

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ



Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки
38.03.02 Менеджмент

Направленность
Инновационный менеджмент
(программа бакалавриата)

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
Очная, заочная

Краснодар
2020

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана на основе ФГОС ВО 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 12 января 2016 г. № 7

Автор:

канд. пед. наук, доцент


Т.А. Ильницкая

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

И.о. зав. Кафедрой

физвоспитания

канд. экон. наук, доцент


А.В. Яни

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

Председатель

методической комиссии,

д-р экон. наук, профессор


А. В. Толмачев

Руководитель

основной профессиональной

образовательной программы

канд. экон. наук, профессор


А. П. Соколова

1 Цель и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины

– сформировать у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;

– развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;

– обучить учащихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современным двигательным и оздоровительным системам;

– сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;

– развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная	Заочная
Контактная работа	328	2
в том числе:		
— аудиторная по видам учебных занятий	322	-
— практические (лабораторные)	322	
— учебно-тренировочные занятия	-	-
— зачет	6	2
Самостоятельная работа	-	326
Итого по дисциплине	328	328

5 Содержание дисциплины

По итогам изучаемой дисциплины обучающиеся сдают зачет.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсах, в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах очной формы обучения, на 1, 2 курсе, во 2, 3 семестрах 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)
				Практические занятия
1.	Модуль №1 Игровые виды спорта: Баскетбол: 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. Техничко-тактические приемы игры.	ОК-7	1, 2, 3, 4, 5, 6	328

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)
				Практические занятия
	<p>Техника безопасности. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол: Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Футбол: 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 style="text-align: center;">Модуль №2</p> <p style="text-align: center;">Легкая атлетика: Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата Прыжковые упражнения и многоскоки. Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков. Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением. Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений. Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту. Специальные упражнения метателя. Эстафеты. Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.</p> <p style="text-align: center;">Модуль №3</p> <p style="text-align: center;">Единоборства: Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств: самбо, бокс, тхэквондо, спортивная борьба. Обучение основам акробатики и самообороны. Техника падений, стоек, ударов, передвижений, защит, боевых дистанций. Ос-</p>			

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)
				Практические занятия
	<p>новные термины единоборств. Техника контр-ударов 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>Модуль № 4 Плавание: Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Упражнения для оздоровления со свойствами воды. Техника спортивных видов плавания. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, способом брасс, дельфин. Техника выполнения стартов и поворотов. Плавание: 25м, 50м, 100м, 500м различными способами. Эстафеты. Подвижные игры. СФП. Техника безопасности. Правила и судейство соревнований по спортивным видам плавания.</p> <p>Модуль № 5 Аэробика и фитнес аэробика: 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>Модуль №6 Физическая рекреация: Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корректирующая 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> <p>Модуль № 7 Атлетическая гимнастика: Упражнения с отягощениями различной</p>			

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)
				Практические занятия
	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. Модуль №8 Настольный теннис: Техника перемещения. Основная игровая стойка. Техника выполнения подач. Поддачи открытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов. Техника выполнения оборонительных и атакующих ударов. Тактика парной игры. СФП. Правила и судейство игры. Учебно-тренировочная игра.			
Итого				328

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)
				Самостоятельная работа
1.	Модуль №1 Игровые виды спорта: Баскетбол: 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. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра. Волейбол:	ОК-7	1, 2, 3, 4, 5, 6	326

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)
				Самостоятельная работа
	<p>Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Футбол: 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 style="text-align: center;">Модуль №2</p> <p style="text-align: center;">Легкая атлетика: Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата Прыжковые упражнения и многоскоки. Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков. Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением. Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений. Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту. Специальные упражнения метателя. Эстафеты. Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.</p> <p style="text-align: center;">Модуль №3</p> <p style="text-align: center;">Единоборства: 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 контр-ударов 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>			

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)
				Самостоятельная работа
	<p align="center">Модуль № 4 Плавание:</p> <p>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 различными способами. Эстафеты. Подвижные игры. СФП. Техника безопасности. Правила и судейство соревнований по спортивным видам плавания.</p> <p align="center">Модуль № 5 Аэробика и фитнес аэробика:</p> <p>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 align="center">Модуль №6 Физическая рекреация:</p> <p>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> <p align="center">Модуль № 7 Атлетическая гимнастика:</p> <p>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</p>			

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)
				Самостоятельная работа
	безопасности. Профилактика травматизма. Модуль №8 Настольный теннис: Техника перемещения. Основная игровая стойка. Техника выполнения подач. Поддачи открытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов. Техника выполнения оборонительных и атакующих ударов. Тактика парной игры. СФП. Правила и судейство игры. Учебно-тренировочная игра.			
Итого				326

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Белова В. А., Быков М. В., Быкова М. В. Методика обучения подачи на занятиях по волейболу / Методические указания к проведению занятий по волейболу. - Краснодар: КубГАУ, 2019. – Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a972a833819feec21629008b80c7da3.pdf>

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

3. Ильницкая Т. А., Печерский С. А. Основы технико-тактических действий в бадминтоне / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2019. – Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/123/123c1adf68d20389d9e9214172cd80d8.pdf>

4. Клименко А. А., Быков М. В., Быкова М. В., Лемиш В. Ю. Методика организации занятий по мини-футболу / Методические указания по проведению занятий по мини-футболу для обучающихся высших учебных заведений. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4. MU_metodika_organizacija_zanjatii_po_min_i-futbolu_390331_v1_

5. Клименко А. А., Быков М. В., Быкова М. В., Лемиш В. Ю. Методика судейства соревнований по мини-футболу / Методические указания по проведению соревнований для обучающихся в вузах Краснодар : КубГАУ, 2018. – 13 с. – Режим доступа:

<https://edu.kubsau.ru/file.php/163/7. MU metodika sudeistva sorevnovanii po minitbolu 390347 v1 .>

6. Клименко А. А., Горовая Т. В., Белова В. А. Основы занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета. – Краснодар: Куб.ГАУ, 2017. – 20 с. – Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_ pechat.Specialnaja_med.gruppa.pdf

7. Клименко А. А., Горовая Т. В., Русанов А. А. Основы занятий по оздоровительной аэробике (методические указания) / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017. –29 с. – Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_ pechat.Osnovy_zanjatii_po_ozdorovitelnoi_aehrobike.pdf

8. Клименко А. А., Кабанов Р. А., Соболев Ю. В. Использование специальных физических упражнений для профилактики травматизма в вольной борьбе / Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях. – Краснодар: КубГАУ, 2018. – 28 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie spec. fiz. uprazhnenii 424540 v 1 .](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie_spec. fiz. uprazhnenii 424540 v 1 .)

9. Клименко А. А., Кабанов Р. А., Соболев Ю. В. Основы профилактики травматизма на занятиях борьбой вольным стилем / Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 41 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/profilaktika travm 424546 v1 .](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/profilaktika_travm 424546 v1 .)

10. Клименко А. А., Ковалева Т. В., Удовицкая Л. У. Физкультурно-рекреационная деятельность как способ организации активного отдыха / Методические указания по физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях. – Краснодар: КубГАУ, 2018. – 41 с. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz. rekreacionnaja dejatelnost 424561 v 1 .>

11. Клименко А. А., Ковалева Т. В., Федосова Л. П., Федотова Г. В. Плавание в системе оздоровления обучающихся / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета- Краснодар: Куб.ГАУ, 2018. – 31 с. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/8. MU plavanie v sisteme ozdorovlenija stud entov 390366 v1 .PDF>

12. Клименко А. А., Плотников Е.Г., Ильин В.В. Развитие выносливости и восстановление работоспособности / Методические указания

для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета/- Краснодар: Куб.ГАУ, 2018. – 36 с. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10. MU razvitie vynoslivosti i vosstanovlen. trudosposobnosti 390384 v1 .>

13. Клименко А. А., Плотников Е.Г., Ильин В.В. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета. - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018. – 36 с. – Режим доступа:

<https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11. MU samostojatelnye zanjatija fiz. upr. 39 0394 v1 .PDF>

14. Клименко А. А., Славинский Н. В., Желтов А. А. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета. – Краснодар: типография Куб.ГАУ, 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>

15. Клименко А. А., Славинский Н. В., Желтов А. А., Семерджян А. К. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на организацию активного отдыха / Методические указания по проектированию физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 34 с. – Режим доступа:

<https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie F.. D. 424556 v1 .>

16. Клименко А. А., Удовицкая Л. У., Федосова Л. П., Федотова Г. В. Проведение академических занятий со студентами (легкая атлетика) / Методические указания по проведению академических занятий для обучающихся в вузах. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 37 с. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9. MU provedenie akadem. zanjatii. legkaja atletika 390373 v1 .>

17. Клименко А. А., Хазова С. А., Карасева С.А., Мовсисян Э. Л., Свирид А. А. Формирование самопрезентационной компетентности студентов / Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 23 с. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/FORMIROVANIE SAMOPREZENTVNCION NOI KOMPETENTNOSTI 429416 v1 .>

18. Клименко А. А., Хазова С. А., Лебедева И. В., Мовсисян Э. Л., Свирид А.А. Технология воспитания культуры конкурентных взаимодействий у обучающихся / Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях. – Краснодар: Куб.ГАУ, 2018. – 38 с. – Режим доступа:

<https://edu.kubsau.ru/file.php/163/6. MU tekhnologija vospitanija kultury konk urentnykh 390408 v1 .>

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

20. Мельников А. И., Кузнецова З.В., Омельченко М.М., Служителев А. В. Обучение основам игры в дартс / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/3fb/3fb3db2bfdaa35d0b3e47f6e1038c0b1.pdf>

21. Печерский С. А., Соболев Ю. В., Омельченко М. М., Мельников А. И., Быков М. В. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, минифутбол) / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f81/f8131de354ab4d0d29a26f701f0bea6a.pdf>

22. 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/UMP_tennis_499742_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 – способностью 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
	Государственная итоговая аттестация

* 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)	
ОК 8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.					
Знать:	Фрагментар-	Неполные	Сформиро-	Сформирован-	Рефераты,

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный, пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
<p>– Основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>– Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>	<p>ные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни</p>	<p>представления об основах способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>ванные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>	<p>ные систематические представления об основах физической культуры и здорового образа жизни; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p>	<p>контрольные работы, кейс-задания, тесты, вопросы и задания для проведения зачета</p>
<p>Уметь:</p> <p>– Использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности;</p> <p>– Делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;</p> <p>– Применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма</p>	<p>Фрагментарное использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности</p>	<p>Несистематическое использование индивидуальных видов спорта или систем физических упражнений;</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование основных методик самостоятельных занятий и умение вести самоконтроль за состоянием своего организма</p>	<p>Сформированное умение осуществлять, использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма</p>	
<p>Владеть:</p> <p>– Методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной со-</p>	<p>Отсутствие навыков владения методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физи-</p>	<p>Фрагментарное владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физи-</p>	<p>В целом успешное, но несистематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для</p>	<p>Успешное и систематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической под-</p>	

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный, пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
циальной и профессиональной деятельности.	ческой подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ческой подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности	достижения уровня физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности	готовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

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

Рефераты (приведены примеры)

1. Понятие «здоровье»
2. Значение здоровья для общества и каждого человека
3. Общественное и индивидуальное здоровье
4. Значение здоровья в спорте
5. Здоровье и норма
6. Что означает термин «практически здоров»?
7. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска
8. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья
9. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений. Опасность гипокинезии
10. Понятие и содержание двигательной активности
11. Двигательный режим: понятие, виды и содержание
12. Влияние спорта на здоровье
13. Врачебно-педагогический контроль за здоровьем спортсменов
14. Факторы риска для здоровья в современном спорте
15. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды
16. Физиологические основы мышечной работы
17. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним
18. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним
19. Понятие о тренированности
20. Общая и специальная тренированность
21. Роль врача и тренера в тренированности

22. Тренированность и спортивная форма
23. Старость и старение
24. Роль активного двигательного режима в замедлении старения
25. Возрастные особенности стареющего организма

Контрольная работа (приведены примеры)

1. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.
2. Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.
3. Двигательная активность и здоровье.
4. Гиподинамия и ее последствия
5. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями
6. Значение утренней гимнастики
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика
8. Зачем нужны занятия физической культурой
9. Физические упражнения в режиме труда и отдыха
10. Влияние физических упражнений на работоспособность
11. Физические упражнения при гипертонии
12. Физические упражнения как фактор профилактики против болезней

Кейс-задания (приведены примеры)

Кейс-задание 1

Болезнь и снижение адаптивности организма к изменениям внешней среды

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

Кейс-задание 2

Определение и оценка физического развития спортсменов

1. Дайте общую оценку физического развития по большинству оценок антропометрических показателей.
2. Раскройте тип телосложения и оценку осанки.
3. Укажите конкретные недостатки, выявленные методами соматоскопии, антропометрии.
4. Сформулируйте рекомендации:
 - а) по устранению выявленных недостатков средствами и методами основного вида спорта и дополнительными упражнениями;
 - б) по выбору средств и способов повышения физического развития применительно к избранному виду спорта.

Практические задания

1. Определите физическое развитие всеми описанными методами: соматоскопии; антропометрии; антропоскопическое определение типа конституции.
2. Оцените физическое развитие: методом стандартов; индексов; корреляции; перцентилей.
3. Напишите заключение с рекомендациями.

Кейс-задание 3

Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов

Практические задания

1. Определить частоту сердечных сокращений и дать характеристику пульсу.
2. Измерить артериальное давление, дать ему оценку.
3. Рассчитать по формулам: среднее артериальное давление; пульсовое давление; систолический объем крови; минутный объем крови; общее периферическое сопротивление сосудов.
4. Определить поверхность тела.
5. Определить тип кровообращения и дать ему оценку.

Пример

Частота сердечных сокращений у лиц взрослого возраста

60-80 уд/мин – нормальная ЧСС

80 – 100 уд/мин – ускоренная ЧСС

> 100 уд/мин – тахикардия

59-50 уд/мин – замедленная

< 50 уд/мин – брадикардия

Тестовые задания (приведены примеры)

1. Для воспитания гибкости используются:

- а) движения рывкового характера
- б) движения, выполняемые с большой амплитудой
- в) пружинящие движения
- г) маховые движения с отягощением и без него

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

- а) интервальная тренировка
- б) метод повторного выполнения упражнений
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью
- г) метод расчленено-конструктивного упражнения

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

- а) поступают питательные вещества к системам организма
- б) повышаются возможности дыхательной системы
- в) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям
- г) способствуют повышению резервных возможностей организма

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

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

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) развитие физических качеств людей
- б) поддержание высокой работоспособности людей
- в) сохранения и укрепления здоровья людей
- г) подготовку к профессиональной деятельности

6. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движений во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече

7. Две дисциплины, из которых состоит биатлон:

- а) прыжки на батуте и стрельба из винтовки
- б) бег на лыжах на большие дистанции и прыжки на батуте
- в) бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки

г) бег на длинную дистанцию и прыжки

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

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

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

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

10. Самым быстрым из стилей плавания считается:

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

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

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

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

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

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

- а) сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах
- б) не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство
- в) сочетание физического совершенства с высокой нравственностью
- г) относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям

14. Основными физическими качествами человека являются:

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

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

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

16. Укажите тест, с помощью которого определяется ловкость:

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

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

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

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

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

19. Укажите размеры волейбольной площадки:

- а) 6м x 9м
- б) 6м x 12м
- в) 9м x 12м
- г) 9м x 18м

20. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры:

- а) функциональная подготовка организма
- б) разучивание двигательных действий
- в) коррекция осанки

- г) воспитание физических качеств
- д) восстановление работоспособности
- е) активизация внимания

Вопросы и задания для проведения промежуточного контроля

Компетенция: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)

Вопросы к зачету:

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.

25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
30. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
31. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
32. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
33. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
34. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
35. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
36. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
37. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
38. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
39. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
40. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
41. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
42. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
43. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
44. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
45. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
46. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
47. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
48. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
49. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
50. Факторы, учитываемые при дозировании физических нагрузок.
51. Физиологические критерии различных видов нагрузок.

52. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 53. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
 54. Гигиена самостоятельных занятий.
 55. Методика закаливания.
 56. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
 57. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
 58. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
 59. Перечислите особенности спорта.
 60. На какие пять групп можно разделить виды спорта?

Практические задания для проведения зачета (приведен пример):

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

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

II курс

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

III курс

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

Контрольные упражнения-тесты по футболу

I курс

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

3.	Жонглирование мячам.	25	20	15
----	----------------------	----	----	----

II курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1.	Удары по мячу на точность (число попаданий).	8	7	6
2.	Ведение мяча 30м, обводка стоек и удар по воротам.	8,3	8,5	8,7
3.	Жонглирование мячами.	30	25	20

III курс

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

Модуль №2

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

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

Модуль №3

Контрольные упражнения-тесты по единоборствам

(I – III курсы)

№ 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

І 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).

ІІ 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

ІІ 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

ІІІ 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).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Критерии оценки знаний при написании контрольной работы

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

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

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

цу в стандартной ситуации.

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

Критерии оценивания выполнения кейс-заданий

Результат выполнения кейс-задания оценивается с учетом следующих критериев:

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

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

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

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

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

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

Критерии оценки знаний при проведении тестирования

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

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

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

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

Результаты текущего контроля используются при проведении промежуточной аттестации.

Критерии оценки знаний при проведении зачета

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

Оценка **«не зачтено»** – допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе

отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

8 Перечень основной и дополнительной 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. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>.

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

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

Дополнительная учебная литература

1. Клименко А. А., Хазова С. А., Карасева С. А. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3. UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_s_tudentov_390325_v1 .PDF

2. Клименко А. А., Чуркин Н. А., Семерджян А. К. Особенности и структура двигательной активности гандбольных арбитров при обслуживании игр и подготовке к ним/Учебно-методическое пособие. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti_i_struktura_dvigatelnoi_aktivnosti_gandbolnykh_arbitrov_424551_v1 .PDF.

3. Клименко А. А. Организация визуального контроля технико-тактической подготовленности дзюдоистов/Учебно-методическое пособие – Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/ucheb-metod_posobie_04.04.17_Klimenko_A.A..pdf

4. Клименко А. А., Хазова С. А., Лебедева И. В., Культура конкурентных взаимодействий: понятие и воспитание у обучающихся/ Учебное пособие – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1._UP_Kultura_konkurentnykh_vzaimodeistvii_390270_v1_.PDF.

5. Степанова М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова -2 – изд. – Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. – 137 с. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=71310>

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень ЭБС

№	Наименование	Тематика
1	Znanium.com	Универсальная
2	IPRbook	Универсальная
3	Образовательный портал КубГАУ	Универсальная

Перечень Интернет сайтов:

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

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

http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1

http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1

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

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

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Белова В. А., Быков М. В., Быкова М. В. Методика обучения подачи на занятиях по волейболу / Методические указания к проведению занятий по волейболу. - Краснодар: КубГАУ, 2019. – Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a972a833819feec21629008b80c7da3.pdf>

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

3. Ильницкая Т. А., Печерский С. А. Основы технико-тактических действий в бадминтоне / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2019. – Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/123/123c1adf68d20389d9e9214172cd80d8.pdf>

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

5. Клименко А. А., Быков М. В., Быкова М. В., Лемиш В. Ю. Методика судейства соревнований по мини-футболу / Методические указания по проведению соревнований для обучающихся в вузах Краснодар : КубГАУ, 2018. – 13 с. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/7. MU metodika sudeistva sorevnovanii po minitbolu 390347 v1> .

6. Клименко А. А., Горовая Т. В., Белова В. А. Основы занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета. – Краснодар: Куб.ГАУ, 2017. – 20 с. – Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_ pechat.Specialnaja_med.gruppa.pdf

7. Клименко А. А., Горовая Т. В., Русанов А. А. Основы занятий по оздоровительной аэробике (методические указания) / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017. –29 с. – Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_ pechat.Osnovy_zanjatii_po_ozdorovitelnoi_aehrobike.pdf

8. Клименко А. А., Кабанов Р. А., Соболев Ю. В. Использование специальных физических упражнений для профилактики травматизма в вольной борьбе / Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях. – Краснодар: КубГАУ, 2018. – 28 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie spec. fiz. uprazhnenii 424540 v1](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie_spec. fiz. uprazhnenii 424540 v1) .

9. Клименко А. А., Кабанов Р. А., Соболев Ю. В. Основы профилактики травматизма на занятиях борьбой вольным стилем / Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 41 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/profilaktika travm 424546 v1](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/profilaktika_travm 424546 v1) .

10. Клименко А. А., Ковалева Т. В., Удовицкая Л. У. Физкультурно-рекреационная деятельность как способ организации активного отдыха / Методические указания по физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях. – Краснодар: КубГАУ, 2018. – 41 с. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz. rekreacionnaja dejatelnost 424561 v1> .

11. Клименко А. А., Ковалева Т. В., Федосова Л. П., Федотова Г. В. Плавание в системе оздоровления обучающихся / Методические указания

для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета- Краснодар: Куб.ГАУ, 2018. – 31 с. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/8. MU plavanie v sisteme ozdorovlenija stud entov 390366 v1 .PDF>

12. Клименко А. А., Плотников Е.Г., Ильин В.В. Развитие выносливости и восстановление работоспособности / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета/- Краснодар: Куб.ГАУ, 2018. – 36 с. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10. MU razvitie vynoslivosti i vosstanovlen. trudosposobnosti 390384 v1 .>

13. Клименко А. А., Плотников Е.Г., Ильин В.В. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета. - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018. – 36 с. – Режим доступа:

<https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11. MU samostojatelnye zanjatija fiz. upr. 39 0394 v1 .PDF>

14. Клименко А. А., Славинский Н. В., Желтов А. А. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета. – Краснодар: типография Куб.ГАУ, 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>.

15. Клименко А. А., Славинский Н. В., Желтов А. А., Семерджян А. К. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на организацию активного отдыха / Методические указания по проектированию физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 34 с. – Режим

доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie F.. D. 424556 v1 .>

16. Клименко А. А., Удовицкая Л. У., Федосова Л. П., Федотова Г. В. Проведение академических занятий со студентами (легкая атлетика) / Методические указания по проведению академических занятий для обучающихся в вузах. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 37 с. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9. MU provedenie akadem. zanjatii. legkaja atletika 390373 v1 .>

17. Клименко А. А., Хазова С. А., Карасева С.А., Мовсисян Э. Л., Свирид А. А. Формирование самопрезентационной компетентности студентов / Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 23 с. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/FORMIROVANIE SAMOPREZENTVNCION NOI KOMPETENTNOSTI 429416 v1 .>

18. Клименко А. А., Хазова С. А., Лебедева И. В., Мовсисян Э. Л., Свирид А.А. Технология воспитания культуры конкурентных

взаимодействий у обучающихся / Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях. – Краснодар: Куб.ГАУ, 2018. – 38 с. – Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/6. MU_tekhnologija_vospitanija_kultury_konkurentnykh_390408_v1_

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

20. Мельников А. И., Кузнецова З.В., Омельченко М.М., Служителев А. В. Обучение основам игры в дартс / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа:<https://kubsau.ru/upload/iblock/3fb/3fb3db2bfdaa35d0b3e47f6e1038c0b1.pdf>

21. Печерский С. А., Соболев Ю. В., Омельченко М. М., Мельников А. И., Быков М. В. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, минифутбол) / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа:<https://kubsau.ru/upload/iblock/f81/f8131de354ab4d0d29a26f701f0bea6a.pdf>

22. 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/UMP_tennis_499742_v1_.PDF

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

Перечень лицензионного ПО

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

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование	Тематика
1	Научная электронная библиотека eLibrary	Универсальная
2	Гарант	Правовая
3	КонсультантПлюс	Правовая

12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине

№ 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	Универсальный спортивный зал № 22 Зал оснащен стационарными и встроенными трибунами, баскетбольными фермами, гандбольными воротами, волейбольными телескопическими стойками, гимнастической стенкой, гимнастическими скамейками, электронным табло и радиофикацией	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Калинина, 13
2.	Элективные курсы по физической культуре и спорте	Специализированный зал № 45 Зал оснащен боксерским рингом, грушами боксерскими, гимнастической стенкой, перекладиной, гантелями, штангой	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Калинина, 13
3.	Элективные курсы по физической культуре и спорте	Специализированный зал настольного тенниса № 41 Зал оснащен теннисными столами, гимнастическим скамейками, ракетками, мячами, гимнастическими ковриками	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Калинина, 13
4.	Элективные курсы по физической культуре и спорте	Специализированный зал борьбы № 34 Зал оснащен борцовским ковром, гимнастической стенкой, подвесным канатом, перекладиной, тренажерами, штангой	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Калинина, 13
5.	Элективные курсы по физической культуре и спорте	Специализированный зал аэробики, общ № 4 Зал оснащен специализированным покрытием, зеркалами, гимнастическими скамейками, тренажерами, радиофикацией	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Калинина, 13
6.	Элективные курсы по физической культуре и спорте	Крытый плавательный бассейн 25 м. ком № 31, № 32 Зал оснащен разделительными плавательными дорожками, прыжковыми тумбами, гимнастическими скамейками, стационарным секундомером, трибунами, радиофикацией.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Калинина, 13
7.	Элективные курсы по физической культуре и спорте	Специализированный тренажерный зал ком. № 34	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе, помещений для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательных программ в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
	те	Зал оснащен современным покрытием, гимнастической стенкой, гимнастическими скамейками, зеркалами, гантелями, ковриками, 29 различными тренажерами	
8.	Элективные курсы по физической культуре и спорте	Зал специальной медицинской группы (здание плавательного бассейна) ком № 11 Зал оснащен гимнастическими стенками, гимнастическими скамейками, зеркалами, тренажерными столами, 9 тренажерами, ковриками, гантелями	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Калинина, 13
9.	Элективные курсы по физической культуре и спорте	Специализированный зал силовой подготовки (здание плавательного бассейна) ком. № 3 Зал оснащен штангами, гирями, помостами, зеркалами, тренажерами, гимнастической стенкой, гимнастическими скамейками, перекладиной. гантелями	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Калинина, 13 Зекса
10.	Элективные курсы по физической культуре и спорте	Стадион Стадион включает в себя: - восемь беговых дорожек с современным покрытием 400 м. - искусственное стандартное футбольное поле - стандартные трибуны на 880 мест - сектора для прыжков в высоту - 2 сектора для прыжков в длину - радиофикацию - электронное табло - 3 теннисных корта с современным покрытием - тренировочную теннисную стенку - гандбольную площадку с современным покрытием - административное здание	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Калинина, 13
11.	Элективные курсы по физической культуре и спорте	Спортивные площадки в студенческом городке Площадки с современным покрытием включают в себя: - 2 гандбольные площадки с трибунами - 2 волейбольные площадки с трибунами - 2 баскетбольные площадки с трибунами - 4 беговые стометровые дорожки - туалеты - тренерскую комнату	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Калинина, 13
12.	Элективные курсы по фи-	Помещение для оказания первой ме-	350044, Краснодарский край,

№ 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
	зической культуре и спорте	дицинской помощи	г. Краснодар, ул. Калинина, 13
13.	Элективные курсы по физической культуре и спорте	<p>Помещение №211а НОТ, посадочных мест — 30; площадь — 47,1м²; помещение для самостоятельной работы обучающихся;</p> <p>кондиционер — 2 шт.; технические средства обучения (принтер — 2 шт.; экран — 1 шт.; проектор — 1 шт.; сетевое оборудование — 1 шт.; ибп — 1 шт.; компьютер персональный — 6 шт.); доступ к сети «Интернет»; доступ в электронную информационно-образовательную среду университета;</p> <p>специализированная мебель (учебная мебель); программное обеспечение: Windows, Office</p>	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Калинина, 13
14.	Элективные курсы по физической культуре и спорте	<p>Помещение №211 НОТ, площадь — 19,3м²; помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.</p> <p>сплит-система — 1 шт.; холодильник — 1 шт.; технические средства обучения (мфу — 1 шт.; проектор — 1 шт.; компьютер персональный — 2 шт.)</p>	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Калинина, 13