

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

АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ



2020 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.Ф.ДВ.01.01 Элективные курсы  
по физической культуре и спорту**

**Специальность  
08.05.01 Строительство уникальных  
зданий и сооружений**

**Специализация  
Строительство высотных и большепролетных  
зданий и сооружений**

**Уровень высшего образования  
Специалитет**

**Форма обучения  
Очная**

**Краснодар  
2020**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана на основе ФГОС ВО 08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений» утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2017 № 483.

Автор  
доцент, кандидат  
пед. наук



Т.А. Ильницкая

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физвоспитания от 09.03.2020 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой  
физвоспитания  
доцент, кандидат  
экон. наук



А.В. Яни

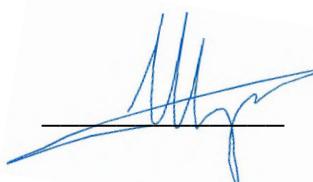
Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии архитектурно-строительного факультета, протокол от 21.04.2020 г., № 8

Председатель  
методической комиссии  
канд. техн. наук, доцент



А.М Блягоз

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



В. Д. Таратута

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

**Целью** освоения дисциплины Б1.Ф.ДВ.01.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование комплекса знаний, умений и навыков, направленных на использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- сформировать у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;
- развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить учащихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современным двигательным и оздоровительным системам;
- сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

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

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

**УК-7** - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» является дисциплиной вариативной части ОПОП ВО подготовки обучающихся по специальности 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений, специализации «Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений».

### 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная	Заочная
<b>Контактная работа</b>	328	-
в том числе:		
– аудиторная по видам учебных занятий	328	-
– практические	328	-
– зачет	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>-</b>

### 5 Содержание дисциплины

По итогам изучаемого курса студенты сдают зачет.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах.

### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной ра- боты, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)
				Практические занятия
1.	<b>Модуль №1</b> <b>Игровые виды спорта:</b> <b>Баскетбол:</b> 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. Технико-тактические приемы игры. Техника безопасности. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра. <b>Волейбол:</b>	УК-7	1, 2, 3, 4, 5, 6	328

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной ра- боты, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)
				Практические занятия
	<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>			
2.	<p><b>Модуль №2</b></p> <p><b>Легкая атлетика:</b></p> <p>Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки. 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.</p>	УК-7	1, 2, 3, 4, 5, 6	328
3.	<p><b>Модуль №3</b></p> <p><b>Единоборства:</b></p> <p>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 дистанциях. Техника ком-</p>	УК-7	1, 2, 3, 4, 5, 6	328

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной ра- боты, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)
				Практические занятия
	бинированных действий. СФП. Тактика как искусство ведения поединка. Элементы самообороны. Правила и судейство соревнований.			
4.	<b>Модуль № 4</b> <b>Плавание:</b> Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на сухе. 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.	УК-7	1, 2, 3, 4, 5, 6	328
5.	<b>Модуль № 5</b> <b>Аэробика и фитнес аэробика:</b> Фитнес технологии различной направленности. Классическая аэробика (низкоударная, высокоударная); силовая аэробика; оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренинги аэробный тренинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, шейпинг, элементы чирлидинга. Составление комплексов и композиций.	УК-7	1, 2, 3, 4, 5, 6	328
6.	<b>Модуль №6</b> <b>Физическая рекреация:</b> 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.	УК-7	1, 2, 3, 4, 5, 6	328
7.	<b>Модуль № 7</b> <b>Атлетическая гимнастика:</b> Упражнения с отягощениями различной направленности. Формирование рациональной техники выполнения упражнений с утяжелителями, гантелями, гирями, эспандером, ме-	УК-7	1, 2, 3, 4, 5, 6	328

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной ра- боты, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)
				Практические занятия
	таллическим грифом. Упражнения на тренажерных устройствах и станках. Упражнения со штангой. Пауэрлифтинг. Армрестлинг. СФП. Техника безопасности. Профилактика травматизма.			
8.	<b>Модуль №8</b> <b>Настольный теннис:</b> Техника перемещения. Основная игровая стойка. Техника выполнения подач. Подачи открытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов. Техника выполнения оборонительных и атакующих ударов. Тактика парной игры. СФП. Правила и судейство игры. Учебно-тренировочная игра.	УК-7	1, 2, 3, 4, 5, 6	328

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : метод. рекомендации / сост. А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 45 с. – Режим доступа:

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

2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : метод. указания / сост. А. А. Клименко, Е. Г. Плотников, В. В. Ильин. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 36 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11.\\_MU\\_samostojatelnye\\_zanjatija\\_fiz.\\_upr.\\_390394\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11._MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz._upr._390394_v1_.PDF)

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

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный)	удовлетворительно (пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>					
УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Не способен оценить влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Способен на низком уровне оценить влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Способен на достаточном уровне оценить влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Способен на высоком уровне оценить влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	
УК-7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Не способен оценить уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Способен на низком уровне оценить развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Способен на достаточном уровне оценить развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Способен на высоком уровне оценить развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный)	удовлетворительно (пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
УК-7.3. Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	Не умеет выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма	Умеет на низком уровне выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма	Умеет на достаточноном уровне выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма	Умеет на высоком уровне выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма	
УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности	Не умеет выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности	Умеет на низком уровне выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности	Умеет на достаточноном уровне выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности	Умеет на высоком уровне выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности	
УК-7.5. Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Не умеет выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Умеет на низком уровне выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Умеет на достаточноном уровне выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Умеет на высоком уровне выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	

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

#### **Рефераты (приведены примеры)**

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

#### **Контрольная работа (приведены примеры)**

1. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.
2. Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.
3. Двигательная активность и здоровье.
4. Гиподинамия и ее последствия
5. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями
6. Значение утренней гимнастики

7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика
8. Зачем нужны занятия физической культурой
9. Физические упражнения в режиме труда и отдыха
10. Влияние физических упражнений на работоспособность
11. Физические упражнения при гипертонии
12. Физические упражнения как фактор профилактики против болезней

### **Кейс-задания (приведены примеры)**

#### ***Кейс-задание 1***

#### **Болезнь и снижение адаптивности организма к изменениям внешней среды**

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

#### ***Кейс-задание 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 устраниению 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; перцентиляй.
3. Напишите заключение с рекомендациями.

#### **Кейс-задание 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

#### **Тестовые задания (приведены примеры)**

1. 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
2. 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

3. 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

4. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:

- а) его органы и системы работают эффективно и экономно, быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок
- б) человек чувствует себя уверенно
- в) человек способен легко переносить повышенные нагрузки и не утомляться
- г) не необходимости проходить медицинское обследование

5. 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

6. 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

7. Две дисциплины, из которых 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
- г) бег на длинную дистанцию и прыжки

8. Укажите период времени, по прошествии которого боксёру объявляют нокаут:

- а) 5 секунд
- б) 10 секунд
- в) 15 секунд
- г) 12 секунд

9. Укажите соревнования, которые организуются для людей, страдающих физическими недостатками, помимо традиционных Олимпийских игр:

- а) Олимпийские игры для инвалидов
- б) другие Олимпийские игры
- в) Параолимпийские игры
- г) Всемирные игры

10. Самым быстрым из стилей плавания считается:

- а) брасс
- б) кроль
- в) баттерфляй
- г) вольный стиль

11. Дзюдо – это самостоятельный вид спорта, но первоначально он был частью другого вида единоборств. Это единоборство называется:

- а) каратэ
- б) тэйквандо
- в) джиу-джитсу
- г) борьба

12. Укажите части тела, которыми можно пользоваться в грекоримской борьбе:

- а) кистями рук
- б) всей рукой
- в) руками и ногами
- г) только ногами

13. Главным принципом кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй» является:

- 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

14. Основными физическими качествами человека являются:

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

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

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

16. Укажите тест, с помощью которого определяется ловкость:

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

17. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании:

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

18. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорнодвигательного аппарата, называются:

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

19. Укажите размеры волейбольной площадки:

- а) 6м x 9м
- б) 6м x 12м
- в) 9м x 12м
- г) 9м x18м

20. 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

### **Вопросы и задания для проведения промежуточного контроля**

*Компетенция: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)*

**Вопросы к зачету:**

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
30. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.

31. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
32. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
33. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
34. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
35. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
36. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
37. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
38. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
39. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
40. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
41. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
42. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
43. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
44. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
45. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
46. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
47. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
48. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
49. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
50. Факторы, учитывающиеся при дозировании физических нагрузок.
51. Физиологические критерии различных видов нагрузок.
52. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.
53. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
54. Гигиена самостоятельных занятий.
55. Методика закаливания.
56. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
57. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
58. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?

59. Перечислите особенности спорта.

60. На какие пять групп можно разделить виды спорта?

**Практические задания для проведения зачета (приведен пример):**  
**Контрольные упражнения-тесты**

**Модуль №1**  
**Контрольные упражнения-тесты по баскетболу**

**I курс**

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценки		
			отлично	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 $180^0$ 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**

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1.	Ведение мяча, 2 шага – бросок в кольцо (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**

№	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценки
---	--------------------------------	-----	--------

п/п			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

№ 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

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценки		
			отлично	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

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценки		
			отлично	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

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценки		
		отлично	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

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценки		
		отлично	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

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценки		
		отлично	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)

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценки					
		юноши			девушки		
		отлично	хорошо	удов.	отлично	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)

№ тес-та	Наименование упражнений-тестов	Оценки		
		отлично	хорошо	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 x 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 проплытие еще 15м этим же стилем – оценка;

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

в) техника плавания 25м – брасс на груди с поворотом от стенки и проплытие 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		
		отлично	хорошо	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		
		отлично	хорошо	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 проплытие 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, продолжи-

тельностью 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

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Критерии оценки		
		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**

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Показать правильные хваты ракетки. Стойка игрока при приеме подачи. Имитация движения игрока у стола, в 3 метровой зоне за 1мин 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**

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Критерии 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 зоне, влево вправо за 30 сек. количество раз.	м	25	20	15
		ж	20	15	10

### III курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Критерии 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	Критерии оценки					
		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 (количество раз)	14	12	10	–	–	–
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	–	–	–	13	10	9
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество 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

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

Контроль освоения дисциплины и оценка знаний обучающихся производится в соответствии с Пл КубГАУ 2.5.1 «Текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

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).

**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.

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

### **Основная учебная литература**

1. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. – 111 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>

2. Клименко А. А. Физическая культура: учебное пособие/ А. А. Клименко. – Краснодар : КубГАУ, 2016. – 126 с. – Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bf1e2b837d0530dc.pdf>

3. Князев, В. М. Физическая культура в высших учебных заведениях России / В. М. Князев, С. С. Прокопчук. – Санкт-Петербург : Университет

ИТМО, 2013. – 169 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68724..html>

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

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

6. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. – 612 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html>

### **Дополнительная учебная литература**

1. Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол : учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/91470.html>

2. Клименко, А. А. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования : учеб. пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 164 с. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3. UP Samoprezentacionnaja kompetentnost studentov 390325 v1 .PDF>

3. Клименко, А. А. Особенности и структура двигательной активности гандбольных арбитров при обслуживании игр и подготовке к ним : учеб.-метод. пособие / А. А. Клименко, Н. А. Чуркин, А. К. Семерджян. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 47 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti\\_i\\_struktura\\_dvigatelnoi\\_aktivnosti\\_gandbolnykh\\_arbitrov\\_424551\\_v1 .PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti_i_struktura_dvigatelnoi_aktivnosti_gandbolnykh_arbitrov_424551_v1 .PDF)

4. Клименко, А. А. Организация визуального контроля техникотактической подготовленности дзюдоистов : учеб-метод. пособие / А. А. Клименко. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 47 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/ucheb-metod. posobie\\_04.04.17\\_Klimenko\\_A.A. .pdf](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/ucheb-metod. posobie_04.04.17_Klimenko_A.A. .pdf)

5. Клименко, А. А. Культура конкурентных взаимодействий: понятие и воспитание у обучающихся : учеб. пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, И. В. Лебедева. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 116 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1. UP Kultura\\_konkurentnykh\\_vzaimodeistvi i\\_390270\\_v1 .PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1. UP Kultura_konkurentnykh_vzaimodeistvi i_390270_v1 .PDF)

6. Марченкова, Л. Ф. Физическая культура. Использование координационных упражнений на занятиях со студентами специальной медицинской

группы : учебное пособие / Л. Ф. Марченкова, Л. А. Опарина, Л. Д. Паршакова. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 39 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/91471.html>

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

8. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова. – 2-е изд. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. – 137 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71310.html>

9. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой : методическое пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, Л. Е. Школьникова, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. – 96 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73549.html>

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

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

– рекомендуемые интернет сайты:

1. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы – <http://ru.wikipedia.org>
2. Каталог Государственных стандартов – <http://stroyinf.ru/cgi-bin/mck/gost.cgi>
3. Научная электронная библиотека – <https://eLIBRARY.ru>
4. Образовательный портал КубГАУ [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru>
5. Федеральный портал «Российское образование» – <http://edu.ru>
6. Черчение. Каталог. Единое окно доступа к образовательным ресурсам – <http://window.edu.ru>
7. Специализированный портал для инженеров – <http://dwg.ru>

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

1. Использование специальных физических упражнений для профилактики травматизма вольной борьбе: метод. указания / сост. А. А. Клименко, Р. А. Кабанов, Ю. В. Соболь. – Краснодар: КубГАУ, 2018. – 28 с. – Режим доступа:

<https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie spec. fiz. uprazhnenii 424540 v1 .PDF>

2. Клименко А. А. Настольный теннис на занятиях по дисциплине: «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учеб-метод. пособие / А. А. Клименко, В. В. Ильин Е. Г., Плотников. - Краснодар: КубГАУ, 2019. - 68 с. – Режим доступа:

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/UMP\\_tennis 499742 v1 .PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/UMP_tennis 499742 v1 .PDF)

3. Методика организации занятий по волейболу : метод. указания к проведению занятий по волейболу / сост. В. А. Белова, М. В. Быков, М. В. Быкова. – Краснодар : КубГАУ, 2019. – 15 с. – Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a972a833819feec21629008b80c7da3.pdf>

4. Методика организации занятий по мини-футболу : метод. указания / А. А. Клименко, М. В. Быков, М. В. Быкова, В. Ю. Лемиш. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 13 с. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4. MU metodika organizacija zanjatii po mini-futbolu 390331 v1 .PDF>

5. Методика организации занятий по мини-футболу : метод. указания / А. А. Клименко, М. В. Быков, М. В. Быкова, В. Ю. Лемиш. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 13 с. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/7. MU metodika sudeistva sorevnovanii po mini-futbolu 390347 v1 .PDF>

6. Методика судейства соревнований по футболу : метод. указания к проведению внутривузовских соревнований по футболу / сост. М. В. Быков, М. В. Быкова, В. А. Белова, В. Ю. Лемиш. – Краснодар : КубГАУ, 2019. – 15 с. – Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a9af6e855174a4ad960cacc8399d941.pdf>

7. Обучение основам игры в дартс: метод. указания / сост. А.И.Мельников [и др.]. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – 27 с. – Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/3fb/3fb3db2bfdaa35d0b3e47f6e1038c0b1.pdf>

8. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : метод. рекомендации / сост. А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 45 с. – Режим доступа:

<https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5. MU osnovnye aspekty metodiki metodi ka samostojatelnikh zanjatii fiz. upr. 390360 v1 .PDF>

9. Основы занятий по оздоровительной аэробике : метод. указания / сост. Т. В. Горовая, А. А. Рusanов. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 29 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na\\_pechat.Osnovy\\_zanjatii\\_po\\_ozdorovitelnoi\\_aehrobike.pdf](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_pechat.Osnovy_zanjatii_po_ozdorovitelnoi_aehrobike.pdf)

10. Основы занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : метод. указания / сост. Т. В. Горовая, В. А. Белова. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 20 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na\\_pechat.Specialnaja\\_med.gruppa.pdf](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_pechat.Specialnaja_med.gruppa.pdf)

11. Основы профилактики травматизма на занятиях борьбой вольным стилем: метод. указания / сост. А. А. Клименко, Р. А. Кабанов, Ю. В. Соболь. – Краснодар: КубГАУ, 2018. – 41 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/profilaktika\\_travm\\_424546\\_v1.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/profilaktika_travm_424546_v1.PDF)

12. Основы технико-тактических действий в бадминтоне : метод. указания / сост. Т. А. Ильницкая, С. А. Печерский. – Краснодар : КубГАУ, 2019. – 40 с. – Режим доступа:

<https://kubsau.ru/upload/iblock/123/123c1adf68d20389d9e9214172cd80d8.pdf>

13. Плавание в системе оздоровления обучающихся : метод. указания / сост. А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 31 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/8.\\_MU\\_plavanie\\_v\\_sisteme\\_ozdorovlenija\\_studentov\\_390366\\_v1.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/8._MU_plavanie_v_sisteme_ozdorovlenija_studentov_390366_v1.PDF)

14. Проведение академических занятий со студентами (легкая атлетика) : метод. указания / сост. А. А. Клименко, Л. У. Удовицкая, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 37 с – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9.\\_MU\\_provedenie\\_akadem.\\_zanjatii.\\_legkaja\\_atletika\\_390373\\_v1.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9._MU_provedenie_akadem._zanjatii._legkaja_atletika_390373_v1.PDF)

15. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на организацию активного отдыха : метод. указания / сост. А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов, [и др.]. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 34 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovaniye\\_F.-R.\\_D.\\_424556\\_v1.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovaniye_F.-R._D._424556_v1.PDF)

16. Развитие выносливости и восстановление работоспособности : метод. указания / сост. В. В. Ильин, А. А. Клименко, Е. Г. Плотников. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 36 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10.\\_MU\\_razvitie\\_vynoslivosti\\_i\\_vosstanovleniia\\_trudosposobnosti\\_390384\\_v1.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10._MU_razvitie_vynoslivosti_i_vosstanovleniia_trudosposobnosti_390384_v1.PDF)

17. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : метод. указания / сост. А. А. Клименко, Е. Г. Плотников, В. В. Ильин. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 36 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11.\\_MU\\_samostojatelnye\\_zanjatija\\_fiz.\\_upr.\\_390394\\_v1.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11._MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz._upr._390394_v1.PDF)

18. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, минифутбол) : метод. указания / сост. С. А. Печерский [и др.]. – Краснодар : КубГАУ, 2019. – 31 с. – Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f81/f8131de354ab4d0d29a26f701f0bea6a.pdf>

19. Физкультурно-рекреационная деятельность как способ организации активного отдыха: метод. указания / сост. А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. У. Удовицкая. – Краснодар: КубГАУ, 2018. – 41 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz\\_rekreacionnaja\\_dejatelnost\\_424561\\_v1.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz_rekreacionnaja_dejatelnost_424561_v1.PDF)

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

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/FORMIROVANIE SAMOPREZENTVNCIONNOI KOMPETENTNOSTI\\_429416\\_v1.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/FORMIROVANIE SAMOPREZENTVNCIONNOI KOMPETENTNOSTI_429416_v1.PDF)

21. Элективные курсы по физической культуре и спорту : метод. указания / сост. Т. А. Ильницкая, Е. А. Калашник. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – 37 с. – Режим доступа:

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye\\_kursy\\_po\\_FK\\_i\\_S\\_525457\\_v1.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1.PDF)

## **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 ПО**

<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 INDIGO	Тестирование
---	--------------------------------	--------------

11.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1	Научная электронная библиотека eLi- brary	Универсальная	<a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>
2	КонсультантПлюс	Правовая	<a href="https://www.consultant.ru/">https://www.consultant.ru/</a>

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

## 12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине

### Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе, помещений для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательных программ в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Помещение №22 СОЦ, площадь — 2 835,5 кв. м.; учебная аудитория для проведения учебных занятий; 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., складором — 1 шт., прочий спортивный инвентарь	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе, помещений для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательных программ в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
		<p>Помещение №23 СОЦ, площадь — 52,4 кв. м.; учебная аудитория для проведения учебных занятий; 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 учебных занятий; 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 учебных занятий; 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 учебных занятий; Спортивный инвентарь: столы теннисные — 8 шт., стол преподавателя — 1 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение №45 СОЦ, площадь</p>	

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе, помещений для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательных программ в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
		<p>— 226,1 кв. м.; Учебная аудитория для проведения учебных занятий;</p> <p>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 учебных занятий;</p> <p>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 учебных занятий;</p> <p>Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка - 2, прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение № СОЦ, площадь — 610,2 кв. м.; Учебная аудитория для проведения учебных занятий;</p> <p>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 учебных занятий;</p>	

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе, помещений для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательных программ в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
		Спортивный инвентарь: щиты для дартса — 6 шт.; волейбольные стойки — 2 шт., прочий спортивный инвентарь.	