

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени И.Т. ТРУБИЛИНА

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета
управления

профессор В.Г. Кудряков
21 апреля 2020 г.



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность

«Государственное и муниципальное управление»
(программа прикладного бакалавриата)

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Форма обучения

очная, заочная

Краснодар
2020

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основе ФГОС ВО 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 10 декабря 2014 г. № 1567.

Авторы:

канд. пед. наук, доцент



А.А. Клименко

старший преподаватель



Ю.В. Соболев

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физвоспитания от 20.04.2020 г. протокол № 9.

И. о. зав. кафедрой,
канд. экон. наук, доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета управления 20.04.2020 г. протокол № 5.

Председатель
методической комиссии,
канд. экон. наук, доцент



М.А. Нестеренко

Руководитель
основной профессиональной
образовательной программы
д-р экон. наук, профессор



Е.Н. Белкина

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование комплекса знаний, умений и навыков, направленных на использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи

- формирование умений использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- получение знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

- выработка навыков к практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

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

«Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленность «Государственное и муниципальное управление».

4 Объем дисциплины (72 часа, 2 зачетных единицы)

| Виды учебной работы | Объем, часов | |
|---|----------------------|------------------------|
| | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| Контактная работа в том числе: | | |
| — аудиторная по видам учебных занятий | 19 | 11 |
| — лекции | 18 | 10 |
| — практические | - | - |
| — лабораторные | - | - |
| — внеаудиторная | 1 | 1 |
| — зачет | 1 | 1 |
| — экзамен | - | |
| — защита курсовых работ (проектов) | - | - |
| Самостоятельная работа в том числе: | 53 | 61 |
| Итого по дисциплине | 72 | 72 |

5 Содержание дисциплины

По итогам изучаемой дисциплины обучающиеся сдают зачет.

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

Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | |
|-------|---|-------------------------|---------|--|----------------------|----------------------|------------------------|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные занятия | Самостоятельная работа |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 1. История развития физической культуры. | ОК-8 | 1 | 2 | - | - | 6 |

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

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | |
|----------|---|----------------------------|---------|--|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| | | | | Лекции | Практи- ческие занятия | Лабора- торные занятия | Само- стоя- тельная работа |
| | ее определяющие. 4. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления у студентов. 5. Повышение эффективности учебного труда путем использования средств физической культуры. | | | | | | |
| 4. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. 2. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 4. Планирование и управление самостоятельными занятиями. 5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 6. Гигиена самостоятельных занятий 7. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом | ОК-8 | 1 | 2 | - | - | 6 |
| 5. | Спорт. Индивидуальный выбор спорта Или систем физических упражнений 1. Спорт. 2. Индивидуальный выбор | ОК-8 | 1 | 2 | - | - | 6 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | |
|----------|---|----------------------------|---------|--|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| | | | | Лекции | Практи- ческие занятия | Лабора- торные занятия | Само- стоя- тельная работа |
| | видов спорта или систем физических упражнений. | | | | | | |
| 6. | Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра 1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра 2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи 3. Физическая культура и спорт в свободное время. | ОК-8 | 1 | 2 | - | - | 6 |
| 7. | Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) 1. Средства и методы развития силы 2. Средства и методы развития быстроты движений. 3. Средства и методы развития выносливости. | ОК-8 | 1 | 2 | - | - | 6 |
| 8. | Развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости) 1. Средства и методы развития гибкости. 2. Средства и методы развития ловкости. | ОК-8 | 1 | 2 | - | - | 6 |
| 9. | Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра 1. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. 2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. | ОК-8 | 1 | 2 | - | - | 5 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | |
|----------|---------------------------|----------------------------|---------|--|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| | | | | Лекции | Практи- ческие занятия | Лабора- торные занятия | Само- стоя- тельная работа |
| Итого | | | | 18 | - | - | 53 |

Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | |
|----------|--|----------------------------|---------|--|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| | | | | Лекции | Практи- ческие занятия | Лабора- торные занятия | Само- стоя- тельная работа |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и про- фессиональной подго- товке студентов 1. История развития фи- зической культуры. 2. Цель и задачи физиче- ского воспитания. 3. Основные понятия, тер- мины физической культу- ры. 4. Структура физической культуры. 5. Средства формирования физической культуры сту- дента 6. Социальная роль, функ- ции физической культуры и спорта 7. Программно- нормативные основы учебной дисциплины 8. Организационно- правовые основы физиче- ской культуры и спорта | ОК-8 | 1 | 2 | - | - | 7 |
| 2 | Основы здорового обра- за жизни студентов 1. Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья и факторы его определя- ющие. | ОК-8 | 1 | 1 | - | - | 7 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | |
|----------|--|----------------------------|---------|--|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| | | | | Лекции | Практи- ческие занятия | Лабора- торные занятия | Само- стоя- тельная работа |
| | 2. Здоровый образ жизни и его составляющие. 3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни. | | | | | | |
| 3 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности 1. Основные понятия. 2. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. 3. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. 4. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления у студентов. 5. Повышение эффективности учебного труда путем использования средств физической культуры. | ОК-8 | 1 | 1 | - | - | 7 |
| 4 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. 2. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 4. Планирование и управ- | ОК-8 | 1 | 1 | - | - | 7 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | |
|----------|---|----------------------------|---------|--|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| | | | | Лекции | Практи- ческие занятия | Лабора- торные занятия | Само- стоя- тельная работа |
| | ление самостоятельными занятиями. 5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 6. Гигиена самостоятельных занятий 7. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом | | | | | | |
| 5 | Спорт. Индивидуальный выбор спорта Или систем физических упражнений 1. Спорт. 2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | ОК-8 | 1 | 1 | - | - | 7 |
| 6 | Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра 1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра 2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи 3. Физическая культура и спорт в свободное время. | ОК-8 | 1 | 1 | - | - | 7 |
| 7 | Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) 1. Средства и методы развития силы 2. Средства и методы развития быстроты движений. 3. Средства и методы развития выносливости. | ОК-8 | 1 | 1 | - | - | 7 |
| 8 | Развитие основных фи- | ОК-8 | 1 | 1 | - | - | 7 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | |
|----------|--|----------------------------|---------|--|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| | | | | Лекции | Практи- ческие занятия | Лабора- торные занятия | Само- стоя- тельная работа |
| | физических качеств (гибкости, ловкости) 1. Средства и методы развития гибкости. 2. Средства и методы развития ловкости. | | | | | | |
| 9 | Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра 1. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. 2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. | ОК-8 | 1 | 1 | - | - | 5 |
| Итого: | | | | 10 | - | - | 61 |

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Клименко А. А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Е.Г. Плотников, В.В. Ильин - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 36 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11. MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz. upr. 39 0394_v1 .

2. Клименко А. А. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 45 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

<https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5. MU osnovnye aspekty metodiki metodika samostojatelnykh zanjatii fiz. upr. 390360 v1> .

3. Клименко А. А., Хазова С. А., Лебедева И. В., Мовсесян Э. Л., Свирид А.А. Технология воспитания культуры конкурентных взаимодействий у обучающихся / Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018. – 38 с. -Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/6. MU tekhnologija vospitanija kultury konkurentnykh 390408 v1> .

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 | |
| Указываются номер семестра по возрастанию | Указываются последовательно дисциплины, практики |
| 1 | <i>Физическая культура и спорт</i> |
| 1 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 2 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 3 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 4 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 5 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 6 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 8 | Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к защите и процедуру защиты |

*Номер семестра соответствует этапу формирования компетенции

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

| Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции) | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|--|--|------------------|-------------------|--------------------|
| | неудовлетворительно (минимальный не достигнут) | удовлетворительно (минимальный, пороговый) | хорошо (средний) | отлично (высокий) | |
| | | | | | |

| Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции) | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|--|--|------------------|-------------------|--------------------|
| | неудовлетворительно (минимальный не достигнут) | удовлетворительно (минимальный, пороговый) | хорошо (средний) | отлично (высокий) | |

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

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|
| <p>Знать: -основные средства и методы физического воспитания -научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> | <p>Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки</p> | <p>Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок</p> | <p>Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок</p> | <p>Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок</p> | <p>Устный опрос Реферат Кейс-задание Тест Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения) Вопросы и задания к зачету</p> |
| <p>Уметь: -выбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; - использовать приобретенные знания и умения в организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного от-</p> | <p>При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки</p> | <p>Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме</p> | <p>Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами</p> | <p>Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме</p> | |

| Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции) | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|--|--|------------------|-------------------|--------------------|
| | неудовлетворительно (минимальный не достигнут) | удовлетворительно (минимальный, пороговый) | хорошо (средний) | отлично (высокий) | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| дыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. | | | | | |
| Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов | |

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

Устный опрос

Тема 1

1. Назовите сферы спортивного движения.
2. В чем заключается особенность студенческого спорта?
3. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.
4. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие ловкость.
5. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие гибкость.
6. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие скоростно-силовые качества.
7. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
8. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

Тема 2

1. Методические основы производственной физической культуры.
2. Производственная физическая культура в рабочее время.
3. Физическая культура и спорт в свободное время.
4. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
6. Что принято называть физическими качествами?
7. Основные физические качества.
8. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.

Тема 3

1. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
2. Сила. Средства и методы развития.
3. Быстрота. Средства и методы развития.
4. Выносливость. Средства и методы развития.
5. Гибкость. Средства и методы развития.
6. Ловкость. Средства и методы развития ловкости
7. Охарактеризуйте современные виды спорта.
8. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
9. Какие психологические качества присущи спортсменам?

Тема 4

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
3. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
4. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

6. Гигиена самостоятельных занятий
7. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом

Тема 5

1. Спорт.
2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
3. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра

Тема 6

1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра
2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи
3. Физическая культура и спорт в свободное время.

Тема 7

1. Средства и методы развития силы
2. Средства и методы развития быстроты движений.
3. Средства и методы развития выносливости.

Тема 8

1. Средства и методы развития гибкости.
2. Средства и методы развития ловкости.

Тема 9

1. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Реферат

1. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.
2. Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.
3. Физическая подготовка в профессиональной деятельности экономиста.
4. Физическая подготовка в профессиональной деятельности инженера
5. Физическая подготовка в профессиональной деятельности агронома.
6. Физическая подготовка в профессиональной деятельности ветврача.
7. Физическая подготовка в профессиональной деятельности эколога.
8. Двигательная активность и здоровье.
9. Гиподинамия и ее последствия.
10. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Значение утренней гимнастики.

12. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика.
14. Зачем нужны занятия физической культурой.
15. Роль физических упражнений в здоровом образе жизни.
16. Физические упражнения в режиме труда и отдыха.
17. В движении жизнь.
18. Физическая культура и здоровье.
19. Влияние физических упражнений на работоспособность.
20. Развитие выносливости.
21. Необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Здоровый образ жизни.
23. Физическая культура - часть общей культуры.
24. Физические упражнения при неправильной осанке.
25. Гимнастика для глаз.
26. Физические упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата
27. Физические упражнения при гипертонии.
28. Как повысить работоспособность.
29. Гимнастика для будущей матери.
30. Движение, питание и здоровье.
31. Физические упражнения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
32. Физическая культура - фактор повышения иммунитета.
33. Физическая культура - фактор повышения работоспособности
34. Бег против болезней.
35. Гигиена умственного труда.
36. Физические упражнения как фактор профилактики против болезней.
37. Закаливание - мощное оздоровительное средство.
38. Снятие стресса с помощью физических упражнений.
39. Малоподвижный образ жизни и его последствия.
40. Движение - залог здоровья.
41. Физические упражнения при плоскостопии.
42. Гимнастика для тех, кто работает сидя.
43. Правила занятий физическими упражнениями (содержание, дозировка, нагрузки, время проведения)
44. Физические упражнения, питание, обмен веществ.
45. Физическая культура для снижения веса.
46. Азбука оздоровительного бега.
47. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
48. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни.

49. Физические упражнения - как средство оздоровления студентов (по своему заболеванию).

Кейс-задание

Тема 1

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.

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.

3. Определение физического развития

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.

4. «Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов».

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

Тема 2

1. «Врачебно-педагогические наблюдения. Пробы с повторными нагрузками».

Практические задания

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

1. Высокая результативность и хорошая адаптация, почти не ухудшающаяся при повторении нагрузки и высоком уровне подготовленности спортсмена.

2. Низкая результативность и плохая адаптация говорят о плохой подготовленности. При этом показатели явно ухудшаются при повторении нагрузок.

3. Высокая результативность при плохой адаптации указывает на переутомление спортсмена.

4. Низкая результативность при хорошей адаптации свидетельствует о недостаточной тренированности или недостаточных волевых качествах.

5. Средняя результативность при хорошей приспособляемости или значительные колебания результативности и соответствующих изменениях процессов адаптации характерны для удовлетворительной подготовленности.

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

Пример

Вид спорта - л/атл.

Специализация - спринтер

Вид нагрузки - 30 м
 Практическое занятие
 Вид спорта - легкая атлетика
 Специализация - спорт
 Вид нагрузки - 30 м, 5 повт.

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

Результативность - высокая
 Адаптация - хорошая
 Оценка - высокий уровень специальной подготовленности

2. «Врачебно-педагогические наблюдения. Пробы с повторными нагрузками».

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

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

Результативность –

Адаптация –

Оценка –

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

Регистрация проб с повторными нагрузками

Режим тренировки _____
 Начало настоящей тренировки _____
 Какую работу выполнили _____
 Время начала исследования _____
 Самочувствие перед пробами _____
 Характер разминки _____
 Характер нагрузки _____

| Исходные данные | После повторений | | | | | Общий вывод |
|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | 1-я нагрузка | 2-я нагрузка | 3-я нагрузка | 4-я нагрузка | 5-я нагрузка | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------|--|--|--|--|--|---------------------------|
| Интервал | | | | | | Работоспособность |
| Реакция | | | | | | Реакция |
| Самочувствие | | | | | | Степень восстановления |

Тема 3

1. «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 _____

2. «Общий и спортивный анамнез»

1. Общий анамнез

Ф.И.О. _____

Пример:

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

 — учеба  — работа  — ОФП  — тренировка

 — соревнования  — обследования  — баня

2. Спортивный анамнез

Основной вид спорта _____

Разряд _____

Динамика спортивного мастерства Были ли явления перетренировки или перенапряжения (когда, причины, признаки) _____
Спортивные травмы (когда, характер, локализация, лечение) _____
Участие в соревнованиях без достаточной подготовки, в болезненном состоянии (когда, последствия) _____
Величина нагрузки в предыдущем сезоне _____
Общий километраж _____
Тренировочных часов _____
Количество соревнований _____
Когда вышел на пик формы _____
Как долго держалась форма _____
Лучший результат _____
Какие были недостатки тренировочного процесса _____
Что необходимо предпринять, чтобы они не повторились _____
Продолжительность и характер отдыха _____

Тест

Тема 1

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.

г: определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

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.

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

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.

г: определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

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.

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

Тема 2

1. 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, положительной настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию.

г: динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни

2. «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.

г: динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни

3. 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.

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

4. 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.

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

Тема 3

1. 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.

г: это резко выраженное болезненное влечение и привыкание человека к наркотическим веществам

2. Гибкость - это?

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

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

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

г: процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

3. Физическая культура представляет собой...

а: учебный предмет в школе;

б: выполнение упражнений;

в: процесс совершенствования возможностей человека;

г: часть человеческой культуры.

4. *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.

Тема 4

1. *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.

2. *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.

3. *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.

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

а: повторного;

б: кругового;

в: интервального;

г: игрового.

Тема 5

1. *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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

Тема 6

1. Для воспитания гибкости используются...

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

2. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

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

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

- а: поступают питательные вещества к системам организма;
- б: повышаются возможности дыхательной системы;
- в: организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;

г: способствуют повышению резервных возможностей организма.

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

- а: его органы и системы работают эффективно и экономно;
- б: быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;

- в: легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
г: **наблюдается все перечисленное.**

Тема 7

1. *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.

2. *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.

3. *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**
г: Стрельба из винтовки

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

- а: 5 секунд
б: **10 секунд**
в: 15 секунд
г: 20 секунд

Тема 8

1. *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**
г: никакие из вышеперечисленных

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

- а: Брасс
б: **Кроль**
в: Баттерфляй

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

- а: Каратэ
б: Тэйквандо
в: **Джиу-джитсу**
г: Самбо

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

- а: Кистями рук
- б: всей рукой**
- в: Руками и ногами
- г: Ногами

Тема 9

1. 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.**

2. 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.

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

- а: гибкость;**
- б: ловкость;
- в: быстрота;
- г: реакция.

4. С помощью какого теста определяется ловкость?

- а: 6-ти минутный бег;
- б: подтягивание;
- в: челночный бег;**
- г: бег 100 метров.

В соответствии с учебным планом обучающиеся заочной формы обучения выполняют письменную рубежную контрольную работу. По итогам выполнения контрольной работы оцениваются компетенции ОК-8. Рубежная контрольная работа выполняется строго по вариантам. Для ее выполнения обучающимся предлагаются задания, в которых необходимо раскрыть указанные темы. Вариант задания определяется по первой букве фамилии.

Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)

Тема 1. Для студентов, фамилии которых начинаются с букв А - З

1. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.
2. Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.
3. Двигательная активность и здоровье.

Тема 2 Для студентов, фамилии которых начинаются с букв И – П

1. Гиподинамия и ее последствия
2. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями
3. Значение утренней гимнастики

Тема 3 Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Р – Ч

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика
2. Зачем нужны занятия физической культурой
3. Физические упражнения в режиме труда и отдыха

Тема 4 Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Ш – Я

1. Влияние физических упражнений на работоспособность
2. Физические упражнения при гипертонии
3. Физические упражнения как фактор профилактики против болезней

Вопросы и задания для проведения 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?

Задания для зачета

Задание 1. Во второй колонке таблицы приводятся понятия, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

| Номер ответа (определения) | Термин (понятие) | Определение |
|-------------------------------|---------------------|-------------|
|-------------------------------|---------------------|-------------|

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

Задание 2. Заполните пропуск в предложении: «Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным _____, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене»

Задание 3. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Задание 4. Перечислите основные физические качества, назовите средства и методы их развития.

| Основные физические качества | Средства и методы развития |
|------------------------------|----------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Задание 5. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.

Задание 6. Во второй колонке таблицы приводятся понятия, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать

(найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

| Номер ответа (определения) | Термин (понятие) | Определение |
|----------------------------|-----------------------------|--|
| | Воспитание в широком смысле | 1. Целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «Я-концепция») в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам. |
| | Воспитание в узком смысле | 2. Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, с социальной средой и окружающей природой. |
| | Воспитательный процесс | 3. Все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых (слово, беседы, собрания, наглядные пособия и др.). |
| | «Я-концепция» | 4. Относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, осуществляет свою деятельность и поведение. |
| | Средства воспитания | 5. Частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией. |
| | Приемы воспитания | 6. Целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса. |

Задание 7. Перечислите виды спорта:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Задание 8. Впишите определение понятий:

- 1) Сила -
- 2) Быстрота -
- 3) Выносливость -
- 4) Гибкость –
- 5) Ловкость –

Задание 9. Заполните таблицу :

| Задачи физического воспитания | Цели физического воспитания |
|-------------------------------|-----------------------------|
| | |

Задание 10. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Задание 11. Перечислите основные разновидности выносливости?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Задание 12. Во второй колонке таблицы приводятся понятия, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

| Номер ответа (определения) | Термин (понятие) | Определение |
|----------------------------|--|--|
| | Массовый спорт | 1.это регулярное использование ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями. |
| | Производственная физическая культура (ПФК) | 2.составная часть спорта, основным содержанием которого является рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития. |
| | Спорт высших достижений | 3.составная часть спорта, представляющая систему организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований с целью достижения максимальных результатов. |
| | Чрезмерная нагрузка | 4.система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. |
| | Самоконтроль | 5.процесс утомления нарастает постепенно и сопровождается усилением субъективных ощущений усталости: работоспособность снижается, появляется скованность мышц, дыхание становится частым и поверхностным, сердцебиение учащается, отмечается бледность на лице и желание прекратить работу |

Задание 13. Назовите 2 формы гибкости и охарактеризуйте их.

Задание 14. Перечислите основные средства развития гибкости.

- 1) _____

- 2) _____
 3) _____

Задание 15. Заполните пропуск в предложении: «Здоровье – динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее _____ выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни».

Задание 16. Дайте определение термину «закаливание».

Задание 17. Перечислите основные средства закаливания (средства восстановления организма).

- 1) _____
 2) _____
 3) _____
 4) _____
 5) _____

Задание 18. Заполните таблицу «Оздоровительное влияние физических упражнений на деятельность систем и органов человека».

| Влияние физических упражнений на | | | | |
|----------------------------------|---------------------|-----------------|------------------|--------------------|
| сердечно-сосудистую систему | дыхательную систему | нервную систему | мышечную систему | органы пищеварения |
| | | | | |

Задание 19. Назовите и охарактеризуйте современные, популярные системы физических упражнений и спорта

| Системы физических упражнений и спорта | Краткая характеристика |
|--|------------------------|
| | |
| | |
| | |

Задание 20. Заполните пропуск в предложении: «Основными _____, определяющими здоровье человека, являются: образ жизни, биология и наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение»

Задание 21. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы. Перечислите эти приемы.

- 1) _____

- 2) _____
 3) _____
 4) _____
 5) _____

Задание 22. Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью (т. е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы. Назовите их и приведите примеры.

| Группы физических упражнений | Пример |
|------------------------------|--------|
| | |
| | |
| | |

Задание 23. У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков. Назовите их.

- 1) _____
 2) _____
 3) _____
 4) _____
 5) _____

Задание 24. Заполните таблицу «Примерная схема последовательности упражнений утренней гимнастики (для работников умственного труда)»

| Упражнения,... | Пример упражнения |
|--|-------------------|
| способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее | |
| активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы | |
| укрепляющие мышцы тела, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение | |

Задание 25. Во второй колонке таблицы приводятся понятия, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

| Номер ответа (определения) | Термин (понятие) | Определение |
|----------------------------|------------------|-------------|
| | | |

| | | |
|--|---|---|
| | Оздоровительно-реабилитационная физическая культура | 1. курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков – оказывают пагубное влияние на здоровье, значительно снижают умственную и физическую работоспособность, сокращают продолжительность жизни |
| | Психогигиена | 2. динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни |
| | Вредные привычки | 3. это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой |
| | Здоровье | 4. это наука, занимающаяся укреплением душевного здоровья, его сохранением или восстановлением в случае, если оно не было серьезно подорвано |
| | Усталость | 5. процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и др. причин |
| | Атлетическая гимнастика | 6. комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления |

Задание 26. Заполните пропуск в предложении: «В ____ – ____ гг. вводится разработанный специальной комиссией Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»».

Задание 27. Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности является:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Задание 28. Физическая культура призвана выполнять ряд специфических функций. Назовите и охарактеризуйте их.

| Функции физической культуры | Характеристика |
|-----------------------------|----------------|
| | |
| | |
| | |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Задание 29. Заполните пропуск в предложении: «Основным законодательным документом в сфере физической культуры и спорта является Федеральный закон № _____-ФЗ «О физической культуре и спорте». Этот документ направлен на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий любыми видами физической культуры и спорта, профилактики заболеваний, вредных привычек и _____»

Задание 30. Здоровье – динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни. Принято выделять несколько компонентов здоровья:

| Компоненты здоровья | Характеристика |
|---------------------|--|
| | текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Основой соматического здоровья является биологическая программа индивидуального развития человека. |
| | уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья – это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов |
| | состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. |
| | комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви. |
| | комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и |

| | |
|--|--|
| | мотивов поведения индивида в социальной среде. Этот компонент связан с общечеловеческими истинами добра, любви, красоты и в значительной мере определяется духовностью человека, его знаниями и воспитанием. |
|--|--|

Тесты для зачета

1. 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.

г: определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

2. 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.

г: динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни;

3. 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 противостоят ему за счет мышечных усилий.

г: процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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

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

а: Каратэ

б: Тэйквандо

в: Джиу-джитсу

г: Самбо

9. С помощью какого теста определяется ловкость?

а: 6-ти минутный бег;

б: подтягивание;

в: челночный бег;

г: бег 100 метров

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

а: подводящими;

б: корригирующими;

в: имитационными;

г: общеразвивающими.

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

Процедуры оценивания знаний, умений и навыков и опыта проводятся в соответствии с Пл КубГАУ 2.5.1 Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Устный опрос

Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемыми дисциплинами, позволяет определить объем знаний обучающегося по определенному разделу.

Рекомендуется для оценки знаний обучающихся.

Критерии оценки знаний обучаемых при проведении опроса

Оценка «**отлично**» выставляется за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа лекции, материалов учебников, дополнительной литературы без наводящих вопросов.

Оценка «**хорошо**» выставляется за полный ответ на поставленный вопрос в объеме лекции с включением в содержание ответа материалов учебников с четкими положительными ответами на наводящие вопросы преподавателя.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на большую часть наводящих вопросов.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется за ответ, в котором озвучено менее половины требуемого материала или не озвучено главное в содержании вопроса с отрицательными ответами на наводящие вопросы или студент отказался от ответа без предварительного объяснения уважительных причин.

Критерии оценки реферата:

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

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

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

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

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

Тесты

Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Рекомендуется для оценки знаний, умений и навыков обучающихся.

Критерии оценки знаний при проведении тестирования

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

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

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа обучающегося не менее чем на 51 % тестовых заданий.

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

Результаты текущего контроля используются при проведении промежуточной аттестации.

Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения).

Контрольная работа по дисциплине обучающимися **заочной формы обучения** выполняется после установочной сессии в виде письменного ответа на указанные в индивидуальном задании вопросы, отражающие содержание разделов дисциплины.

Контрольная работа – средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу

Критериями оценки контрольной работы являются: степень раскрытия сущности вопроса, позволяющей судить об освоении студентом темы или раздела.

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

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

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные

формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными понятиями выносимых на контрольную работу тем, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания выносимых на контрольную работу вопросов тем дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

Кейс-задание

Кейс представляет собой описание конкретной реальной ситуации, подготовленное по определенному формату и предназначенное для обучения учащихся анализу разных видов информации, ее обобщению, навыкам формулирования проблемы и выработки возможных вариантов ее решения в соответствии с установленными критериями.

Использование ситуативной методики позволяет студентам проявлять и совершенствовать навыки учебной работы, применять на практике теоретический материал, кроме того, данный метод позволяет увидеть неоднозначность решения проблем в реальной жизни.

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 оценивания выполнения заданий деловой игры:

Оценка «отлично»: работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; работа проведена в условиях, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов; соблюдены правила техники безопасности; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки; правильно выполняет анализ ошибок.

Оценка «хорошо»: работа выполнена правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно»: работа выполнена правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

Оценка **«неудовлетворительно»**: допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или работа не выполнена полностью.

Критерии оценки на зачете

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), а «незачтено» – параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который обладает всесторонними, систематизированными и глубокими знаниями материала учебной программы, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные учебной программой, усвоил основную и ознакомился с дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется обучающемуся усвоившему взаимосвязь основных положений и понятий дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, правильно обосновывающему принятые решения, владеющему разносторонними навыками и приемами выполнения практических работ.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание материала учебной программы, успешно выполняющему предусмотренные учебной программой задания, усвоившему материал основной литературы, рекомендованной учебной программой. Как правило, оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему систематизированный характер знаний по дисциплине, способному к самостоятельному пополнению знаний в ходе дальнейшей учебной и профессиональной деятельности, правильно применяющему теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеющему необходимыми навыками и приемами выполнения практических работ.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который показал знание основного материала учебной программы в объеме, достаточном и необходимым для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных учебной программой, знаком с основной литературой, рекомендованной учебной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, допустившему погрешности в ответах на экзамене или выполнении экзаменационных заданий, но обладающему необходимыми знаниями под руководством преподавателя для устранения этих погрешностей, нарушающему последовательность в изложении учебного материала и испытывающему затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не знающему основной части материала учебной программы, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных учебной программой заданий, неуверенно с большими затруднениями выполняющему практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не может продолжить обучение или приступить к деятельности по специальности по окончании университета без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

8 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная учебная литература

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Витун В.Г. Витун - Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017 -111с-978-5-7410-1674-9 – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>. - ЭБС «IPRbooks»

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>

3. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под редакцией В. М. Суханов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

Дополнительная учебная литература

1. Печерский С.А. Теория и практика любительского бокса: Учебно-методическое пособие / Печерский С. А., Яни А. В., Яткин И. В. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 85 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Dokument_BOKS_513191_v1 .

2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87184.html>

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Электронно-библиотечные системы

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

Рекомендуемые интернет-сайты:

1. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>
 2. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>
 3. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1
 4. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1
 5. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
 6. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>
1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
 2. Сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <https://kubansport.krasnodar.ru/>

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Клименко А. А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Е.Г. Плотников, В.В. Ильин - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 36 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11. MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz. upr. 390394_v1 .

2. Клименко А. А. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 45 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5. MU_osnovnye_aspekty_metodiki_metodika_samostojatelnykh_zanjatii_fiz. upr. 390360_v1 .

3. Клименко А. А., Хазова С. А., Лебедева И. В., Мовсесян Э. Л., Свирид А.А. Технология воспитания культуры конкурентных взаимодействий у обучающихся / Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018. – 38 с. -Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/6._MU_tekhnologija_vospitanija_kultury_konkurentnykh_390408_v1

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

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

11.1 Перечень лицензионного ПО

| № | Наименование | Краткое описание |
|----------|---|--------------------------|
| 1 | Microsoft Windows | Операционная система |
| 2 | Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint) | Пакет офисных приложений |

11.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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

12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине

Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности.

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|-------|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Физическая культура и спорт | <p>Помещение №13 ГД, посадочных мест — 180; площадь — 129,8кв.м.; учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. специализированная мебель (учебная доска, учебная мебель); технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (ноутбук, проектор, экран); программное обеспечение: Windows, Office.</p> <p>Помещение №301 ЗОО, посадочных мест — 100; площадь — 219кв.м.; учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. специализированная мебель (учебная доска, учебная мебель); технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (ноутбук, проектор, экран); программное обеспечение: Windows, Office.</p> <p>Помещение №229 ЗОО, посадочных мест</p> | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>— 25; площадь — 41,1 кв.м.; помещение для самостоятельной работы.</p> <p>технические средства обучения (проектор — 1 шт.; акустическая система — 1 шт.); доступ к сети «Интернет»; доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; специализированная мебель (учебная мебель).</p> <p>Программное обеспечение: Windows, Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе;</p> <p>Помещение №511 Эл, площадь — 42,3 кв.м.; помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.</p> | |
|--|--|--|