

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

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Декан экономического
факультета

профессор К. Э. Тюпаков
21 апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Специальность

38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация

«Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Уровень высшего образования

специалитет

Форма обучения

очная и заочная

**Краснодар
2017**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основе ФГОС ВО 38.05.01 Экономическая безопасность, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 16 января 2017 г протокол № 20

Автор:

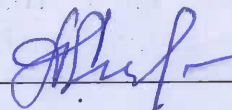
канд. пед. наук, доцент



Т.А. Ильницкая

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2017г., протокол № 9

Зав. кафедрой
доцент



А.К. Семерджян

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии экономического факультета, протокол от 21.04.2017 г. № 14.

Председатель
методической комиссии
д-р экон. наук, профессор



А.В. Толмачев

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование комплекса знаний об организационных, научных и методических основах 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 дисциплины

- 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 обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- 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:

ОК-9 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части ОПОП ВО подготовки обучающихся по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности».

4 Объем дисциплины (72 часов, 2 зачетных единиц)

Виды учебной работы	Объем, часов
---------------------	--------------

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Контактная работа в том числе: — аудиторная по видам учебных занятий	19	11
— лекции	18	10
— внеаудиторная	1	1
— зачет	1	1
Самостоятельная работа	53	61
Итого по дисциплине	72	72

5 Содержание дисциплины

По итогам изучаемой дисциплины обучающиеся сдают зачет.

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

Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные занятия	Само- стоя- тельная работа
1	Физическая культура в общекультурной и про- фессиональной подго- товке студентов 1. История развития физи- ческой культуры. 2. Цель и задачи физиче- ского воспитания. 3. Основные понятия, тер- мины физической культу- ры. 4. Структура физической культуры. 5. Средства формирования физической культуры сту- дента 6. Социальная роль, функ- ции физической культуры и спорта 7. Программно- нормативные основы учебной дисциплины	ОК-9	1	2	-	-	6

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные занятия	Само- стоя- тельная работа
	8.Организационно- правовые основы физиче- ской культуры и спорта						
2.	Основы здорового обра- за жизни студентов 1. Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья и факторы его определяющие. 2. Здоровый образ жизни и его составляющие. 3. Физическое самовоспи- тание и самосовершенство- вание – необходимое условие здорового образа жизни.	ОК-9	1	2	-	-	6
3.	Средства физической культуры в регулирова- нии работоспособности 1. Основные понятия. 2. Психофизиологические характеристики интеллек- туальной деятельности и учебного труда студента. 3. Динамика работоспо- собиности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. 4. Критерии нервно- эмоционального и психо- физического утомления у студентов. 5. Повышение эффектив- ности учебного труда пу- тем использования средств физической куль- туры.	ОК-9	1	2	-	-	6
4.	Основы методики само- стоятельных занятий физическими упражне- ниями 1. Мотивация и целена- правленность самостоя- тельных занятий. 2. Формы, содержание,	ОК-9	1	2	-	-	6

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные занятия	Само- стоя- тельная работа
	организация самостоя- тельных занятий физиче- скими упражнениями раз- личной направленности. 3. Особенности самостоя- тельных занятий для женщин. 4. Планирование и управ- ление самостоятельными занятиями. 5. Взаимосвязь между ин- тенсивностью нагрузок и уровнем физической под- готовленности. 6. Гигиена самостоятель- ных занятий 7. Самоконтроль при за- нятиях физической культурой и спортом						
5.	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений 1. Спорт. 2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК-9	1	2	-	-	6
6.	Физическая подготовка в профессиональной де- ятельности 1. Роль физической куль- туры в профессиональной деятельности 2. Производственная фи- зическая культура, ее цель и задачи 3. Физическая культура и спорт в свободное время.	ОК-9	1	2	-	-	6
7.	Развитие основных фи- зических качеств (силы, быстроты, выносливо- сти) 1. Средства и методы раз- вития силы 2. Средства и методы раз-	ОК-9	1	2	-	-	6

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные занятия	Само- стоя- тельная работа
	вита быстроты движе- ний. 3. Средства и методы раз- вития выносливости.						
8.	Развитие основных фи- зических качеств (гиб- кости, ловкости) 1. Средства и методы раз- вития гибкости. 2. Средства и методы раз- вития ловкости.	ОК-9	1	2	-	-	6
9.	Физическая подготовка в профессиональной де- ятельности 1. Дополнительные сред- ства повышения общей и профессиональной рабо- тоспособности. 2. Профилактика профес- сиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	ОК-9	1	2	-	-	5
Итого				18	-	-	53

Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные занятия	Само- стоя- тельная работа
1	Физическая культура в общекультурной и про- фессиональной подго- товке студентов 1. История развития фи- зической культуры. 2. Цель и задачи физиче- ского воспитания.	ОК-9	1	2	-	-	6

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные занятия	Само- стоя- тельная работа
	3.Основные понятия, термины физической культуры. 4.Структура физической культуры. 5.Средства формирования физической культуры студента 6.Социальная роль, функции физической культуры и спорта 7.Программно-нормативные основы учебной дисциплины 8.Организационно-правовые основы физической культуры и спорта						
2	Основы здорового образа жизни студентов 1. Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья и факторы его определяющие. 2. Здоровый образ жизни и его составляющие. 3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни.	ОК-9	1	2	-	-	6
3	Средства физической культуры в регулировании работоспособности 1. Основные понятия. 2. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. 3. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. 4. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления у	ОК-9	1	2	-	-	6

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные занятия	Само- стоя- тельная работа
	студентов. 5. Повышение эффектив- ности учебного труда пу- тем использования средств физической куль- туры						
4	Основы методики само- стоятельных занятий физическими упражне- ниями 1. Мотивация и целена- правленность самостоя- тельных занятий. 2. Формы, содержание, организация самостоя- тельных занятий физиче- скими упражнениями раз- личной направленности. 3. Особенности самостоя- тельных занятий для женщин. 4. Планирование и управ- ление самостоятельными занятиями. 5. Взаимосвязь между ин- тенсивностью нагрузок и уровнем физической под- готовленности. 6. Гигиена самостоятель- ных занятий 7. Самоконтроль при за- нятиях физической культурой и спортом	ОК-9	1	2	-	-	6
5	Спорт. Индивидуальный выбор спорта Или систем физических упражнений 1. Спорт. 2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК-9	1	2	-	-	7
6.	Физическая подготовка в профессиональной де- ятельности 1. Роль физической куль-	ОК-9	1	-	-	-	7

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные занятия	Само- стоя- тельная работа
	туры в профессиональной деятельности 2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи 3. Физическая культура и спорт в свободное время.						
7.	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) 1. Средства и методы развития силы 2. Средства и методы развития быстроты движений. 3. Средства и методы развития выносливости.	ОК-9	1	-	-	-	7
8.	Развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости) 1. Средства и методы развития гибкости. 2. Средства и методы развития ловкости.	ОК-9	1	-	-	-	7
9.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности 1. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. 2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	ОК-9	1	-	-	-	9
Итого				10	-	-	61

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Развитие выносливости и восстановление работоспособности : ме-

тод. 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_vosstanovlen._trudosposobnosti_390384_v1_.PDF.

2. 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, 2017. – 34 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie_F.-R. D. 424556_v1

3. 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, 2017. – 41 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz._rekreacionnaja_dejatelnost_424561_v1

4. Ильницкая Т. А. Физическая культура и спорт : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Т.В. Ковалёва – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 48 с. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f46/f4624992e397cfd5b682bdc3a27ba6e5.pdf>

5. 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

6. 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, 2017.- 38 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/6._MU_tekhnologija_vospitanija_kultury_konkurentnykh_390408_v1

7. 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, 2017 – 23 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/FORMIROVANIE_SAMOPREZENTVNCIONNOI_KOMPETENTNOSTI_429416_v1

8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе: метод. указания / сост. А. А. Клименко, Д. С. Плотников. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 32 с. Режим доступа :

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 и оценка уровня их сформированности по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
ОК-9 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
1	<i>Физическая культура и спорт</i>
2	Безопасность жизнедеятельности
1, 2, 3, 4, 5, 6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
А	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к защите и процедуру защиты

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

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное-средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный, пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
ОК-9 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Знать: -основы физической культуры и здорового образ жизни;	Фрагментарные представления об основах физической культуры и здорового образ жизни	Неполные представления об основах способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образ жизни;	реферат, кейс-задание, тесты, контрольные работы вопросы для проведения зачета

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное-средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный, пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
Уметь: - подбирать методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Не продемонстрированы основные умения при подборке методов и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Продемонстрированы основные умения при подборке методов и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешная, но содержащая отдельные пробелы при подборке методов и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Сформированное умение подбирать методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	
Владеть: - навыками применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Отсутствие навыков применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Фрагментарное владение навыками применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но несистематическое владение навыками применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Успешное и систематическое владение навыками применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

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

Темы рефератов

1. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему

2. Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании
3. Физическая подготовка в профессиональной деятельности экономиста.
4. Физическая подготовка в профессиональной деятельности инженера
5. Физическая подготовка в профессиональной деятельности агронома.
6. Физическая подготовка в профессиональной деятельности врача.
7. Физическая подготовка в профессиональной деятельности эколога.
8. Двигательная активность и здоровье.
9. Гиподинамия и ее последствия.
10. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Значение утренней гимнастики.
12. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика.
14. Зачем нужны занятия физической культурой.
15. Роль физических упражнений в здоровом образе жизни.
16. Физические упражнения в режиме труда и отдыха.
17. В движении жизнь.
18. Физическая культура и здоровье.
19. Влияние физических упражнений на работоспособность.
20. Развитие выносливости.
21. Необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Здоровый образ жизни.
23. Физическая культура - часть общей культуры.
24. Физические упражнения при неправильной осанке.
25. Гимнастика для глаз.
26. Физические упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата
27. Физические упражнения при гипертонии.
28. Как повысить работоспособность.
29. Гимнастика для будущей матери.
30. Движение, питание и здоровье.
31. Физические упражнения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
32. Физическая культура - фактор повышения иммунитета.
33. Физическая культура - фактор повышения работоспособности
34. Бег против болезней.
35. Гигиена умственного труда.
36. Физические упражнения как фактор профилактики против болезней.
37. Закаливание - мощное оздоровительное средство.
38. Снятие стресса с помощью физических упражнений.

39. Малоподвижный образ жизни и его последствия.
40. Движение - залог здоровья.
41. Физические упражнения при плоскостопии.
42. Гимнастика для тех, кто работает сидя.
43. Правила занятий физическими упражнениями (содержание, дозировка, нагрузки, время проведения)
44. Физические упражнения, питание, обмен веществ.
45. Физическая культура для снижения веса.
46. Азбука оздоровительного бега.
47. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
48. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни.
49. Физические упражнения - как средство оздоровления студентов (по своему заболеванию).

Кейс-задание

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

1. Раскройте внешние причины болезни:
 - механические повреждения;
 - действие высоких и низких температур;
 - воздействие лучевой энергии;
 - воздействие электрического тока на организм;
 - действие химических факторов;
 - биологические организмы как возбудители различных заболеваний человека;
 - воздействие на психическую сферу человека;
 - 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 1,5-2,5 месяца.

Пример

Вид спорта - л/атл.

Специализация - спринтер

Вид нагрузки - 30 м

Практическое занятие

Вид спорта - легкая атлетика

Специализация - спорт

Вид нагрузки - 30 м, 5 повт.

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

Результативность - высокая

Адаптация - хорошая

Оценка - высокий уровень специальной подготовленности

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

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

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

Результативность –

Адаптация –

Оценка –

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

Регистрация проб с повторными нагрузками

Режим тренировки _____

Начало настоящей тренировки _____

Какую работу выполнили _____

Время начала исследования _____

Самочувствие перед пробами _____

Характер разминки _____

Характер нагрузки _____

Исходные данные	После повторений					Общий вывод
	1-я нагрузка	2-я нагрузка	3-я нагрузка	4-я нагрузка	5-я нагрузка	
Интервал						Работоспособность
Реакция						Реакция
Самочувствие						Степень восстановления

Кейс 6. Самоконтроль.

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

Студенту необходимо заполнить анкету, недельный дневник и дать заключение.

Анкета

Ф.И.О. _____

Дата рождения _____

Семейное положение _____

Вид спорта _____

Специализация _____

Курс _____

Группа _____

Разряд _____

Жилищные условия _____

Питание _____

Вредные привычки _____

Переносимые заболевания _____

Состояние в настоящее время _____

Дата последней тренировки _____

Недельный дневник самоконтроля

Показатели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
------------	----	----	----	----	----	----	----

Содержание и время тренировок или соревнований							
Масса тела							
ЧСС утром							
ЧСС вечером							
Сон							
Аппетит							
Усталость после тренировки							
Усталость на след. утро							
Желание тренироваться							
Нарушение режима							

Использование восстановительных средств (какие, когда, сколько)

Витамины _____

Углеводные смеси _____

Белковые препараты _____

Минеральные воды, препараты _____

Физиотерапия _____

Массаж _____

Энергетики _____

Адаптогены _____

Нарушение режима _____

Заключение _____


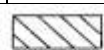


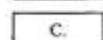


Кейс 7. «Общий и спортивный анамнез»

1. Общий анамнез

Ф.И.О. _____

Пример:

Время	Дни недели						
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
6.00							
8.00							
10.00							
12.00							
14.00							
16.00							
18.00							
20.00							
22.00							

 — учеба
  — работа
  — ОФП
  — 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 _____

Вопросы для контрольной работы

1. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему
2. Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании
3. Физическая подготовка в профессиональной деятельности экономиста.
4. Физическая подготовка в профессиональной деятельности инженера
5. Физическая подготовка в профессиональной деятельности агронома.
6. Физическая подготовка в профессиональной деятельности ветврача.
7. Физическая подготовка в профессиональной деятельности эколога.
8. Двигательная активность и здоровье.
9. Гиподинамия и ее последствия.
10. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Значение утренней гимнастики.
12. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика.
14. Зачем нужны занятия физической культурой.
15. Роль физических упражнений в здоровом образе жизни.
16. Физические упражнения в режиме труда и отдыха.
17. В движении жизнь.
18. Физическая культура и здоровье.
19. Влияние физических упражнений на работоспособность.
20. Развитие выносливости.
21. Необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Здоровый образ жизни.
23. Физическая культура - часть общей культуры.
24. Физические упражнения при неправильной осанке.
25. Гимнастика для глаз.
26. Физические упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата
27. Физические упражнения при гипертонии.
28. Как повысить работоспособность.
29. Гимнастика для будущей матери.

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

Тесты

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, со-

здаваемых 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.

Вопросы для проведения промежуточного контроля

Компетенция: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)

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, учитываемые при дозировании физических нагрузок.
51. Физиологические критерии различных видов нагрузок.
52. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.
53. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
54. Гигиена самостоятельных занятий.
55. Методика закаливания.
56. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
57. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
58. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
59. Перечислите особенности спорта.
60. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
61. Назовите сферы спортивного движения.
62. В чем заключается особенность студенческого спорта?
63. Охарактеризуйте современные виды спорта.
64. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
65. Какие психологические качества присущи спортсменам?
66. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.

67. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие ловкость.
68. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие гибкость.
69. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие скоростно-силовые качества.
70. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
71. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
72. Методические основы производственной физической культуры.
73. Производственная физическая культура в рабочее время.
74. Физическая культура и спорт в свободное время.
75. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
76. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
77. Что принято называть физическими качествами?
78. Основные физические качества.
79. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
80. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
81. Сила. Средства и методы развития.
82. Быстрота. Средства и методы развития.
83. Выносливость. Средства и методы развития.
84. Гибкость. Средства и методы развития.
85. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

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 и успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

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

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

Оценка **«хорошо»** - основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложе-

нии материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

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

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

Критерии оценивания выполнения кейс-заданий:

Оценка **«отлично»**: ситуация разносторонне проанализирована, даны ответы на все вопросы, ошибок нет, предложены обоснованные аргументы и приведены примеры эффективности аналогичных решений, компетенции, осваиваемые в ходе изучения дисциплины, присутствуют в полном объеме.

Оценка **«хорошо»**: ситуация разносторонне проанализирована, даны ответы на все вопросы, допущено не более 1 ошибки, предложены обоснованные аргументы и приведены примеры базовой эффективности аналогичных решений, компетенции, осваиваемые в ходе изучения дисциплины, присутствуют в полном объеме.

Оценка **«удовлетворительно»**: ситуация поверхностно проанализирована, даны ответы на все вопросы, допущено более 2 ошибок, обоснованных аргументов не предложено.

Оценка **«неудовлетворительно»**: ситуация практически не проанализирована, ответов на вопросы нет.

Критерии оценки знаний при написании контрольной работы

Оценка **«отлично»** – выставляется обучающемуся, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания вопросов контрольной работы и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений.

Оценка **«хорошо»** – выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности, которые может устранить с помощью дополнительных вопросов преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** – выставляется обучающемуся, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными понятиями выносимых на контрольную работу тем, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации.

Оценка **«неудовлетворительно»** – выставляется обучающемуся, который не знает большей части основного содержания выносимых на контрольную работу вопросов тем дисциплины, допускает грубые ошибки в формули-

ровках основных понятий и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

Критерии оценки знаний обучающихся при проведении тестирования

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

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

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется при условии правильного ответа обучающегося не менее 51 %; .

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

Критерии оценки знаний обучающихся при проведении зачета

Оценка «**зачтено**» – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.

Оценка «**не зачтено**» – допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания обучающимися их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

2. Клименко А. А. Физическая культура: учебное пособие/ А. А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126 с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bf1e2b837d0530dc.pdf>

3. Князев В. М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс]: / В. М. Князев, С. С. Прокопчук. – Электрон. текстовые данные – СПб: Университет ИТМО, 2013 – 169с -2227- 8397 – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68724.html>

Дополнительная учебная литература

1. Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов : справочное пособие / Ю. Л. Кислицын,

В. С. Побыванец, В. Н. Бурмистров. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с. — ISBN 978-5-209-05470-2. - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/22226.html>

2. Хлистун, Ю. В. Комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (3-е издание переработанное и дополненное) / Ю. В. Хлистун, С. Н. Братановский. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2013. — 492 с. — ISBN 2227-8397. - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/19241.html>

3. Физическая культура : учебное пособие / Е. С. Григорович, В. А. Перверзев, К. Ю. Романов [и др.] ; под редакцией Е. С. Григорович, В. А. Перверзев. — Минск : Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — ISBN 978-985-06-2431-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>

4. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Л. И. Вериго, А. М. Выshedko, Е. Н. Данилова, Н. Н. Демидко. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2016. — 224 с. — ISBN 978-5-7638-3560-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/84376.html>

5. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие / составители И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — ISBN 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html>

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень электронно-библиотечных систем

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

Перечень рекомендуемых интернет сайтов:

1. Школа физической культуры. Борьба Самбо. — Режим доступа: <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>.

2. Школа физической культуры. Бокс. — Режим доступа: <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>

3. Школа физической культуры. Техника вольной борьбы. — Режим доступа: http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1

4. Школа физической культуры. Техника классической борьбы. — Режим доступа: http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1

5. Школа физической культуры. Баскетбол. – Режим доступа: <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>

6. Школа физической культуры. Методика преподавания оздоровительной аэробики. – Режим доступа: <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. 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_vosstanovlen._trudosposobnosti_390384_v1_.PDF.

2. 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, 2017. – 34 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie_F.-R. D. 424556_v1

3. 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, 2017. – 41 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz._rekreacionnaja_dejatelnost_424561_v1

4. Ильницкая Т. А. Физическая культура и спорт : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Т.В. Ковалёва – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 48 с. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f46/f4624992e397cfd5b682bdc3a27ba6e5.pdf>

5. 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

6. 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, 2017.- 38 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/6. MU_tekhnologija_vospitanija_kultury_konkurentnykh_390408_v1

7. 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, 2017 – 23 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/FORMIROVANIE_SAMOPREZENTVNCIONNOI_KOMPETENTNOSTI_429416_v1

8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе: метод. указания / сост. А. А. Клименко, Д. С. Плотников. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 32 с. Режим доступа : https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K. v obshchekulturnoi podgotovke specialisov_525489_v1 .PDF.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

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

Перечень лицензионного ПО

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

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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

12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине

Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	Физическая культура и спорт	<p>Помещение №301 ЗОО, посадочных мест — 100; площадь — 219 кв.м.; учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.</p> <p>специализированная мебель(учебная доска, учебная мебель); технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (ноутбук, проектор, экран); программное обеспечение: Windows, Office.</p> <p>Помещение №211 НОТ, площадь — 19,3 кв.м.; помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.</p> <p>сплит-система — 1 шт.; холодильник — 1 шт.; технические средства обучения (мфу — 1 шт.; проектор — 1 шт.; компьютер персональный — 2 шт.). программное обеспечение: Windows, Office, INDIGO.</p> <p>Помещение №211а НОТ, посадочных мест — 30; площадь — 47,1 кв.м.; помещение для самостоятельной работы.</p> <p>технические средства обучения (принтер — 2 шт.; экран — 1 шт.; проектор — 1 шт.; сетевое оборудование — 1 шт.; ибп — 1 шт.; компьютер персональный — 6 шт.); доступ к сети «Интернет»; доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; специализированная мебель (учебная мебель). Программное обеспечение: Windows, Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе</p>	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13