтено» выставляется студенту, 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 «зачтено» выставляется студенту, 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 «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки при ответах на вопросы билета, не может логически правильно передать информацию.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная

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

<https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bf1e2b837d0530dc.pdf>

2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : метод. указания / сост. А. А. Клименко, Е. Г. Плотников, В. В. Ильин. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 36 с. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11.MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz._upr.390394_v1.PDF

Дополнительная

1. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Москва : Научный консультант, 2017. – 211 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

2. Физическая культура : курс лекций / составители В. В. Шмер [и др.]. – Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2017. – 223 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87176.html>

3. Марченкова, Л. Ф. Физическая культура. Использование координационных упражнений на занятиях со студентами специальной медицинской группы : учебное пособие / Л. Ф. Марченкова, Л. А. Опарина, Л. Д. Паршакова. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 39 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/91471.html>

4. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. – 269 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

5. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс] : материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А. В. Аверкова, В. А. Баронина, К. А. Бугаевский [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический

государственный университет, 2015. — 206 с. — 978-5-85094-594-7. —
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=51800>

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

– рекомендуемые интернет сайты:

1. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы -<http://ru.wikipedia.org>
2. Каталог Государственных стандартов. Режим доступа: <http://stroyinf.ru/cgi-bin/mck/gost.cgi>.
3. Интегральный каталог ресурсов Федерального портала «Российское образование» -<http://soip-catalog.informika.ru/>
4. Научная электронная библиотека www.eLIBRARY.RU
5. Образовательный портал КубГАУ [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://edu.kubsau.local>
6. Федеральный портал «Российское образование» -<http://www.edu.ru/>
-<http://www.techno.edu.ru>
7. Федеральный фонд учебных курсов
-<http://www.ido.edu.ru/ffec/econ-index.html>

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

<https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bf1e2b837d0530dc.pdf>

2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : метод. указания / сост. А. А. Клименко, Е. Г. Плотников, В. В. Ильин. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 36 с. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11._MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz._upr._39_0394_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 презентаций, учебных фильмов; контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного ПО

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

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1	Научная электронная библиотека eLibrary	Универсальная	https://elibrary.ru/
2	КонсультантПлюс	Правовая	https://www.consultant.ru/

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, помещений 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 образовательных программ в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Помещение №012 ЭЛ, посадочных мест — 50; площадь — 66,7 кв. м.; учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации . специализированная мебель(учебная доска, учебная мебель); технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (ноутбук, проектор, экран); программное обеспечение: Windows, Office. система тестирования INDIGO Помещение №409 ЭЛ, посадочных мест — 28; площадь — 34,3 кв. м.; помещение для самостоятельной работы. технические средства обучения (компьютер персональный — 12 шт.); доступ к сети «Интернет»; доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; специализированная мебель(учебная мебель). Программное обеспечение: Windows, Office, INDIGO, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе Помещение №205 ЭЛ, посадочных мест — 28; площадь — 87,3 кв. м.; помещение для самостоятельной работы. технические средства обучения (принтер — 1 шт.;	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, помещений 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 образовательных программ в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
		экран — 1 шт.; сетевое оборудование — 1 шт.; компьютер персональный — 14 шт.); доступ к сети «Интернет»; доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; специализированная мебель(учебная мебель). Программное обеспечение: Windows, Office, INDIGO, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе	