

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

**ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**



## **Рабочая программа дисциплины**

### **Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки  
38.03.02 Менеджмент**

**Направленность  
Инновационный менеджмент  
(программа бакалавриата)**

**Уровень высшего образования  
Бакалавриат**

**Форма обучения  
Очная, заочная**

**Краснодар  
2020**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основе ФГОС ВО 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 12 января 2016 г. № 7.

Автор:  
канд. пед. наук, доцент

  
Т. А. Ильницкая

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

И. о. заведующего кафедрой  
физвоспитания  
канд. экон. наук, доцент

  
А. В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии экономического факультета, протокол от 23.03.2020 г. № 17.

Председатель  
методической комиссии,  
д-р экон. наук, профессор

  
А. В. Толмачев

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы  
канд. экон. наук, профессор

  
А. П. Соколова

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

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 и 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 формируется следующая компетенция:**

ОК-7 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

«Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению 38.03.02 «Менеджмент», направленность «Инновационный менеджмент».

#### 4 Объем дисциплины (72 часа, 2 зачетные единицы)

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

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
1.	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> 1. История развития физической культуры. 2. Цель и задачи физического воспитания. 3. Основные понятия, термины физической культуры. 4. Структура физической культуры. 5. Средства формирования физической культуры студента 6. Социальная роль, функции физической культуры и спорта 7. Программно-нормативные основы учебной дисциплины 8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта 9. Обзор программных продуктов, используемых в процессе изучения дисциплины: Microsoft Windows; Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	ОК-7	1	2	6
2.	<b>Основы здорового образа жизни студентов</b> 1. Здоровье человека как ценность, компоненты	ОК-7	1	2	6

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
	здоровья и факторы его определяющие. 2. Здоровый образ жизни и его составляющие. 3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни.				
3.	<b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> 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 студентов. 5. Повышение эффективности учебного труда путем использования средств физической культуры.	ОК-7	1	2	6
4.	<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. 2. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 4. Планирование и управление самостоятельными занятиями. 5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 6. Гигиена самостоятельных занятий 7. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	ОК-7	1	2	6
5.	<b>Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений</b> 1. Спорт. 2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК-7	1	2	6
6.	<b>Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра</b> 1. Роль физической культуры в профессиональ-	ОК-7	1	2	6

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
	ной деятельности бакалавра 2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи 3. Физическая культура и спорт в свободное время.				
7.	<b>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)</b> 1. Средства и методы развития силы 2. Средства и методы развития быстроты движений. 3. Средства и методы развития выносливости.	ОК-7	1	2	6
8.	<b>Развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости)</b> 1. Средства и методы развития гибкости. 2. Средства и методы развития ловкости.	ОК-7	1	4	6
9.	<b>Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра</b> 1. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. 2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	ОК-7	1	2	5
<b>Итого</b>				18	53

### Содержание и структура лекций по заочной форме обучения

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

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
	туры и спорта 7. Программно-нормативные основы учебной дисциплины 8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта 9. Обзор программных продуктов, используемых в процессе изучения дисциплины: Microsoft Windows; Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)				
2.	<b>Основы здорового образа жизни студентов</b> 1. Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья и факторы его определяющие. 2. Здоровый образ жизни и его составляющие. 3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни.	ОК-7	1	1	7
3.	<b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> 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 студентов. 5. Повышение эффективности учебного труда путем использования средств физической культуры.	ОК-7	1	1	7
4.	<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. 2. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 4. Планирование и управление самостоятельными занятиями. 5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и физической подготовленности.	ОК-7	1	1	7

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
	6. Гигиена самостоятельных занятий 7. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом				
5.	<b>Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений</b> 1. Спорт. 2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК-7	1	1	7
6.	<b>Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра</b> 1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра 2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи 3. Физическая культура и спорт в свободное время.	ОК-7	1	1	7
7.	<b>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)</b> 1. Средства и методы развития силы 2. Средства и методы развития быстроты движений. 3. Средства и методы развития выносливости.	ОК-7	1	1	7
8.	<b>Развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости)</b> 1. Средства и методы развития гибкости. 2. Средства и методы развития ловкости.	ОК-7	1	1	6
9.	<b>Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра</b> 1. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. 2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	ОК-7	1	1	6
<b>Итого</b>				10	61

## 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\\_zanjatij\\_fiz.\\_upr.\\_390360\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5._MU_osnovnye_aspekty_metodiki_metodika_samostojatelnykh_zanjatij_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

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
ОК-7 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
1	Физическая культура и спорт
1	Элективные курсы по физической культуре и спорту
2	Элективные курсы по физической культуре и спорту
3	Элективные курсы по физической культуре и спорту
4	Элективные курсы по физической культуре и спорту
5	Элективные курсы по физической культуре и спорту
6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
8	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к защите и процедуру защиты

\* номер семестра соответствует этапу формирования компетенции

## 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)	
<b>ОК 7 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>					
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</li> </ul>	<p>Фрагментарные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни</p>	<p>Неполные представления об основах способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>	<p>Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образа жизни; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p>	<p>Устный опрос, контрольная работа, реферат, кейс-задание, тесты, вопросы и задания для проведения зачета</p>
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> <li>-делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;</li> <li>-применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма;</li> </ul>	<p>Фрагментарное использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности</p>	<p>Несистематическое использование индивидуальных видов спорта или систем физических упражнений;</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование основных методик самостоятельных занятий и умение вести самоконтроль за состоянием своего организма;</p>	<p>Сформированное умение осуществлять, использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль</p>	

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный, пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
				за состоянием своего организма;	
<b>Владеть:</b> -методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отсутствие навыков владения методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Фрагментарное владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но несистематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Успешное и систематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к 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**

#### **Вопросы для устного опроса (приведены примеры)**

1. Назовите сферы спортивного движения.
2. В чем заключается особенность студенческого спорта?
3. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.
4. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие ловкость.
5. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие гибкость.
6. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие скоростно-силовые качества.
7. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
8. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
9. Методические основы производственной физической культуры.
10. Производственная физическая культура в рабочее время.
11. Физическая культура и спорт в свободное время.
12. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

13. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

14. Что принято называть физическими качествами?

15. Основные физические качества.

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

17. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».

18. Сила. Средства и методы развития.

19. Быстрота. Средства и методы развития.

20. Выносливость. Средства и методы развития.

21. Гибкость. Средства и методы развития.

22. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

23. Охарактеризуйте современные виды спорта.

24. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?

25. Какие психологические качества присущи спортсменам?

### **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

### **Темы рефератов (приведены примеры)**

1. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему

2. Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании

3. Физическая подготовка в профессиональной деятельности менедже-

ра

4. Двигательная активность и здоровье

5. Гиподинамия и ее последствия

6. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

7. Значение утренней гимнастики

8. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

9. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их

краткая характеристика

10. Роль физических упражнений в здоровом образе жизни

11. Физические упражнения в режиме труда и отдыха

12. В движении жизнь
13. Физическая культура и здоровье
14. Влияние физических упражнений на работоспособность
15. Развитие выносливости
16. Необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями
17. Здоровый образ жизни
18. Физическая культура - часть общей культуры
19. Физические упражнения при неправильной осанке
20. Гимнастика для глаз
21. Физические упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата
22. Физические упражнения при гипертонии
23. Как повысить работоспособность
24. Гимнастика для будущей матери
25. Движение, питание и здоровье

### **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;
  - 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-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 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-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. Физическая культура – это:
  - а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития челове-

ка, 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

г) способ поддержания удовлетворительного состояния здоровья

2. Физическое упражнение – это:

а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности

б) двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека

в) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся

г) целенаправленное воздействие на организм человека с целью поддержания удовлетворительной физической формы

3. Физическое воспитание – это:

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

г) понимание значимости физической культуры для личностного роста человека

4. Техника физических упражнений – это:

а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью

б) состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие

в) отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые во многом зависят и от индивидуальных особенностей человека

г) способ правильного выполнения отдельных физических упражнений и их сочетаний

5. Здоровье – это:

а) состояние, когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы

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

в) 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

г) образ жизни, предполагающий сохранение физической активности

6. «Здоровый образ жизни» – это:

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

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

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

г) комплекс правил, включающих правильное питание, удовлетворительные физические нагрузки, эмоциональное благополучие

7. Утомление – это:

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

г) усталость организма

8. Утренняя гимнастика – это:

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

г) совокупность физических упражнений, позволяющих поддержать организм в здоровом состоянии

9. Закаливание организма – это:

- 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
- г) процесс развития физических возможностей

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
- г) способность изменять состояние организма под влиянием внешних воздействий

11. Физическая культура представляет собой:

- а) учебный предмет в школе
- б) выполнение упражнений
- в) процесс совершенствования возможностей человека
- г) часть человеческой культуры

12. Отличительным признаком физической культуры является:

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
- б) физическое совершенство
- в) выполнение физических упражнений
- г) занятия в форме уроков

13. Под физическим развитием понимается:

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

14. Физическая подготовка представляет собой:

- а) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств
- б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью
- в) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом

г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

15. Физическими упражнениями называются:

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики

г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

16. Укажите метод регламентации двигательной активности, для которого характерно использование в тренировке последовательно сменяющихся упражнений и снарядов:

а) повторного

б) кругового

в) интервального

г) игрового

17. Техникou физических упражнений принято называть:

а) способ целесообразного решения двигательной задачи

б) способ организации движений при выполнении упражнений

в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

г) рациональную организацию двигательных действий

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

а) быстрый рост абсолютной силы

б) увеличение собственного веса

в) увеличение физиологического поперечника мышц

г) повышение опасности перенапряжения

19. Для воспитания скоростных способностей используются:

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью

б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе

в) подвижные и спортивные игры

г) упражнения с отягощением

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

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

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

*Компетенция: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-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, 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?

### ***Практические задания для проведения зачета (приведен пример):***

#### ***Задание 1.***

Во второй колонке таблицы приводятся понятия, в третьей – их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Физическое образование	1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
	Воспитание физических качеств	2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
	Физическая подготовка	3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
	Физическое развитие	4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.
	Физическое совершенство	5. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
	Спорт	6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

#### ***Задание 2.***

Заполните пропуск в предложении: «Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным \_\_\_\_\_, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене».

*Задание 3.*

Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

*Задание 4.*

Перечислите основные физические качества, назовите средства и методы их развития.

Основные физические качества	Средства и методы развития

*Задание 5.*

Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.

---

---

---

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, 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».

**Критериями оценки устного опроса** является способность наиболее полно и точно раскрыть поставленный вопрос, умение приводить примеры.

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, который обладает всесторонними, систематизированными и глубокими знаниями, дает полный ответ на поставленный вопрос, усвоил основную и ознакомился с дополнительной литературой.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, который показал полные знания заданного вопроса, усвоившему материал основной литературы, рекомендованной учебной программой.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, который показал знание основного материала по заданному вопросу в объеме достаточном и необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы, знаком с основной литературой, рекомендованной программой.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, кото-

рый не знает ответ на вопрос или допускает грубые ошибки.

### **Критерии оценки знаний при написании контрольной работы**

Оценка «**отлично**» – выставляется обучающемуся, показавшему все-сторонние, 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 формулировках основных понятий и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

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

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

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

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

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

### **Критерии оценивания выполнения кейс-заданий**

Результат выполнения кейс-задания оценивается с учетом следующих критериев:

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

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

Оценка «**отлично**» – при наборе в 5 баллов.

Оценка «**хорошо**» – при наборе в 4 балла.

Оценка «**удовлетворительно**» – при наборе в 3 балла.

Оценка «**неудовлетворительно**» – при наборе в 2 балла.

### **Критерии оценки знаний при проведении тестирования**

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

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

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 51 %;

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

Результаты текущего контроля используются при проведении промежуточной аттестации.

### **Критерии оценки знаний 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 студентом самостоятельно в процессе ответа.

Оценка «**не зачтено**» – допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом 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. 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](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. – Красно-

дар : 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\\_vzaimodeistvii\\_390270\\_v1\\_PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1_UP_Kultura_konkurentnykh_vzaimodeistvii_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»

### Перечень ЭБС

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

Перечень Интернет сайтов:

<http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>

<http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>

[http://fizkult-ura.ru/books/volnay\\_borba/1](http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1)

[http://fizkult-ura.ru/books/g\\_r\\_borba/1](http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1)

<http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>

<http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

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

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

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie\\_spec\\_fiz\\_uprazhnenii\\_424540\\_v1.PDF](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\\_min\\_i-futbolu\\_390331\\_v1.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4_MU_metodika_organizacija_zanjatii_po_min_i-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](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\\_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)
9. Основы занятий по оздоровительной аэробике : метод. указания / сост. Т. В. Горювая, А. А. Русанов. – 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. Горювая, 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. Соболев. – 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.Proektirovanie\\_F.-R. D. 424556\\_v1 .PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie_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 vosstanovlen. 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>

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. Физическая культура и спорт : метод. указания / составитель Т. А. Ильницкая, Т.В. Ковалёва. – Краснодар : КубГАУ, 2019. – 48 с. – Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f46/f4624992e397cfd5b682bdc3a27ba6e5.pdf>

20. 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 v 1 .PDF>

21. 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 SAMOPREZENTVNCION NOI KOMPETENTNOSTI 429416 v1 .PDF>

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

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

## Перечень лицензионного ПО

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

## Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование	Тематика	Электронная почта
1	Научная электронная библиотека eLibrary	Универсальная	<a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp">https://www.elibrary.ru/defaultx.asp</a>
2	Гарант	Правовая	<a href="http://www.garant.ru/">http://www.garant.ru/</a>
3	КонсультантПлюс	Правовая	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

## 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.	Физическая культура и спорт	<p>Помещение №2 ГД, посадочных мест — 192; площадь — 188,5кв.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 — 19,3кв.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.;</p>	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>компьютер персональный — 2 шт.)</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>	