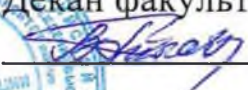


**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»  
**ФАКУЛЬТЕТ ГИДРОМЕЛИОРАЦИИ**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан факультета гидромелиорации  
 В.Т. Ткаченко  
«28» мая 2018 г.



**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки**  
**20.03.02 Природообустройство и водопользование**

**Направленность**  
**«Инженерные системы сельскохозяйственного водоснабжения,**  
**обводнения и водоотведения»**  
**(программа академического бакалавриата)**

**Уровень высшего образования**  
**Бакалавриат**

**Форма обучения**  
**Очная, заочная**

**Краснодар**  
**2018**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана на основе ФГОС ВО 20.03.02 Природообустройство и водопользование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 06.03.2015 г. № 160.

Автор:

к.э.н., доцент



А.В. Яни

старший преподаватель



В.Ю. Лемиш

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 23.05.2018 г., протокол № 8

И.о.зав. кафедрой

к.п.н., доцент



А.А. Клименко

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета гидромелиорации от 14.05.2018 г, протокол № 8

Председатель

методической комиссии

д.э.н., доцент

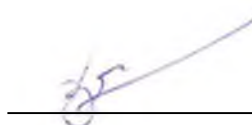


В.О. Шишкин

Руководитель

основной профессиональной  
образовательной программы

к.т.н., доцент



В.В. Ванжа

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи**

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

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

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

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

## **3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» является дисциплиной базовой части ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 20.03.02 Природообустройство и водопользование, направленность «Инженерные системы сельскохозяйственного водоснабжения, обводнения и водоотведения».

## **4 Объем дисциплины (328 часов)**

| Виды учебной работы                   | Объем, часов |         |
|---------------------------------------|--------------|---------|
|                                       | Очная        | Заочная |
| <b>Контактная работа</b>              | 326          | 2       |
| в том числе:                          |              |         |
| — аудиторная по видам учебных занятий | 322          | -       |
| — лекции                              | -            | -       |
| — практические (лабораторные)         | 322          |         |
| — учебно-тренировочные занятия        | -            |         |
| — зачет                               | 6            | 4       |
| — экзамен                             | -            | -       |
| — защита курсовых работ (проектов)    | -            | -       |
| <b>Самостоятельная работа</b>         |              | 322     |
| в том числе:                          |              |         |
| — курсовая работа (проект)            | -            | -       |
| — прочие виды самостоятельной работы  | -            |         |
| <b>Итого по дисциплине</b>            | 326          | 328     |

## 5 Содержание дисциплины

По итогам изучаемого курса студенты сдают зачет.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсе, в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестре.

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

### Модуль №1

| № п/п | Наименование темы с указанием основных вопросов                                                                                                                                                                                   | Формируемые компетенции | Семестр     | Практические занятия часы |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|---------------------------|
| 1.    | <b>Игровые виды спорта:</b><br><b>Баскетбол:</b><br>Стойки. Перемещения. Броски в корзину. Финты: индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная | ОК-8                    | 1,2,3,4,5,6 | 328                       |

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|-----------------------------------|
|              | <p>защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол:</b></p> <p>Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Футбол:</b></p> <p>Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Удары по мячу ногой и головой. Передача мяча внутренней стороной стопы. Тактическая подготовка. Игра в квадратах 6х2. Обманные действия и отбор мяча. Групповые действия в защите. Тактическая подготовка. Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. СФП. Правила и судейство игры. Мини-футбол. Учебно-тренировочная игра.</p> |                                   |         |                                   |

**Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения.  
Модуль №2**

| № п/п | Наименование темы с указанием основных вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Формируемые компетенции | Семестр     | Практические занятия часы |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|---------------------------|
| 1.    | <b><i>Легкая атлетика:</i></b><br>Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата Прыжковые упражнения и много-скоки. Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков. Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением. Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений. Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту. Специальные упражнения метателя. Эстафеты. Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности. | ОК-8                    | 1,2,3,4,5,6 | 328                       |

**Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения.  
Модуль №3**

| № п/п | Наименование темы с указанием основных вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Формируемые компетенции | Семестр     | Практические занятия часы |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|---------------------------|
| 1.    | <b><i>Единоборства:</i></b><br>Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств: самбо, бокс, тхэквондо, спортивная борьба. Обучение основам акробатики и самостраховки. Техника падений, стоек, ударов, передвижений, защит, боевых дистанций. Основные термины единоборств. Техника контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистан- | ОК-8                    | 1,2,3,4,5,6 | 328                       |

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                        | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|-----------------------------------|
|              | циях. Техника комбинирован-<br>ных действий. СФП. Тактика как<br>искусство ведения поединка.<br>Элементы самообороны. Пра-<br>вила и судейство соревнований. |                                   |         |                                   |

**Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения.  
Модуль №4**

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр     | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| 1.           | <b><i>Плавание:</i></b><br>Общеразвивающие, специаль-<br>ные и имитационные упражне-<br>ния на суше. Упражнения для<br>ознакомления со свойствами<br>воды. Техника спортивных ви-<br>дов плавания. Техника плавания<br>способом кроль на груди, кроль<br>на спине, способом брасс, дель-<br>фин. Техника выполнения стар-<br>тов и поворотов. Плавание: 25м,<br>50м, 100м, 500м различными<br>способами. Эстафеты. Подвиж-<br>ные игры. СФП. Техника без-<br>опасности. Правила и судейство<br>соревнований по спортивным<br>видам плавания. | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6 | 328                               |

**Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения.  
Модуль №5**

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                    | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр     | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| 1.           | <b><i>Аэробика и фитнес аэробика:</i></b><br>Фитнес технологии различной<br>направленности. Классическая | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6 | 328                               |

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                   | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|-----------------------------------|
|              | аэробика (низкоударная, высокоударная); силовая аэробика; оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренировки, аэробный тренинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, шейпинг, элементы чирлидинга. Составление комплексов и композиций. |                                   |         |                                   |

**Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения.  
Модуль №6**

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр     | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| 1.           | <b>Физическая рекреация:</b><br>Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Бадминтон. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма обучающегося. Шахматы. Плавание. | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6 | 328                               |

**Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения.  
Модуль №7**

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                  | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр     | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| 1.           | <b>Атлетическая гимнастика:</b><br>Упражнения с отягощениями различной направленности. | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6 | 328                               |

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                  | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|-----------------------------------|
|              | Формирование рациональной техники выполнения упражнений с утяжелителями, гантелями, гириями, эспандером, металлическим грифом. Упражнения на тренажерных устройствах и станках. Упражнения со штангой. Пауэрлифтинг. Армрестлинг. СФП. Техника безопасности. Профилактика травматизма. |                                   |         |                                   |

### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения. Модуль №8

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                           | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр     | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| 1.           | <b><i>Настольный теннис:</i></b><br>Техника перемещения. Основная игровая стойка. Техника выполнения подачи. Поддачи открытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов. Техника выполнения оборонительных и атакующих ударов. Тактика парной игры. СФП. Правила и судейство игры. Учебно-тренировочная игра. | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6 | 328                               |

Учебные занятия проводятся в форме элективных практических занятий (по выбору). Студентами выбирается модуль.

### 5.2 Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения.

#### Модуль №1

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов   | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр     | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| 1.           | <b>Игровые виды спорта:</b><br><b><i>Баскетбол:</i></b> | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6 | 328                               |

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|-----------------------------------|
|              | <p>Стойки. Перемещения. Броски в корзину. Финты: индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол:</b></p> <p>Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Футбол:</b></p> <p>Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Удары по мячу ногой и головой. Передача мяча внутренней стороной стопы. Тактическая подготовка. Игра в квадратах 6х2. Обманные действия и отбор мяча. Групповые действия в защите. Тактическая подготовка. Удар по мячу подъемом. Жонглирование мячом. СФП. Правила и судейство игры. Мини-футбол. Учебно-тренировочная игра.</p> |                                   |         |                                   |

**Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения.  
Модуль №2**

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр     | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| 1.           | <b><i>Легкая атлетика:</i></b><br>Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата Прыжковые упражнения и много-скоки. Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков. Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением. Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений. Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту. Специальные упражнения метателя. Эстафеты. Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности. | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6 | 328                               |

**Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения.  
Модуль №3**

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                               | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр     | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| 1.           | <b><i>Единоборства:</i></b><br>Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств: самбо, бокс, тхэквондо, спортивная борьба. Обучение основам акробатики и самостраховки. Техника падений, стоек, ударов, передвижений, защит, боевых дистанций. Основные термины | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6 | 328                               |

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                               | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|-----------------------------------|
|              | единоборств. Техника контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий. СФП. Тактика как искусство ведения поединка. Элементы самообороны. Правила и судейство соревнований. |                                   |         |                                   |

**Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения.  
Модуль №4**

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр     | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| 1.           | <b><i>Плавание:</i></b><br>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Упражнения для ознакомления со свойствами воды. Техника спортивных видов плавания. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, способом брасс, дельфин. Техника выполнения стартов и поворотов. Плавание: 25м, 50м, 100м, 500м различными способами. Эстафеты. Подвижные игры. СФП. Техника безопасности. Правила и судейство соревнований по спортивным видам плавания. | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6 | 328                               |

**Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения.  
Модуль №5**

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр     | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| 1.           | <b><i>Аэробика и фитнес аэробика:</i></b>             | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6 | 328                               |

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                            | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|-----------------------------------|
|              | Фитнес технологии различной направленности. Классическая аэробика (низкоударная, высокоударная); силовая аэробика; оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренировки, аэробный тренинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, шейпинг, элементы чирлидинга. Составление комплексов и композиций. |                                   |         |                                   |

**Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения.  
Модуль №6**

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр     | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| 1.           | <b>Физическая рекреация:</b><br>Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Бадминтон. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма обучающегося. Шахматы. Плавание. | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6 | 328                               |

**Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения.  
Модуль №7**

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр     | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| 1.           | <b>Атлетическая гимнастика:</b><br>Упражнения с отягощениями различной направленности. Формирование рациональной техники выполнения упражнений с утяжелителями, гантелями, гириями, эспандером, металлическим грифом. Упражнения на тренажерных устройствах и станках. Упражнения со штангой. Пауэрлифтинг. Армрестлинг. СФП. Техника безопасности. Профилактика травматизма. | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6 | 328                               |

**Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения.  
Модуль №8**

| №<br>п/<br>п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                    | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр     | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| 1.           | <b>Настольный теннис:</b><br>Техника перемещения. Основная игровая стойка. Техника выполнения подачи. Поддачи открытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов. Техника выполнения оборонительных и атакующих ударов. Тактика парной игры. СФП. Правила и судейство игры. Учебно-тренировочная игра. | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6 | 328                               |

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

**Методические указания (для самостоятельной работы)**

1. Клименко А. А., Плотников Е.Г., Ильин В.В. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета - Краснодар:

типография Куб.ГАУ, 2018.- 36 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ.

- Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11.\\_MU\\_samostojatelnye\\_zanjatija\\_fiz.\\_upr.\\_390394\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11._MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz._upr._390394_v1_.)

2. Клименко А. А., Славинский Н. В., Желтов А. А. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета- Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 45 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5.\\_MU\\_osnovnye\\_aspekty\\_metodiki\\_metodika\\_samostojatelnykh\\_zanjatii\\_fiz.\\_upr.\\_390360\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5._MU_osnovnye_aspekty_metodiki_metodika_samostojatelnykh_zanjatii_fiz._upr._390360_v1_.)

3. Клименко А. А., Славинский Н. В., Желтов А. А., Семерджян А. К. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на организацию активного отдыха/Методические указания по проектированию физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie\\_F.-R. D. 424556\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie_F.-R. D. 424556_v1_.)

4. Клименко А. А., Ковалева Т. В., Удовицкая Л. У. Физкультурно-рекреационная деятельность как способ организации активного отдыха/Методические указания по физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях - Краснодар: КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz.\\_rekreacionnaja\\_dejatelnost\\_424561\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz._rekreacionnaja_dejatelnost_424561_v1_.)

5. Клименко А. А., Хашханок А. К., Каминская Э. А. Организация активного отдыха/ Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2.\\_UP\\_Organizacija\\_aktivnogo\\_otdykha\\_390317\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2._UP_Organizacija_aktivnogo_otdykha_390317_v1_.)

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

## **7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

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

| Номер семестра                                                                                                                                | Этапы формирования компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОП |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-8 — способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |                                                                                 |
| Указываются номер семестра по возрастанию                                                                                                     | Указываются последовательно дисциплины, практики                                |
| 1                                                                                                                                             | Физическая культура и спорт                                                     |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6                                                                                                                              | Элективные курсы по физической культуре и спорту                                |

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

| Планируемые<br>результаты<br>освоения<br>компетенции                                                                                          | Уровень освоения         |                        |        |         | Оценочное<br>средство |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|--------|---------|-----------------------|
|                                                                                                                                               | неудовле-<br>творительно | удовлетво-<br>рительно | хорошо | отлично |                       |
| ОК 8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |                          |                        |        |         |                       |

| Планируемые<br>результаты<br>освоения<br>компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Уровень освоения                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Оценочное<br>средство                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | неудовле-<br>творительно                                                                                      | удовлетво-<br>рительно                                                                                                                                        | хорошо                                                                                                                                                                                                                              | отлично                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                         |
| <b>Знать:</b><br>-основы фи-<br>зической<br>культуры и<br>здорового<br>образ<br>жизни;<br>- способы<br>контроля и<br>оценки фи-<br>зического<br>развития и<br>физической<br>подготов-<br>ленности;<br>- правила и<br>способы<br>планирова-<br>ния индиви-<br>дуальных за-<br>нятий раз-<br>личной це-<br>левой на-<br>правлен-<br>ности | Фрагментар-<br>ные пред-<br>ставления об<br>основах фи-<br>зической<br>культуры и<br>здорового<br>образ жизни | Неполные<br>представле-<br>ния об осно-<br>вах спосо-<br>бов кон-<br>троля и<br>оценки фи-<br>зического<br>развития и<br>физической<br>подготов-<br>ленности; | Сформиро-<br>ванные, но<br>содержащие<br>отдельные<br>пробелы<br>представле-<br>ния об осно-<br>вах правил и<br>способов<br>планирова-<br>ния индиви-<br>дуальных за-<br>нятий раз-<br>личной це-<br>левой на-<br>правлен-<br>ности | Сформиро-<br>ванные си-<br>стематиче-<br>ские пред-<br>ставления<br>об основах<br>физической<br>культуры и<br>здорового<br>образ<br>жизни; спо-<br>собах кон-<br>троля и<br>оценки фи-<br>зического<br>развития и<br>физической<br>подготов-<br>ленности;<br><br>правила и<br>способы<br>планирова-<br>ния индиви-<br>дуальных за-<br>нятий раз-<br>личной це-<br>левой на-<br>правлен-<br>ности. | - подготовка<br>рефератов<br>-контрольные<br>нормативы<br>-кейсы зада-<br>ний<br>-тесты |

| Планируемые<br>результаты<br>освоения<br>компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Уровень освоения                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Оценочное<br>средство                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | неудовле-<br>творительно                                                                                                                                                         | удовлетво-<br>рительно                                                                                                                                  | хорошо                                                                                                                                                                                                                              | отлично                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                     |
| <b>Уметь:</b><br>-использо-<br>вать сред-<br>ства физиче-<br>ской куль-<br>туры для оп-<br>тимизации<br>работоспо-<br>собности;<br>-делать ин-<br>дивидуаль-<br>ный выбор<br>видов<br>спорта или<br>систем фи-<br>зических<br>упражне-<br>ний;<br><br>-применять<br>основные<br>методики са-<br>мостоятель-<br>ных занятий<br>и уметь ве-<br>сти самокон-<br>троль за со-<br>стоянием<br>своего орга-<br>низма; | Фрагментар-<br>ное использо-<br>вание средств фи-<br>зической<br>культуры<br>для оптими-<br>зации рабо-<br>тоспособно-<br>сти                                                    | Несистема-<br>тическое ис-<br>пользование<br>индивиду-<br>альных ви-<br>дов спорта<br>или систем<br>физических<br>упражне-<br>ний;                      | В целом<br>успешное,<br>но содержа-<br>щее отдель-<br>ные пробелы<br>использова-<br>ние основ-<br>ных методик<br>самостоя-<br>тельных за-<br>нятий и уме-<br>ние вести са-<br>моконтроль<br>за состоя-<br>нием своего<br>организма; | Сформиро-<br>ванное уме-<br>ние осу-<br>ществлять,<br>использо-<br>вать сред-<br>ства физиче-<br>ской куль-<br>туры для оп-<br>тимизации<br>работоспо-<br>собности;<br>делать инди-<br>видуальный<br>выбор видов<br>спорта или<br>систем фи-<br>зических<br>упражне-<br>ний;<br>- применять<br>основные<br>методики<br>самостоятель-<br>ных занятий и<br>уметь вести<br>самоконтроль<br>за состоянием<br>своего<br>организма; | - подготовка<br>рефератов<br><br>-контрольные<br>нормативы<br><br>-кейсы зада-<br>ний<br><br>-тесты |
| Владеть:<br>-методами<br>физического<br>воспитания<br>и укрепле-<br>ния здоро-<br>вья для до-<br>стижения<br>уровня фи-<br>зической<br>подготов-<br>ленности к                                                                                                                                                                                                                                                  | Отсутствие<br>навыков вла-<br>дения мето-<br>дами физиче-<br>ского воспи-<br>тания и<br>укрепления<br>здоровья для<br>достижения<br>уровня физи-<br>ческой подго-<br>товленности | Фрагментар-<br>ное владе-<br>ние мето-<br>дами физи-<br>ческого вос-<br>питания и<br>укрепления<br>здоровья для<br>достижения<br>уровня фи-<br>зической | В целом<br>успешное,<br>но несисте-<br>матическое<br>владение ме-<br>тодами фи-<br>зического<br>воспитания<br>и укрепле-<br>ния здоро-<br>вья для до-<br>стижения                                                                   | Успешное и<br>системати-<br>ческое вла-<br>дение мето-<br>дами физи-<br>ческого вос-<br>питания и<br>укрепления<br>здоровья для<br>достижения<br>уровня фи-<br>зической                                                                                                                                                                                                                                                       | - подготовка<br>рефератов<br><br>-контрольные<br>нормативы<br><br>-кейсы зада-<br>ний<br><br>-тесты |

| Планируемые<br>результаты<br>освоения<br>компетенции                             | Уровень освоения                                                                   |                                                                                                          |                                                                                                                                    |                                                                                                             | Оценочное<br>средство |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                                                                                  | неудовле-<br>творительно                                                           | удовлетво-<br>рительно                                                                                   | хорошо                                                                                                                             | отлично                                                                                                     |                       |
| полноцен-<br>ной социаль-<br>ной и про-<br>фессиональ-<br>ной деятель-<br>ности. | к полноцен-<br>ной социаль-<br>ной и про-<br>фессиональ-<br>ной деятель-<br>ности. | подготов-<br>ленности к<br>полноцен-<br>ной соци-<br>альной и<br>профессио-<br>нальной дея-<br>тельности | уровня фи-<br>зической<br>подготов-<br>ленности к<br>полноцен-<br>ной соци-<br>альной и<br>профессио-<br>нальной дея-<br>тельности | подготов-<br>ленности к<br>полноцен-<br>ной социаль-<br>ной и про-<br>фессиональ-<br>ной деятель-<br>ности. |                       |

### **7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

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

*Для текущего контроля*

#### **Темы рефератов, рекомендуемые к написанию при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

1. Понятие «здоровье»
2. Значение здоровья для общества и каждого человека.
3. Общественное и индивидуальное здоровье.
4. Значение здоровья в спорте.
5. Здоровье и норма.
6. Что означает термин «практически здоров»?
7. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.
8. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.
9. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений. Опасность гипокинезии.
10. Понятие и содержание двигательной активности.
11. Двигательный режим: понятие, виды и содержание.

12. Влияние спорта на здоровье.
13. Врачебно-педагогический контроль за здоровьем спортсменов.
14. Факторы риска для здоровья в современном спорте.
15. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
16. Физиологические основы мышечной работы.
17. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
18. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
19. Понятие о тренированности.
20. Общая и специальная тренированность.
21. Роль врача и тренера в тренированности.
22. Тренированность и спортивная форма.
23. Старость и старение.
24. Роль активного двигательного режима в замедлении старения.
25. Возрастные особенности стареющего организма.
26. Особенности занятий в пожилом возрасте.
27. Назвать основные причины, способствующие возникновению спортивной травмы в отдельных видах спорта (в зависимости от спортивной специализации).
28. Факторы, влияющие на возникновение травмы.
29. Характеристика спортивной травмы в зависимости от специализации.
30. Первая помощь в зависимости от характера травмы.
31. Понятие о спортивных травмах. Факторы, способствующие возникновению спортивной травмы и причины ее возникновения.
32. Профилактика спортивных травм.
33. Повреждения, требующие неотложной помощи.
34. Повреждения кожных покровов и первая помощь.
35. Раны и оказание первой помощи.
36. Ушибы. Механизм возникновения, клиническая картина, первая помощь.
37. Повреждения суставов. Первая помощь.
38. Растяжения и разрывы связок. Первая помощь.
39. Травмы менисков, клинические проявления, первая помощь.
40. Вывихи. Виды, механизм возникновения. Клиническая картина, первая помощь.
41. Спортивные переломы. Первая помощь.
42. Черепно-мозговая травма. Виды повреждений. Клинические симптомы, первая помощь.
43. Микротравматическая болезнь, причины возникновения, течение, клинические симптомы, возможные осложнения.
44. Наложение повязок при различных видах повреждений.
45. Меры профилактики травм.
46. Понятие о болезни (философско-клиническая концепция).
47. Этиология болезни.
48. Внешние причины болезни

49. Внутренние причины болезни
50. Иммуитет, виды иммунитета.
51. Особенности иммунитета у спортсменов.
52. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья.
53. Тип телосложения и оценка осанки.
54. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
55. Физиологические основы мышечной работы.
56. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
57. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
58. Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста
59. Восстановление спортивной работоспособности в процессе тренировки и соревнований
60. Медицинско-спортивная экспертиза

### **Контрольные упражнения-тесты по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту»**

#### **Модуль №1**

#### **Контрольные упражнения-тесты по баскетболу**

##### **I курс**

| №<br>п/п | Наименование упражнений-тестов                                                                                                                                                                                                                                     | Пол | Оценки   |        |       |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------|--------|-------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |     | от-лично | хорошо | удов. |
| 1.       | Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)                                                                                                                                                                                                                   | м   | 6        | 5      | 4     |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                    | ж   | 5        | 4      | 3     |
| 2.       | Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, бросок в движении (кол-во правильных технических попаданий с 3-х попыток).                                                                                                                          | м   | 3        | 2      | 1     |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                    | ж   | 3        | 2      | 1     |
| 3.       | Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180 <sup>0</sup> с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (сек). | м   | 15,0     | 16,0   | 17,0  |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                    | ж   | 19,0     | 20,0   | 21,0  |

##### **II курс**

| №<br>п/п | Наименование упражнений-тестов                                                                                                                                                          | Пол | Оценки  |        |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|--------|-------|
|          |                                                                                                                                                                                         |     | отлично | хорошо | удов. |
| 1.       | Ведение мяча, 2 шага – бросок в кольцо<br>(6 попыток с каждой стороны щита)                                                                                                             | м   | 5       | 4      | 3     |
|          |                                                                                                                                                                                         | ж   | 5       | 4      | 3     |
| 2.       | Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, бросок в движении с обязательным попаданием) (сек). | м   | 9,0     | 10,0   | 11,0  |
|          |                                                                                                                                                                                         | ж   | 11,0    | 12,0   | 13,0  |
| 3.       | Боковые броски с 3-х секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий).                                                                                             | м   | 5       | 4      | 3     |
|          |                                                                                                                                                                                         | ж   | 5       | 4      | 3     |

### III курс

| №<br>п/п | Наименование упражнений-тестов                                                         | Пол | Оценки                                                                       |        |       |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|
|          |                                                                                        |     | отлично                                                                      | хорошо | удов. |
| 1.       | Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца с обязательным попаданием (сек). | м   | 16,0                                                                         | 17,0   | 18,0  |
|          |                                                                                        | ж   | 21,0                                                                         | 22,0   | 23,0  |
| 2.       | Штрафные броски из 6-ти попыток (кол-во попаданий).                                    | м   | 5                                                                            | 4      | 3     |
|          |                                                                                        | ж   | 5                                                                            | 4      | 3     |
| 3.       | Двухсторонняя игра.                                                                    | м   | Оценка рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи. |        |       |
|          |                                                                                        | ж   |                                                                              |        |       |

### Контрольные упражнения-тесты по волейболу.

#### I курс

| №<br>п/п | Наименование упражнений-тестов                                      | Пол | Оценки  |        |       |
|----------|---------------------------------------------------------------------|-----|---------|--------|-------|
|          |                                                                     |     | отлично | хорошо | удов. |
| 1.       | Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).                          | м   | 12      | 10     | 8     |
|          |                                                                     | ж   | 10      | 8      | 7     |
| 2.       | Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз). | м   | 22      | 20     | 18    |
|          |                                                                     | ж   | 20      | 18     | 16    |
| 3.       | Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)   | м   | 5       | 4      | 3     |
|          |                                                                     | ж   | 5       | 4      | 3     |

## II курс

| №<br>п/п | Наименование упражнений-тестов                                      | Пол | Оценки   |        |       |
|----------|---------------------------------------------------------------------|-----|----------|--------|-------|
|          |                                                                     |     | от-лично | хорошо | удов. |
| 1.       | Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).                          | м   | 16       | 14     | 12    |
|          |                                                                     | ж   | 14       | 12     | 10    |
| 2.       | Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз). | м   | 25       | 22     | 20    |
|          |                                                                     | ж   | 20       | 18     | 16    |
| 3.       | Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)   | м   | 5        | 4      | 3     |
|          |                                                                     | ж   | 5        | 4      | 3     |

## III курс

| №<br>п/п | Наименование упражнений-тестов                                                          | Пол | Оценки                                                                                      |        |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|
|          |                                                                                         |     | от-лично                                                                                    | хорошо | удов. |
| 1.       | Передача мяча сверху и снизу в движении на расстоянии 9м (кол-во раз).                  | м   | 16                                                                                          | 14     | 12    |
|          |                                                                                         | ж   | 14                                                                                          | 12     | 10    |
| 2.       | Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками (кол-во раз). | м   | 5                                                                                           | 4      | 3     |
|          |                                                                                         | ж   | 5                                                                                           | 4      | 3     |
| 3.       | Двухсторонняя игра.                                                                     | м   | Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи. |        |       |
|          |                                                                                         | ж   |                                                                                             |        |       |

## Контрольные упражнения-тесты по футболу

### I курс

| №<br>п/п | Наименование упражнений-тестов                               | Оценки   |        |       |
|----------|--------------------------------------------------------------|----------|--------|-------|
|          |                                                              | от-лично | хорошо | удов. |
| 1.       | Бег 30м с ведением мяча (сек.).                              | 4,5      | 4,6    | 4,7   |
| 2.       | Удар по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой. | 80       | 75     | 65    |
| 3.       | Жонглирование мячам.                                         | 25       | 20     | 15    |

### II курс

| №<br>п/п | Наименование упражнений-тестов                     | Оценки   |        |       |
|----------|----------------------------------------------------|----------|--------|-------|
|          |                                                    | от-лично | хорошо | удов. |
| 1.       | Удары по мячу на точность (число попаданий).       | 8        | 7      | 6     |
| 2.       | Ведение мяча 30м, обводка стоек и удар по воротам. | 8,3      | 8,5    | 8,7   |
| 3.       | Жонглирование мячами.                              | 30       | 25     | 20    |

### III курс

| №<br>п/п | Наименование упражнений-тестов           | Оценки                                                                                      |        |       |
|----------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|
|          |                                          | от-лично                                                                                    | хорошо | удов. |
| 1.       | Удары по мячу ногами с рук на дальность. | 45                                                                                          | 43     | 40    |
| 2.       | Бросок мяча на дальность.                | 30                                                                                          | 26     | 24    |
| 3.       | Жонглирование мячами.                    | 35                                                                                          | 30     | 25    |
| 4        | Двухсторонняя игра.                      | Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи. |        |       |

### Модуль №2

#### Контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике (I – III курсы)

| №<br>п/п | Наименование упражнений-тестов | Оценки   |        |       |          |        |       |
|----------|--------------------------------|----------|--------|-------|----------|--------|-------|
|          |                                | юноши    |        |       | девушки  |        |       |
|          |                                | от-лично | хорошо | удов. | от-лично | хорошо | удов. |
| 1.       | Бег на 100 м (сек)             | 13,2     | 13,6   | 14,0  | 15,7     | 16,0   | 17,0  |
| 2.       | Бег на 400 м (сек)             | 65       | 68     | 72    | 80       | 85     | 90    |
| 3.       | Бег 3000 м (мин., сек)         | 12,00    | 12,35  | 13,10 | -        | -      | -     |
| 4.       | Бег 2000 м (мин., сек)         | -        | -      | -     | 10,15    | 10,50  | 11,15 |

### Модуль №3

#### Контрольные упражнения-тесты по единоборствам (I – III курсы)

| № | Наименование упражнений-тестов | Оценки |
|---|--------------------------------|--------|
|---|--------------------------------|--------|

| те-ста |                                                                                                                                                                      | от-лично | хо-рошо | удов.   |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|---------|
| 1.     | Разгибания туловища назад из и. п. лежа на животе (кол-во раз)                                                                                                       | 60       | 50      | 40      |
| 2.     | Подтягивания на перекладине                                                                                                                                          | 15       | 13      | 11      |
| 3.     | Бег 3000м (мин)                                                                                                                                                      | 12'30''  | 12'45'' | 13'10'' |
| 4.     | Комплексное силовое упражнение: из исходного положения основная стойка – упор присев, далее прыжком упор лежа, затем прыжком упор присев и прыжок вверх (кол-во раз) | 44       | 36      | 32      |
| 5.     | Челночный бег 10 х 10 (сек)                                                                                                                                          | 27       | 28      | 29      |

## Модуль №4

### Контрольные упражнения-тесты по плаванию

#### I курс девушки, юноши

По пятибалльной системе оценивается техника плавания:

а) 25м – кроль на груди, с поворотом от стенки и проплывание еще 15м этим же стилем – оценка;

б) 25м – кроль на спине с поворотом от стенки и проплывание еще 15 м этим же способом – оценка;

в) техника плавания 25м – брасс на груди с поворотом от стенки и проплывание еще брассом 15м – оценка;

При выставлении оценки учитывается правильное выполнение в целом (координация, выдохи в воду, работа рук и ног, цикл полностью).

#### II курс девушки

| № п/п | Контрольные упражнения - тесты           | Оценки   |         |       |
|-------|------------------------------------------|----------|---------|-------|
|       |                                          | от-лично | хо-рошо | удов. |
| 1.    | Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)  | 0,54     | 1,03    | 1,14  |
| 2.    | Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.) | 2,15     | 2,40    | 3,05  |

#### II курс юноши

| № п/п | Контрольные упражнения - тесты          | Оценки   |         |       |
|-------|-----------------------------------------|----------|---------|-------|
|       |                                         | от-лично | хо-рошо | удов. |
| 1.    | Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.) | 0,40     | 0,44    | 0,48  |
| 2.    | Плавание 100м вольный стиль (мин, сек.) | 1,40     | 1,50    | 2,00  |

#### III курс: девушки, юноши

Юноши: 12 – минутное плавание (тест К.Купера): преодолеть не менее 500 метров вольным стилем. С каждым семестром проплываемое расстояние увеличивается не менее чем на 25 метров.

Девушки: 12 – минутное плавание (тест К.Купера): преодолеть не менее 400 метров вольным стилем. С каждым семестром проплываемое расстояние увеличивается не менее чем на 25 метров.

По пятибалльной системе оценивается техника плавания:

а) 25м – баттерфляй с поворотом от стенки и проплывание еще 15м этим же способом – оценка;

б) техника ныряния в глубину и в длину;

в) техника стартов.

При выставлении оценки учитывается правильное выполнение в целом (координация, выдохи в воду, работа рук и ног, цикл полностью).

## Модуль №5

### Контрольные упражнения-тесты по аэробике и фитнес-технологиям

В качестве контрольного упражнения выступает презентация самостоятельно составленной композиции с правильно подобранным музыкальным сопровождением и рациональной последовательностью физических упражнений:

**I курс** – композиция составляется из 8-10-ти базовых шагов, продолжительностью 30-40сек;

**II курс** – из 10-16-ти базовых шагов и 2-3-х обязательных прыжков, продолжительностью 45-60сек;

**III курс** – из 16-20-ти базовых шагов, 2-3-х обязательных прыжков, в сочетании с 2-мя силовыми упражнениями, продолжительностью 60-75сек.

Выполнение данной композиции оценивается по сумме баллов:

1. Техника выполнения базовых шагов и прыжков – 1 балл;
2. Правильная последовательность - 1 балл;
3. Умение совмещать движения рук и ног – 1 балл;
4. Ритмичность и подбор музыкального сопровождения - 1 балл;
5. Выразительность исполнения – 1 балл.

## Модуль №7

### Контрольные упражнения-тесты по атлетической гимнастике (I – III курсы) Юноши

| №<br>п/п | Наименование упражнений-тестов          | Оценка в баллах |        |       |
|----------|-----------------------------------------|-----------------|--------|-------|
|          |                                         | отлично         | хорошо | удов. |
| 1.       | Поднимание гири 24 кг (рывок) до 70 кг  | 38              | 34     | 30    |
| 2.       | Поднимание гири 24 кг (рывок) св. 70 кг | 44              | 40     | 36    |

## Модуль №8

### Контрольные упражнения-тесты по настольному теннису

#### I курс

| №<br>п/п | Наименование упражнений-тестов                                                                                                                                                                             | Пол | Оценки  |        |       |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|--------|-------|
|          |                                                                                                                                                                                                            |     | отлично | хорошо | удов. |
| 1.       | Показать правильные хваты ракетки. Стойка игрока при приеме подачи. Имитация движения игрока у стола, в 3 метровой зоне за 1 мин количество раз.                                                           | м   | 25      | 20     | 15    |
|          |                                                                                                                                                                                                            | ж   | 20      | 15     | 10    |
| 2.       | Удержание теннисного мяча на ракетке количество ударов в передвижении. Или набивание мяча ракеткой стоя на месте не менее 45 сек. В движении не менее 30 сек. С изменением высоты отскока мяча от ракетки. | м   | 60      | 40     | 20    |
|          |                                                                                                                                                                                                            | ж   | 40      | 30     | 20    |
| 3.       | Выполнение правильной подачи без ошибок. Из них 50% подач слева, 50% подач, справа.                                                                                                                        | м   | 30      | 20     | 10    |
|          |                                                                                                                                                                                                            | ж   | 30      | 20     | 10    |

#### II курс

| №<br>п/п | Наименование упражнений-тестов                                                                           | Пол | Оценки  |        |       |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|--------|-------|
|          |                                                                                                          |     | отлично | хорошо | удов. |
| 1.       | Удержание мяча на столе до 200 ударов на двоих занимающихся, при совершении ошибки счет ведется сначала. | м   | 200     | 150    | 100   |
|          |                                                                                                          | ж   | 150     | 100    | 80    |
| 2.       | Выполнение прыжков боком через гимнастическую скамейку толчком двумя ногами, за 40сек. количество. раз.  | м   | 35      | 30     | 20    |
|          |                                                                                                          | ж   | 20      | 15     | 10    |
| 3.       | Имитация перемещения приставными шагами в трех метровой                                                  | м   | 25      | 20     | 15    |

|  |                                               |   |    |    |    |
|--|-----------------------------------------------|---|----|----|----|
|  | зоне, влево вправо за 30 сек. количество раз. | ж | 20 | 15 | 10 |
|--|-----------------------------------------------|---|----|----|----|

### III курс

| № п/п | Наименование упражнений-тестов                                                                                                                | Пол  | Оценки                                                                 |        |       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------|--------|-------|
|       |                                                                                                                                               |      | отлично                                                                | хорошо | удов. |
| 1.    | Выполнение упр. накат справа и слева по диагонали серия 20-40 ударов. Или удар подрезка справа и слева в любом направлении без ошибок 40 сек. | м    | 40                                                                     | 30     | 20    |
|       |                                                                                                                                               | ж    | 30                                                                     | 20     | 10    |
| 2.    | Подача с разными вращениями, в разных направлениях без ошибок 40 попаданий.                                                                   | м    | 40                                                                     | 30     | 20    |
|       |                                                                                                                                               | ж    | 30                                                                     | 20     | 10    |
| 3.    | Двухсторонняя игра на счет                                                                                                                    | м, ж | Оценка рациональных действий занимающихся у стола, знаний правил игры. |        |       |
|       |                                                                                                                                               |      |                                                                        |        |       |

### Контрольные упражнения-тесты по ОФП (I – III курсы)

| № теста | Наименование упражнений-тестов                      | Оценка  |        |       |         |        |       |
|---------|-----------------------------------------------------|---------|--------|-------|---------|--------|-------|
|         |                                                     | Девушки |        |       | Юноши   |        |       |
|         |                                                     | отлично | хорошо | удов. | отлично | хорошо | удов. |
| 1.      | Бег на 100 м (сек)                                  | 16,5    | 17,0   | 16,5  | 13,5    | 14,8   | 15,1  |
| 2.      | Бег на 2 км (мин., сек)                             | 10,30   | 11,15  | 10,30 | –       | –      | –     |
| 3.      | Бег на 3 км (мин., сек)                             | –       | –      | –     | 12,30   | 13,30  | 14,00 |
| 4.      | Прыжок в длину с разбега (см)                       | 320     | 290    | 270   | 430     | 390    | 380   |
| 5.      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)    | 195     | 180    | 170   | 240     | 230    | 215   |
| 6.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 14      | 12     | 10    | –       | –      | –     |

|    |                                                                                |     |     |    |     |    |    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----|-----|----|----|
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                       | —   | —   | —  | 13  | 10 | 9  |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)           | 47  | 40  | 34 | —   | —  | —  |
| 9. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +16 | +11 | +8 | +13 | +7 | +6 |

## Кейс-задание

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

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

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

переговоры, брать на себя ответственность, толерантность, рефлексивные умения.

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

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

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

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

### **Практические задания**

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

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

#### **Практические задания**

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

#### **Пример**

Частота сердечных сокращений у лиц взрослого возраста

60-80 уд/мин – нормальная ЧСС

80 – 100 уд/мин – ускоренная ЧСС

> 100 уд/мин – тахикардия

59-50 уд/мин – замедленная

< 50 уд/мин – брадикардия

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

#### **Практические задания**

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

1. Высокая результативность и хорошая адаптация, почти не ухудшающаяся при повторении нагрузки и высоком уровне подготовленности спортсмена.
2. Низкая результативность и плохая адаптация говорят о плохой подготовленности. При этом показатели явно ухудшаются при повторении нагрузок.
3. Высокая результативность при плохой адаптации указывает на переутомление спортсмена.
4. Низкая результативность при хорошей адаптации свидетельствует о недостаточной тренированности или недостаточных волевых качествах.
5. Средняя результативность при хорошей приспособляемости или значительные колебания результативности и соответствующих изменениях процессов адаптации характерны для удовлетворительной подготовленности.

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

#### **Пример**

Вид спорта - л/атл.

Специализация - спринтер

Вид нагрузки - 30 м

Практическое занятие

Вид спорта - легкая атлетика

Специализация - спорт

Вид нагрузки - 30 м, 5 повт.

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

Результативность - высокая

Адаптация - хорошая

Оценка - высокий уровень специальной подготовленности

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

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

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

Результативность –

Адаптация –

Оценка –

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

*Регистрация проб с повторными нагрузками*

|              |           |            |
|--------------|-----------|------------|
| Режим        |           | трени-     |
| ровки        |           |            |
| Начало       | настоящей | тренировки |
| Какую        | работу    | выпол-     |
| нили         |           |            |
| Время        | начала    | исследова- |
| ния          |           |            |
| Самочувствие | перед     | про-       |
| бами         |           |            |
| Характер     |           | раз-       |
| минки        |           |            |

Характер  
нагрузки\_\_\_\_\_

| Ис-ход-ные дан-ные | После повторений |              |              |              |              | Об-щий вывод               |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|
|                    | 1-я нагрузка     | 2-я нагрузка | 3-я нагрузка | 4-я нагрузка | 5-я нагрузка |                            |
| Ин-тер-вал         |                  |              |              |              |              | Рабо-тоспо-соб-ность       |
| Реак-ция           |                  |              |              |              |              | Реак-ция                   |
| Само-чув-ствие     |                  |              |              |              |              | Сте-пень вос-ста-новле-ния |

### **Кейс 6. Самоконтроль**

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

Студенту необходимо заполнить анкету, недельный дневник и дать заключение.

#### **Анкета**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
 Дата рождения \_\_\_\_\_  
 Семейное положение \_\_\_\_\_  
 Вид спорта \_\_\_\_\_  
 Специализация \_\_\_\_\_  
 Курс \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_  
 Разряд \_\_\_\_\_  
 Жилищные условия \_\_\_\_\_  
 Питание \_\_\_\_\_  
 Вредные привычки \_\_\_\_\_  
 Переносимые заболевания \_\_\_\_\_  
 Состояние в настоящее время \_\_\_\_\_

Дата последней тренировки \_\_\_\_\_

### Недельный дневник самоконтроля

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

Использование восстановительных средств (какие, когда, сколько)

Витамины \_\_\_\_\_

Углеводные смеси \_\_\_\_\_

Белковые препараты \_\_\_\_\_

Минеральные воды, препараты \_\_\_\_\_

Физиотерапия \_\_\_\_\_

Массаж \_\_\_\_\_

Энергетики \_\_\_\_\_

Адаптогены \_\_\_\_\_

Нарушение режима \_\_\_\_\_

Заключение \_\_\_\_\_

### **Кейс 7. «Общий и спортивный анамнез»**

1. Общий анамнез

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Пример:

| Время | Дни недели |   |   |   |   |   |   |
|-------|------------|---|---|---|---|---|---|
|       | П          | В | С | Ч | П | С | В |
| 6.00  |            |   |   |   |   |   |   |

|       |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| 8.00  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22.00 |  |  |  |  |  |  |  |

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

## 2. Спортивный анамнез

Основной вид спорта \_\_\_\_\_

Разряд \_\_\_\_\_

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

Спортивные травмы (когда, характер, локализация, лечение)

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

Величина нагрузки в предыдущем сезоне \_\_\_\_\_

Общий километраж \_\_\_\_\_

Тренировочных часов \_\_\_\_\_

Количество соревнований \_\_\_\_\_

Когда вышел на пик формы \_\_\_\_\_

Как долго держалась форма \_\_\_\_\_

Лучший результат \_\_\_\_\_

Какие были недостатки тренировочного процесса \_\_\_\_\_

Что необходимо предпринять, чтобы они не повторились \_\_\_\_\_

Продолжительность и характер отдыха \_\_\_\_\_

## Тестовые задания

### **1. Что такое физическая культура?**

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

### **2. Что такое физическое упражнение?**

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

### **3. Что такое физическое воспитание?**

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

### **4. Что такое техника физических упражнений?**

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

### **5. Что такое здоровье?**

- а) это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы.
- б) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

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

#### **6. «Здоровый образ жизни»?**

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

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

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

#### **7. Что такое утомление?**

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

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

в) процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.

#### **8. Что такое утренняя гимнастика?**

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

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

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

#### **9. Что такое закаливание организма?**

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

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

в) процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.

#### **10. Гибкость - это?**

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

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

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

#### **11. Физическая культура представляет собой...**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) часть человеческой культуры.

#### **12. Отличительным признаком физической культуры является...**

а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

б) физическое совершенство;

- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

**13. Под физическим развитием понимается...**

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

**14. Физическая подготовка представляет собой ...**

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

**15. Физическими упражнениями называются...**

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

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

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

**17. Техникой физических упражнений принято называть...**

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

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

- а) быстрый рост абсолютной силы;
- б) увеличение собственного веса;
- в) увеличение физиологического поперечника мышц;
- г) повышение опасности перенапряжения.

**19. Для воспитания скоростных способностей используются...**

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;

- б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
- в) подвижные и спортивные игры;
- г) упражнения с отягощением.

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

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

**21. Для воспитания гибкости используются...**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**26. Главной причиной нарушения осанки является ...**

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**27. Из каких двух дисциплин состоит биатлон?**

- а) Прыжки на батуте и стрельба из винтовки

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

**28. По прошествии какого времени боксёру объявляют нокаут?**

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

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

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

**30. Какой из стилей плавания считается самым быстрым?**

- а) Брасс
- б) Кроль
- в) Баттерфляй

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

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

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

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

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

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

**34. Назовите основные физические качества человека:**

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

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

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

**36. С помощью какого теста определяется ловкость?**

- а) 6-ти минутный бег;

- б) подтягивание;
- в) челночный бег;
- г) бег 100 метров.

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

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

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

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

**39. Назовите размеры волейбольной площадки:**

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

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

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

### **Заключительный контроль**

Заключительный контроль (промежуточная аттестация) подводит итоги изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

Учебным планом по данной дисциплине предусмотрен зачет.

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

### **Текущий контроль**

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация студентов»

(Пл КубГАУ 2.5.1).

Текущий контроль по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» позволяет оценить степень восприятия учебного материала и проводится для оценки результатов изучения разделов/тем дисциплины.

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

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

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

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

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

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

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

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

Оценка **«хорошо»** — основные требования к реферату выполнены, но при

этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

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

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

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

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

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

Результат выполнения кейс-задания оценивается с учетом следующих критериев:

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

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

Оценка «**отлично**» – при наборе в 5 баллов.  
Оценка «**хорошо**» – при наборе в 4 балла.  
Оценка «**удовлетворительно**» – при наборе в 3 балла.  
Оценка «**неудовлетворительно**» – при наборе в 2 балла.

### **Тестовые задания**

Оценка «**отлично**» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 85 % тестовых заданий.  
Оценка «**хорошо**» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 70 % тестовых заданий.  
Оценка «**удовлетворительно**» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 51 %.  
Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 50 % тестовых заданий.

## **8 Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная учебная литература**

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Витун В.Г. Витун - Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017 -111с-978-5-7410-1674-9 – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=71324> 71324.html/ - ЭБС «IPRbooks»
2. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bffe2b837d0530dc.pdf>
3. Князев В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс]: / В.М. Князев, С.С. Прокопчук – Электрон. текстовые данные – СПб: Университет ИТМО, 2013 – 169с -2227- 8397 – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=68724>

### **Дополнительная учебная литература**

1. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов

– бакалавров и магистров вузов / Г.Н. Германов – Электрон. текстовые данные. Воронеж : Элист ,2017 -303с . -978-5-87172-082-0. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=52019>

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

3. Клименко А.А.. Развитие выносливости и восстановление работоспособности: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, В.В. Ильин, Е.Г. Плотников – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10.\\_MU\\_razvitie\\_vynoslivosti\\_i\\_vosstanovlen.trudosposobnosti\\_390384\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10._MU_razvitie_vynoslivosti_i_vosstanovlen.trudosposobnosti_390384_v1_.)

4.Клименко А.А. Культура конкурентных взаимодействий: понятие и воспитание у обучающихся: Учебное пособие / А.А. Клименко, С.А. Хазова, И.В. Лебедева – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1.\\_UP\\_Kultura\\_konkurentnykh\\_vzaimodeistvii\\_390270\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1._UP_Kultura_konkurentnykh_vzaimodeistvii_390270_v1_.)

5.Клименко А. А. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования : Учебное пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3.\\_UP\\_Samoprezentacionnaja\\_kompetentnost\\_s\\_tudentov\\_390325\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3._UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_s_tudentov_390325_v1_.)

6. Клименко А. А. Организация активного отдыха: Учебное пособие / А. А. Клименко, А. К. Хашханок, Э. А. Каминская. - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2.\\_UP\\_Organizacija\\_aktivnogo\\_otdykha\\_390317\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2._UP_Organizacija_aktivnogo_otdykha_390317_v1_.)

7. Клименко А.А. Методика организации занятий по мини футболу: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета/ А.А. Клименко, М.В. Быков, М.В. Быкова, В.Ю. Лемиш – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского

Г А У. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4.\\_MU\\_metodika\\_organizacija\\_zanjatii\\_po\\_min\\_i-futbolu\\_390331\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4._MU_metodika_organizacija_zanjatii_po_min_i-futbolu_390331_v1_.)

8. Клименко А.А. Проведение академических занятий со студентами (легкая атлетика) : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, Л.У. Удовичкая, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9.\\_MU\\_provedenie\\_akadem.\\_zanjatii.\\_legkaja\\_atletika\\_390373\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9._MU_provedenie_akadem._zanjatii._legkaja_atletika_390373_v1_.)

9. Клименко А. А. Особенности и структура двигательной активности гандбольных арбитров при обслуживании игр и подготовке к ним: Учебно-методическое пособие / А. А. Клименко, Н. А. Чуркин, А. К. Семерджян - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа :  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti\\_i\\_struktura\\_dvigatelnoi\\_aktivnosti\\_gandbolnykh\\_arbitrov\\_424551\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti_i_struktura_dvigatelnoi_aktivnosti_gandbolnykh_arbitrov_424551_v1_.)

10. Клименко А.А. Организация визуального контроля технико-тактической подготовленности дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / А.А. Клименко– Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/uchebmetod.\\_posobie\\_04.04.17\\_Klimenko\\_A.A.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/uchebmetod._posobie_04.04.17_Klimenko_A.A.)

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

| №  | 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. | Издательство «Лань»           | Универсальная | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>           |
| 4. | Образовательный портал КубГАУ | Универсальная | <a href="https://edu.kubsau.ru/">https://edu.kubsau.ru/</a>         |

## 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Клименко А. А. Основы занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Т. В. Горовая, В. А. Белова - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017.- 20 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na\\_pechat.Specialnaja\\_med.gruppa](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_pechat.Specialnaja_med.gruppa).
2. Клименко А. А. Основы занятий по оздоровительной аэробике (методические указания) : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Т. В. Горовая, А. А. Русанов - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017.-29 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na\\_pechat.Osnovy\\_zanjatii\\_po\\_ozdorovitelnoi\\_aehrobike](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_pechat.Osnovy_zanjatii_po_ozdorovitelnoi_aehrobike).
3. Клименко А. А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Е.Г. Плотников, В.В. Ильин - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 36 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11.\\_MU\\_samostojatelnye\\_zanjatija\\_fiz.\\_upr.\\_390394\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11._MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz._upr._390394_v1_).
4. Клименко А.А.. Развитие выносливости и восстановление работоспособности: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, В.В. Ильин, Е.Г. Плотников – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10.\\_MU\\_razvitie\\_vynoslivosti\\_i\\_vosstanovlen\\_trudosposobnosti\\_390384\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10._MU_razvitie_vynoslivosti_i_vosstanovlen_trudosposobnosti_390384_v1_).
5. Клименко А. А. Плавание в системе оздоровления обучающихся : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 31 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/8.\\_MU\\_plavanie\\_v\\_sisteme\\_ozdorovlenija\\_studentov\\_390366\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/8._MU_plavanie_v_sisteme_ozdorovlenija_studentov_390366_v1_).
6. Клименко А. А. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 45 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5.\\_MU\\_osnovnye\\_aspekty\\_metodiki\\_metodika\\_samostojatelnykh\\_zanjatii\\_fiz.\\_upr.\\_390360\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5._MU_osnovnye_aspekty_metodiki_metodika_samostojatelnykh_zanjatii_fiz._upr._390360_v1_.)

7. Клименко А.А. Методика организации занятий по мини футболу: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета/ А.А. Клименко, М.В. Быков, М.В. Быкова, В.Ю. Лемиш – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4.\\_MU\\_metodika\\_organizacija\\_zanjatii\\_po\\_min\\_i-futbolu\\_390331\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4._MU_metodika_organizacija_zanjatii_po_min_i-futbolu_390331_v1_.)

8. Клименко А. А. Технология воспитания культуры конкурентных взаимодействий у обучающихся : Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, С. А. Хазова, И. В. Лебедева, Э. Л. Мовсесян, А.А. Свирид - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.-Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/6.\\_MU\\_tekhnologija\\_vospitanija\\_kultury\\_konkurentnykh\\_390408\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/6._MU_tekhnologija_vospitanija_kultury_konkurentnykh_390408_v1_.)

9. Клименко А. А. Методика судейства соревнований по мини-футболу : Методические указания по проведению соревнований для обучающихся в вузах / А. А. Клименко, М. В. Быков, М. В. Быкова, В. Ю. Лемиш - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/7.\\_MU\\_metodika\\_sudeistva\\_sorevnovanii\\_po\\_mini-futbolu\\_390347\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/7._MU_metodika_sudeistva_sorevnovanii_po_mini-futbolu_390347_v1_.)

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

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9.\\_MU\\_provedenie\\_akadem.\\_zanjatii.\\_legkaja\\_atletika\\_390373\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9._MU_provedenie_akadem._zanjatii._legkaja_atletika_390373_v1_.)

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

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie\\_spec.\\_fiz.\\_uprazhnenii\\_424540\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie_spec._fiz._uprazhnenii_424540_v1_.)

12. Клименко А. А. Основы профилактики травматизма на занятиях борьбой вольным стилем: Методические указания для обучающихся в высших

учебных заведениях / А. А. Клименко, Р. А. Кабанов, Ю. В. Соболев – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/profilaktika\\_travm\\_424546\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/profilaktika_travm_424546_v1_).

13. Клименко А. А. Особенности и структура двигательной активности гандбольных арбитров при обслуживании игр и подготовке к ним: Учебно-методическое пособие / А. А. Клименко, Н. А. Чуркин, А. К. Семерджян - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti\\_i\\_struktura\\_dvigatelnoi\\_aktivnosti\\_gandbolnykh\\_arbitrov\\_424551\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti_i_struktura_dvigatelnoi_aktivnosti_gandbolnykh_arbitrov_424551_v1_).

14. Клименко А.А. Организация визуального контроля технико-тактической подготовленности дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / А.А. Клименко – Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/ucheb-metod\\_posobie\\_04.04.17\\_Klimenko\\_A.A.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/ucheb-metod_posobie_04.04.17_Klimenko_A.A.)

15. Клименко А. А. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на организацию активного отдыха : Методические указания по проектированию физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов, А. К. Семерджян - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie\\_F.-R. D. 424556\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie_F.-R. D. 424556_v1_).

16. Клименко А. А. Физкультурно-рекреационная деятельность как способ организации активного отдыха : Методические указания по физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. У. Удовицкая - Краснодар: КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz\\_rekreacionnaja\\_dejatelnost\\_424561\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz_rekreacionnaja_dejatelnost_424561_v1_).

17. Клименко А. А. Формирование самопрезентационной компетентности студентов : Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С.А. Карасева, Э. Л. Мовсесян, А. А. Свирид - Краснодар : КубГАУ, 2018 – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/FORMIROVANIE\\_SAMOPREZENTVNCIONNOI\\_KOMPETENTNOSTI\\_429416\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/FORMIROVANIE_SAMOPREZENTVNCIONNOI_KOMPETENTNOSTI_429416_v1_).

18. Клименко А.А. Оптимизация двигательной деятельности и физической подготовки гандбольных арбитров: Учебное пособие / А.А. Клименко, Н.А. Чуркин,- Краснодар: Изд-во «Магарин О. Г.», 2017. – Образовательный

портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Optimizacija\\_dvigatelnoi\\_dejatelnosti\\_i\\_fizicheskoj\\_podgotovki\\_gandbolnykh\\_arbitrov](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Optimizacija_dvigatelnoi_dejatelnosti_i_fizicheskoj_podgotovki_gandbolnykh_arbitrov).

19. Клименко А.А. Культура конкурентных взаимодействий: понятие и воспитание у обучающихся: Учебное пособие / А.А. Клименко, С.А. Хазова, И.В. Лебедева – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1.\\_UP\\_Kultura\\_konkurentnykh\\_vzaimodeistvii\\_390270\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1._UP_Kultura_konkurentnykh_vzaimodeistvii_390270_v1_).

20. Клименко А. А. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования : Учебное пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3.\\_UP\\_Samoprezentacionnaja\\_kompetentnost\\_s\\_tudentov\\_390325\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3._UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_s_tudentov_390325_v1_).

21. Клименко А. А. Организация активного отдыха: Учебное пособие / А. А. Клименко, А. К. Хашханок, Э. А. Каминская. - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2.\\_UP\\_Organizacija\\_aktivnogo\\_otdykha\\_390317\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2._UP_Organizacija_aktivnogo_otdykha_390317_v1_).

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

23. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с.— Режим доступа:  
<http://www.iprbookshop.ru/64984.html>

**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.

### **11.1 Перечень лицензионного программного обеспечения**

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

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

| <b>№</b> | <b>Наименование</b>                     | <b>Тематика</b> | <b>Электронный адрес</b>                                |
|----------|-----------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------|
| 1        | Научная электронная библиотека eLibrary | Универсальная   | <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a> |

### **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     | 2                                                                                                                                                                | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1     | Элективные курсы по физической культуре и спорту                                                                                                                 | <p>Помещение №22 СОЦ, площадь — 2 835,5 кв.м; учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;; Спортивный инвентарь: волейбольные стойки — 2 шт., стойки для бадминтона — 2 шт., ворота футбольные — 4 шт., ворота гандбольные — 2 шт., стойки баскетбольные — 4 шт., шведские стенки — 22 шт., скалодром — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.;</p> <p>Помещение №23 СОЦ, площадь — 52,4 кв.м; учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;; Спортивный инвентарь: парты — 10 шт., доска школьная — 1 шт., стол преподавателя — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.;</p> <p>Помещение №16 СОЦ, площадь — 48,2 кв.м; учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; Спортивный инвентарь: столы шахматные — 8 шт, наборы шахмат — 21 шт., доска магнитная с шахматами — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.;</p> <p>Помещение №34 СОЦ, площадь — 146,3 кв.м; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консульт.;; Спортивный инвентарь: шведские лестницы — 6 шт., маты — 56 шт. скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.;</p> <p>Помещение №40-41 СОЦ, площадь — 183,4 кв.м; Учебная аудитория для проведения</p> | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13                                                                                                                                                                                                 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консульт;; Спортивный инвентарь: столы теннисные — 8 шт., стол преподавателя — 1 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь;</p> <p>Помещение №45 СОЦ, площадь — 226,1 кв.м; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консульт;; Спортивный инвентарь: боксерский ринг — 1 шт.; боксерские груши — 9 шт.; шведские лестницы — 2 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь;</p> <p>Помещение №3 СОЦ, площадь — 103,7 кв.м; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консульт;; Спортивный инвентарь: тренажеры - 15; шведская стенка - 2; штанги-2 шт. гири, гантели - 64 шт. столы для армрестлинга - 4 шт. Прочий спортивный инвентарь;</p> <p>Помещение №13 СОЦ, площадь — 209,7 кв.м; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консульт;; Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка - 2., прочий спортивный инвентарь;</p> <p>Помещение № СОЦ, площадь — 610,2 кв.м; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консульт;; Спортивный инвентарь: дорожки плавательные 25 м. — 6 шт., прочий спортивный инвентарь;</p> <p>Помещение №34 СОЦ, площадь — 230,6 кв.м; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консульт;; Спортивный инвентарь: щиты для дартса — 6 шт.; волейбольные стойки — 2 шт., прочий спортивный инвентарь;</p> |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

