

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

**ЮРИДИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан юридического  
факультета  
Профессор *С.А. Куемжиева*  
  
*С.А. Куемжиева* 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
(Адаптированная рабочая программа для лиц с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов, обучающихся по адаптированным основным  
профессиональным образовательным программам высшего образования)

**Направление подготовки**  
**40.03.01 «Юриспруденция»**

**Направленность**  
**уголовно-правовая**

**Уровень высшего образования**  
**бакалавриат**

**Форма обучения**  
**очная**

**Краснодар**  
**2020**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана на основе ФГОС ВО 40.03.01 «Юриспруденция», утвержденного приказ Министерства образования и науки РФ 1 декабря 2016 г. № 1511

Автор:  
к.ю.н., доцент  
кафедры физвоспитания

  
Н.В. Славинский

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физвоспитания от 9 марта 2020г., протокол № 8

И.о.зав. кафедрой  
физвоспитания  
к.э.н., доцент

  
А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии юридического факультета, протокол от 11 марта 2020 г. № 8

Председатель  
методической комиссии  
юридического факультета,  
д.ю.н., доцент

  
А.А. Сапфирова

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы  
к.ю.н., доцент

  
Н.Ю. Ембулаева

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины

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

### Задачи

- формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование устойчивой положительной мотивации к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;
- развитие знаний по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- формирование практических умений и навыков в различных видах спорта;
- формирование готовности применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развитие индивидуально-психологических и социально-психологических качеств и свойств личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

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

### В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

## 3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» является дисциплиной вариативной части ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», направленность «уголовно-правовая».

## 4 Объем дисциплины (328 часов)

| Виды учебной работы                      | Объем, часов |
|--|--------------|
|  | Очная        |
| <b>Контактная работа</b><br>в том числе: |              |
| — аудиторная по видам учебных занятий    | 328          |
| — лекции                                 | -            |
| — практические (лабораторные)            | 328          |
| — учебно-тренировочные занятия           | -            |
| — зачет                                  | -            |
| — экзамен                                | -            |

| Виды учебной работы                           | Объем, часов |  |
|---|--------------|--|
|   | Очная        |  |
| — защита курсовых работ (проектов)            | -            |  |
| <b>Самостоятельная работа</b><br>в том числе: |              |  |
| — курсовая работа (проект)                    | -            |  |
| — прочие виды самостоятельной работы          | -            |  |
| <b>Итого по дисциплине</b>                    | 328          |  |

## 5 Содержание дисциплины

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

### 5.1 Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения.

| № п/п | Тема.<br>Основные вопросы  | Формируемые компетенции | Семестр        | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |                      |                        |
|-------|--|-------------------------|----------------|--|----------------------|----------------------|------------------------|
|       |  |                         |                | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные занятия | Самостоятельная работа |
|       | <b>Модуль №1</b><br><b>Игровые виды спорта:</b><br><b>Баскетбол:</b><br>Стойки. Перемещения. Броски в корзину. Финты: индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техникотактические приемы игры. Техника безопасности. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.<br><b>Волейбол:</b><br>Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. | ОК-8                    | 1 2 3<br>4 5 6 | -  | 328                  | -                    | -                      |

| №<br>п/п | Тема.<br>Основные вопросы  | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая<br>самостоятельную работу студентов<br>и трудоемкость (в часах) |                              |                              |                                     |
|----------|--|----------------------------|---------|--|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
|          |  |                            |         | Лекции   | Практи-<br>ческие<br>занятия | Лабора-<br>торные<br>занятия | Само-<br>стоя-<br>тельная<br>работа |
|          | <p>Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Футбол:</b><br/>Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Удары по мячу ногой и головой. Передача мяча внутренней стороной стопы. Тактическая подготовка. Игра в квадратах 6х2. Обманные действия и отбор мяча. Групповые действия в защите. Тактическая подготовка. Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. СФП. Правила и судейство игры. Мини-футбол. Учебно-тренировочная игра.</p> <p><b>Модуль №2</b><br/><b>Легкая атлетика:</b><br/>Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки. Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков. Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением. Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений. Тактические</p> |                            |         |  |                              |                              |                                     |

| №<br>п/п | Тема.<br>Основные вопросы  | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая<br>самостоятельную работу студентов<br>и трудоемкость (в часах) |                              |                              |                                     |
|----------|--|----------------------------|---------|--|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
|          |  |                            |         | Лекции   | Практи-<br>ческие<br>занятия | Лабора-<br>торные<br>занятия | Само-<br>стоя-<br>тельная<br>работа |
|          | <p>приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту. Специальные упражнения метателя. Эстафеты. Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.</p> <p><b>Модуль №3</b><br/><b>Единоборства:</b><br/>Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств: самбо, бокс, тхэквондо, спортивная борьба. Обучение основам акробатики и самообороны. Техника падений, стоек, ударов, передвижений, защит, боевых дистанций. Основные термины единоборств. Техника контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий. СФП. Тактика как искусство ведения поединка. Элементы самообороны. Правила и судейство соревнований.</p> <p><b>Модуль № 4</b><br/><b>Плавание:</b><br/>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Упражнения для ознакомления со свойствами воды. Техника спортивных видов плавания. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, способом брасс, дельфин. Техника выполнения стартов и поворотов. Плавание: 25м, 50м, 100м, 500м различны-</p> |                            |         |  |                              |                              |                                     |

| №<br>п/п | Тема.<br>Основные вопросы  | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая<br>самостоятельную работу студентов<br>и трудоемкость (в часах) |                              |                              |                                     |
|----------|--|----------------------------|---------|--|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
|          |  |                            |         | Лекции   | Практи-<br>ческие<br>занятия | Лабора-<br>торные<br>занятия | Само-<br>стоя-<br>тельная<br>работа |
|          | <p>ми способами. Эстафеты. Подвижные игры. СФП. Техника безопасности. Правила и судейство соревнований по спортивным видам плавания.</p> <p><b>Модуль № 5</b><br/><b>Аэробика и фитнес аэробика:</b><br/>Фитнес технологии различной направленности. Классическая аэробика (низкоударная, высокоударная); силовая аэробика; оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренировки, аэробный тренинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, шейпинг, элементы чирлидинга. Составление комплексов и композиций.</p> <p><b>Модуль №6</b><br/><b>Физическая рекреация:</b><br/>Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Бадминтон. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма обучающегося. Шахматы. Плавание.</p> |                            |         |  |                              |                              |                                     |

| № п/п | Тема.<br>Основные вопросы   | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |                      |                        |
|-------|---|-------------------------|---------|--|----------------------|----------------------|------------------------|
|       |   |                         |         | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные занятия | Самостоятельная работа |
|       | <p><b>Модуль № 7</b><br/> <b>Атлетическая гимнастика:</b><br/> Упражнения с отягощениями различной направленности. Формирование рациональной техники выполнения упражнений с утяжелителями, гантелями, гириями, эспандером, металлическим грифом. Упражнения на тренажерных устройствах и станках. Упражнения со штангой. Пауэрлифтинг. Армрестлинг. СФП. Техника безопасности. Профилактика травматизма.</p> <p><b>Модуль №8</b><br/> <b>Настольный теннис:</b><br/> Техника перемещения. Основная игровая стойка. Техника выполнения подач. Подачи открытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов. Техника выполнения оборонительных и атакующих ударов. Тактика парной игры. СФП. Правила и судейство игры. Учебно-тренировочная игра.</p> |                         |         |  |                      |                      |                        |
| Итого |   |                         |         | -  | 328                  | -                    | -                      |

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : метод. рекомендации / сост. А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 45 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5.\\_MU\\_osnovnye\\_aspekty\\_metodiki\\_metodika\\_samostojatelnykh\\_zanjatii\\_fiz.\\_upr.\\_390360\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5._MU_osnovnye_aspekty_metodiki_metodika_samostojatelnykh_zanjatii_fiz._upr._390360_v1_.PDF)



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

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

|   |   |
|---|---|
| Номер семестра*   | Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО |
| ОК-8 — способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |   |
| 1   | Физическая культура и спорт   |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6  | Элективные курсы по физической культуре и спорту  |
| 8   | 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)  |  |
| <b>ОК 8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>   |  |  |   |  |  |
| <b>Знать:</b><br>-основы физической культуры и здорового образ жизни;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы планирования индивиду- | 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; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>правила и | - подготовка рефератов<br>-контрольные нормативы<br>-кейсы заданий<br>-тесты |

| Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)   | Уровень освоения  |   |  |   | Оценочное средство  |
|---|---|---|--|---|---|
|   | неудовлетворительно (минимальный не достигнут)  | удовлетворительно (минимальный, пороговый)  | хорошо (средний)   | отлично (высокий)   |   |
| дуальных занятий различной целевой направленности   |   |   |  | способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.   |   |
| <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> | Фрагментарное использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности | Несистематическое использование индивидуальных видов спорта или систем физических упражнений; | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование основных методик самостоятельных занятий и умение вести самоконтроль за состоянием своего организма; | Сформированное умение осуществлять, использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; | <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка рефератов</li> <li>- контрольные нормативы</li> <li>- кейсы заданий</li> <li>- тесты</li> </ul> |
| <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами физического воспитания и укрепле-</li> </ul>   | Отсутствие навыков владения методами физического воспи-                                   | Фрагментарное владение методами физического вос-  | В целом успешное, но несистематическое владение ме-  | Успешное и систематическое владение методами физи-  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка рефератов</li> <li>- контрольные нормативы</li> </ul>   |

| Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)  | Уровень освоения  |  |   |  | Оценочное средство           |
|--|---|--|---|--|------------------------------|
|  | неудовлетворительно (минимальный не достигнут)  | удовлетворительно (минимальный, пороговый)   | хорошо (средний)  | отлично (высокий)  |                              |
| ния здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности. | тания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности. | питания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности | тодами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ческого воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности. | -кейсы заданий<br><br>-тесты |

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

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

Для текущего контроля

**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<br>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  
  — 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 \_\_\_\_\_

### Контрольные упражнения-тесты

#### Модуль №1

#### Контрольные упражнения-тесты по баскетболу

I курс

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

II курс

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

III курс

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

**Контрольные упражнения-тесты по волейболу.**

I курс



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

II курс

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

III курс

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

### Контрольные упражнения-тесты по футболу

I курс

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

II курс

| №<br>п/п | Наименование упражнений-тестов | Оценки  |        |       |
|----------|--------------------------------|---------|--------|-------|
|          |                                | отлично | хорошо | удов. |

|   |  |     |     |     |
|---|--|-----|-----|-----|
| 1 | Удары по мячу на точность (число попаданий).       | 8   | 7   | 6   |
| 2 | Ведение мяча 30м, обводка стоек и удар по воротам. | 8,3 | 8,5 | 8,7 |
| 3 | Жонглирование мячами.                              | 30  | 25  | 20  |

### III курс

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

### Модуль №2

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

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

### Модуль №3

#### Контрольные упражнения-тесты по единоборствам

#### (I – III курсы)

| № теста | Наименование упражнений-тестов   | Оценки  |         |         |
|---------|--|---------|---------|---------|
|         |  | отлично | хорошо  | удов.   |
| 1       | Разгибания туловища назад из и. п. лежа на животе (кол-во раз)   | 60      | 50      | 40      |
| 2       | Подтягивания на перекладине  | 15      | 13      | 11      |
| 3       | Бег 3000м (мин)  | 12'30'' | 12'45'' | 13'10'' |
| 4       | Комплексное силовое упражнение: из исходного положения основная стойка – упор присев, далее прыжком упор лежа, затем прыжком упор присев и прыжок вверх (кол-во раз) | 44      | 36      | 32      |

|   |                             |    |    |    |
|---|-----------------------------|----|----|----|
| 5 | Челночный бег 10 x 10 (сек) | 27 | 28 | 29 |
|---|-----------------------------|----|----|----|

## Модуль №4

### Контрольные упражнения-тесты по плаванию

#### I курс девушки, юноши

По пятибалльной системе оценивается техника плавания:

- а) 25м – кроль на груди, с поворотом от стенки и проплывание еще 15м этим же стилем – оценка;
- б) 25м – кроль на спине с поворотом от стенки и проплывание еще 15 м этим же способом – оценка;
- в) техника плавания 25м – брасс на груди с поворотом от стенки и проплывание еще брассом 15м – оценка;

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

#### II курс девушки

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

#### II курс юноши

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

#### III курс: девушки, юноши

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

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

По пятибалльной системе оценивается техника плавания:

- а) 25м – баттерфляй с поворотом от стенки и проплывание еще 15м этим же способом – оценка;
- б) техника ныряния в глубину и в длину;
- в) техника стартов.

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

## Модуль №5

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

В качестве контрольного упражнения выступает презентация самостоятельно составленной композиции с правильно подобранным музыкальным сопровождением и рациональ-

ной последовательностью физических упражнений:

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

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

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

Выполнение данной композиции оценивается по сумме баллов:

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

### Модуль №7

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

##### Юноши

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

### Модуль №8

#### Контрольные упражнения-тесты по настольному теннису

##### I курс

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

##### II курс

| № п/п | Наименование упражнений-тестов | Пол | Оценки  |        |       |
|-------|--------------------------------|-----|---------|--------|-------|
|       |                                |     | отлично | хорошо | удов. |

|   |  |   |     |     |     |
|---|--|---|-----|-----|-----|
| 1 | Удержание мяча на столе до 200 ударов на двоих занимающихся, при совершении ошибки счет ведется сначала. | м | 200 | 150 | 100 |
|   |  | ж | 150 | 100 | 80  |
| 2 | Выполнение прыжков боком через гимнастическую скамейку толчком двумя ногами, за 40сек. количество. раз.  | м | 35  | 30  | 20  |
|   |  | ж | 20  | 15  | 10  |
| 3 | Имитация перемещения приставными шагами в трех метровой зоне, влево вправо за 30 сек. количество раз.    | м | 25  | 20  | 15  |
|   |  | ж | 20  | 15  | 10  |

### III курс

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

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

| № теста | Наименование упражнений-тестов                           | Оценка  |        |       |         |        |       |
|---------|--|---------|--------|-------|---------|--------|-------|
|         |  | Девушки |        |       | Юноши   |        |       |
|         |  | отлично | хорошо | удов. | отлично | хорошо | удов. |
| 1       | Бег на 100 м (сек)                                       | 16,5    | 17,0   | 16,5  | 13,5    | 14,8   | 15,1  |
| 2       | Бег на 2 км (мин., сек)                                  | 10,30   | 11,15  | 10,30 | –       | –      | –     |
| 3       | Бег на 3 км (мин., сек)                                  | –       | –      | –     | 12,30   | 13,30  | 14,00 |
| 4       | Прыжок в длину с разбега (см)                            | 320     | 290    | 270   | 430     | 390    | 380   |
| 5       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)         | 195     | 180    | 170   | 240     | 230    | 215   |
| 6       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)      | 14      | 12     | 10    | –       | –      | –     |
| 7       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | –       | –      | –     | 13      | 10     | 9     |

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

## Тесты

Тестовые задания

1. Что такое физическая культура?

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

б) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.

в) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

2. Что такое физическое упражнение?

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

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

в) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

3. Что такое физическое воспитание?

а) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепления здоровья, повышения работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека.

б) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

в) количество движений, выполняемых в течение какого – то времени.

4. Что такое техника физических упражнений?

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

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

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

5. Что такое здоровье?

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

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

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

6. «Здоровый образ жизни»?

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

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

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

7. Что такое утомление?

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

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

в) процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.

8. Что такое утренняя гимнастика?

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

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

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

9. Что такое закаливание организма?

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

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

в) процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.

10. Гибкость - это?

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

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

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

11. Физическая культура представляет собой...

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) часть человеческой культуры.

12. Отличительным признаком физической культуры является...

а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

б) физическое совершенство;

в) выполнение физических упражнений;

г) занятия в форме уроков.

13. Под физическим развитием понимается...

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
14. Физическая подготовка представляет собой ...
- а) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- в) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
15. Физическими упражнениями называются...
- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
16. Использование в тренировке последовательно сменяющихся упражнений и снарядов характерно для ... метода регламентации двигательной активности
- а) повторного;
- б) кругового;
- в) интервального;
- г) игрового.
17. Техникой физических упражнений принято называть...
- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональную организацию двигательных действий.
18. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является...
- а) быстрый рост абсолютной силы;
- б) увеличение собственного веса;
- в) увеличение физиологического поперечника мышц;
- г) повышение опасности перенапряжения.
19. Для воспитания скоростных способностей используются...
- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;
- б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
- в) подвижные и спортивные игры;
- г) упражнения с отягощением.
20. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...
- а) координационно-двигательной выносливостью;
- б) спортивной формой;
- в) общей выносливостью;
- г) подготовленностью.
21. Для воспитания гибкости используются...
- а) движения рывкового характера;
- б) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- в) пружинящие движения;
- г) маховые движения с отягощением и без него.



22. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...
- а) интервальная тренировка;
  - б) метод повторного выполнения упражнений;
  - в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
  - г) метод расчленено-конструктивного упражнения.
23. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...
- а) поступают питательные вещества к системам организма;
  - б) повышаются возможности дыхательной системы;
  - в) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
  - г) способствуют повышению резервных возможностей организма.
24. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором ...
- а) его органы и системы работают эффективно и экономно;
  - б) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
  - в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
  - г) наблюдается все перечисленное.
25. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...
- а) развитие физических качеств людей;
  - б) поддержание высокой работоспособности людей;
  - в) сохранения и укрепления здоровья людей;
  - г) подготовку к профессиональной деятельности.
26. Главной причиной нарушения осанки является ...
- а) привычка к определенным позам;
  - б) слабость мышц;
  - в) отсутствие движений во время школьных уроков;
  - г) ношение сумки, портфеля на одном плече.
27. Из каких двух дисциплин состоит биатлон?
- а) Прыжки на батуте и стрельба из винтовки
  - б) Бег на лыжах на большие дистанции и прыжки на батуте
  - в) Бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки
28. По прошествии какого времени боксёру объявляют нокаут?
- а) 5 секунд
  - б) 10 секунд
  - в) 15 секунд
29. Помимо традиционных Олимпийских игр, существуют такие же соревнования для людей, страдающих физическими недостатками. Как они называются?
- а) Олимпийские игры для инвалидов
  - б) Другие Олимпийские игры
  - в) Параолимпийские игры
30. Какой из стилей плавания считается самым быстрым?
- а) Брасс
  - б) Кроль
  - в) Баттерфляй
31. Дзюдо - это самостоятельный вид спорта, но первоначально он был частью другого вида единоборств. Как называется это единоборство?
- а) Каратэ
  - б) Тэйквандо
  - в) Джиу-джитсу
32. Какими частями тела можно пользоваться в греко-римской борьбе?
- а) Кистями рук

- б) Всей рукой  
в) Руками и ногами
33. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».
- а) сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;  
б) не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;  
в) сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;  
г) относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.
34. Назовите основные физические качества человека:
- а) быстрота, сила, смелость, гибкость;  
б) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;  
в) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;  
г) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.
35. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...
- а) гибкость;  
б) ловкость;  
в) быстрота;  
г) реакция.
36. С помощью какого теста определяется ловкость?
- а) 6-ти минутный бег;  
б) подтягивание;  
в) челночный бег;  
г) бег 100 метров.
37. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...
- а) специальной выносливости;  
б) скоростной выносливости;  
в) общей выносливости;  
г) элементарных форм выносливости.
38. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...
- а) подводящими;  
б) корригирующими;  
в) имитационными;  
г) общеразвивающими.
39. Назовите размеры волейбольной площадки:
- а) 6м x 9м;  
б) 6м x 12м;  
в) 9м x 12м;  
г) 9м x 18м.
40. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?
- а) Функциональная подготовка организма;  
б) Разучивание двигательных действий;  
в) Коррекция осанки;  
г) Воспитание физических качеств;  
д) Восстановление работоспособности;  
е) Активизация внимания.

#### **Темы рефератов**

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

1. Понятие «здоровье»
2. Значение здоровья для общества и каждого человека.
3. Общественное и индивидуальное здоровье.
4. Значение здоровья в спорте.
5. Здоровье и норма.
6. Что означает термин «практически здоров»?
7. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.
8. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.
9. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений. Опасность гипокинезии.
10. Понятие и содержание двигательной активности.
11. Двигательный режим: понятие, виды и содержание.
12. Влияние спорта на здоровье.
13. Врачебно-педагогический контроль за здоровьем спортсменов.
14. Факторы риска для здоровья в современном спорте.
15. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
16. Физиологические основы мышечной работы.
17. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
18. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
19. Понятие о тренированности.
20. Общая и специальная тренированность.
21. Роль врача и тренера в тренированности.
22. Тренированность и спортивная форма.
23. Старость и старение.
24. Роль активного двигательного режима в замедлении старения.
25. Возрастные особенности стареющего организма.
26. Особенности занятий в пожилом возрасте.
27. Назвать основные причины, способствующие возникновению спортивной травмы в отдельных видах спорта (в зависимости от спортивной специализации).
28. Факторы, влияющие на возникновение травмы.
29. Характеристика спортивной травмы в зависимости от специализации.
30. Первая помощь в зависимости от характера травмы.
31. Понятие о спортивных травмах. Факторы, способствующие возникновению спортивной травмы и причины ее возникновения.
32. Профилактика спортивных травм.
33. Повреждения, требующие неотложной помощи.
34. Повреждения кожных покровов и первая помощь.
35. Раны и оказание первой помощи.
36. Ушибы. Механизм возникновения, клиническая картина, первая помощь.
37. Повреждения суставов. Первая помощь.
38. Растяжения и разрывы связок. Первая помощь.
39. Травмы менисков, клинические проявления, первая помощь.
40. Вывихи. Виды, механизм возникновения. Клиническая картина, первая помощь.
41. Спортивные переломы. Первая помощь.
42. Черепно-мозговая травма. Виды повреждений. Клинические симптомы, первая помощь.
43. Микротравматическая болезнь, причины возникновения, течение, клинические симптомы, возможные осложнения.

44. Наложение повязок при различных видах повреждений.
45. Меры профилактики травм.
46. Понятие о болезни (философско-клиническая концепция).
47. Этиология болезни.
48. Внешние причины болезни
49. Внутренние причины болезни
50. Иммунитет, виды иммунитета.
51. Особенности иммунитета у спортсменов.
52. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья.
53. Тип телосложения и оценка осанки.
54. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
55. Физиологические основы мышечной работы.
56. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
57. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
58. Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста
59. Восстановление спортивной работоспособности в процессе тренировки и соревнований
60. Медицинско-спортивная экспертиза

#### **Для промежуточного контроля**

Компетенция: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

#### **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.

#### **Заключительный контроль**

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

Учебным планом по данной дисциплине предусмотрен зачет.

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

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

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

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

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

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

Оценка «**хорошо**» – основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует

логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем 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 на 70-84 % тестовых заданий;

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется при условии правильного ответа студента на 50-69 % тестовых заданий;

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 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/f54eaa9abcf489e4bf1e2b837d0530dc.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. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 47 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti\\_i\\_struktura\\_dvigatelnoi\\_aktivnosti\\_gandbolnykh\\_arbitrov\\_424551\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti_i_struktura_dvigatelnoi_aktivnosti_gandbolnykh_arbitrov_424551_v1_.PDF)
4. Клименко, А. А. Организация визуального контроля техникотактической подготовки 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                  | Тематка       | 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:

1. <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>
2. <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>
3. [http://fizkult-ura.ru/books/volnay\\_borba/1](http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1)
4. [http://fizkult-ura.ru/books/g\\_r\\_borba/1](http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1)
5. <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
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. Лемеш. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 13 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4.\\_MU\\_metodika\\_organizacija\\_zanjatii\\_po\\_mini-futbolu\\_390331\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4._MU_metodika_organizacija_zanjatii_po_mini-futbolu_390331_v1_.PDF)

5. Методика организации занятий по мини-футболу : метод. указания / А. А. Клименко, М. В. Быков, М. В. Быкова, В. Ю. Лемиш. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 13 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/7.\\_MU\\_metodika\\_sudeistva\\_sorevnovanii\\_po\\_mini-futbolu\\_390347\\_v1\\_.PDF](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\\_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)
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](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](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11._MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz._upr._390394_v1_.PDF)

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

19. Физкультурно-рекреационная деятельность как способ организации активного отдыха: метод. указания / сост. А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. У. Удовицкая. – Краснодар: КубГАУ, 2018. – 41 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz.\\_rekreacionnaja\\_dejatelnost\\_424561\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz._rekreacionnaja_dejatelnost_424561_v1_.PDF)

20. Формирование самопрезентационной компетентности студентов : метод. указания / сост. А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева, Э. Л. Мовсесян, А. А. Свирид. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 23 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/FORMIROVANIE\\_SAMOPREZENTVNCIONNOI\\_KOMPE\\_TENTNOSTI\\_429416\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/FORMIROVANIE_SAMOPREZENTVNCIONNOI_KOMPE_TENTNOSTI_429416_v1_.PDF)

21. Элективные курсы по физической культуре и спорту : метод. указания / сост. Т. А. Ильницкая, Е. А. Калашник. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – 37 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/ENlektivnye\\_kursy\\_po\\_FK\\_i\\_S\\_525457\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/ENlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.PDF)

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

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

#### **Перечень лицензионного ПО**

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

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

| <b>№</b> | <b>Наименование</b>                     | <b>Тематика</b> | <b>Электронная почта</b>  |
|----------|---|-----------------|---|
| 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.    | Элективные курсы по физической культуре и спорте   | <p>Помещение №22 СОЦ, площадь — 2 835,5 кв.м; учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;</p> <p>Спортивный инвентарь: волейбольные стойки — 2 шт., стойки для бадминтона — 2 шт., ворота футбольные — 4 шт., ворота гандбольные — 2 шт., стойки баскетбольные — 4 шт., шведские стенки — 22 шт., скалодром — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение №23 СОЦ, площадь — 52,4 кв.м; учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;</p> <p>Спортивный инвентарь: парты — 10 шт., доска школьная — 1 шт., стол преподавателя — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение №16 СОЦ, площадь — 48,2 кв.м; учебная аудитория для проведения занятий семинар-</p> | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13  |

| №<br>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>ского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; Спортивный инвентарь: столы шахматные — 8 шт., наборы шахмат — 21 шт., доска магнитная с шахматами — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение №34 СОЦ, площадь — 146,3 кв.м; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций;<br/>Спортивный инвентарь: шведские лестницы — 6 шт., маты — 56 шт. скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение №40-41 СОЦ, площадь — 183,4 кв.м; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций;<br/>Спортивный инвентарь: столы теннисные — 8 шт., стол преподавателя — 1 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение №45 СОЦ, площадь — 226,1 кв.м; Учебная аудитория</p> |   |

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе, помещений для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения   | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательных программ в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|-------|--|---|---|
| 1     | 2  | 3   | 4   |
|       |  | <p>для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консульт;</p> <p>Спортивный инвентарь: боксерский ринг — 1 шт.; боксерские груши — 9 шт.; шведские лестницы — 2 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение №3 СОЦ, площадь — 103,7кв.м; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций;</p> <p>Спортивный инвентарь: тренажеры - 15; шведская стенка - 2; штанги-2 шт. гири, гантели - 64 шт. столы для армрестлинга - 4 шт. Прочий спортивный инвентарь</p> <p>Помещение №13 СОЦ, площадь — 209,7кв.м; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консульт;</p> <p>Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка - 2., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение № СОЦ, площадь — 610,2кв.м; Учебная аудитория для</p> |   |

| №<br>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>проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консульт;</p> <p>Спортивный инвентарь: дорожки плавательные 25 м. — 6 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение №34 СОЦ, площадь — 230,6кв.м; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций;</p> <p>Спортивный инвентарь: щиты для дартса — 6 шт.; волейбольные стойки — 2 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение №221 ГУК, площадь — 101м<sup>2</sup>; посадочных мест — 95; учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, для самостоятельной работы, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ</p> <p>специализированная мебель (учебная доска, учебная мебель), в т.ч для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ;</p> <p>технические средства обучения,</p> |   |

| №<br>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   |
|          |  | наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (ноутбук, проектор, экран), в т.ч для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ;<br>программное обеспечение:<br>Windows, Office.   |   |