

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

**ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ**

УТВЕРЖДАЮ  
Декан экономического  
факультета  
\_\_\_\_\_  
профессор К. Э. Тюпаков  
«22» мая 2023 г.



**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

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

**Направление подготовки  
38.03.02 Менеджмент**

**Направленность  
Инновационный менеджмент**

**Уровень высшего образования  
Бакалавриат**

**Форма обучения  
Очная, очно-заочная**

**Краснодар  
2023**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основе ФГОС ВО 38.03.02 Менеджмент, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 12 августа 2020 г. № 970.

Автор:  
канд. пед. наук, доцент



З.В. Кузнецова

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10.

И. о. зав. кафедрой  
к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии экономического факультета, протокол от 10.05.2023 г. № 11.

Председатель  
методической комиссии  
д-р экон. наук, профессор



А.В. Толмачев

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



А.П. Соколова

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

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

### **Задачи дисциплины**

- сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.
- развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
- обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
- сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

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

**В результате освоения дисциплины формируется следующая компетенция:**

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

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

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

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная	Очно-заочная
<b>Контактная работа</b>	19	15
в том числе:		
— аудиторная по видам учебных занятий	18	14
— лекции	18	14
— внеаудиторная	1	1
— зачет	1	1
<b>Самостоятельная работа</b>	53	57
<b>Итого по дисциплине</b>	72	72
в том числе в форме практической подготовки	-	-

#### 5 Содержание дисциплины

По итогам изучаемой дисциплины обучающиеся сдают зачет.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре по учебному плану очной формы обучения, на 1 курсе, в 1 семестре по учебному плану очно-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	Самостоятельная работа
1.	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> 1. История развития физической культуры. 2. Цель и задачи физического воспитания. 3. Основные понятия, термины физической культуры. 4. Структура физической культуры. 5. Средства формирования физической культуры студента 6. Социальная роль, функции физической культуры и спорта 7. Программно-нормативные основы учебной дисциплины 8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта	УК-7	1	2	6
2.	<b>Основы здорового образа жизни студен-</b>	УК-7	1	2	6

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу сту- дентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятель- ная работа
	<b>Тов</b> 1. Здоровье человека как ценность, компо- ненты здоровья и факторы его определяющие. 2. Здоровый образ жизни и его составляю- щие. 3. Физическое самовоспитание и самосо- вершенствование – необходимое условие здорового образа жизни.				
3.	<b>Средства физической культуры в регу- лировании работоспособности</b> 1. Основные понятия. 2. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. 3. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяю- щие. 4. Критерии нервно-эмоционального и пси- хофизического утомления у студентов. 5. Повышение эффективности учебного труда путем использования средств физи- ческой культуры.	УК-7	1	2	6
4.	<b>Основы методики самостоятельных за- нятий физическими упражнениями</b> 1. Мотивация и целенаправленность само- стоятельных занятий. 2. Формы, содержание, организация само- стоятельных занятий физическими упраж- нениями различной направленности. 3. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 4. Планирование и управление самостоя- тельными занятиями. 5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 6. Гигиена самостоятельных занятий 7. Самоконтроль при занятиях физиче- ской культурой и спортом	УК-7	1	2	6
5.	<b>Спорт. Индивидуальный выбор спорта Или систем физических упражнений</b> 1. Спорт. 2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	УК-7	1	2	6
6.	<b>Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра</b> 1. Роль физической культуры в профессио- нальной деятельности бакалавра	УК-7	1	2	6

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

### Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

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

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу сту- дентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятель- ная работа
	дисциплины 8.Организационно-правовые основы физи- ческой культуры и спорта				
2.	<b>Основы здорового образа жизни студен- тов</b> 1. Здоровье человека как ценность, компо- ненты здоровья и факторы его определяющие. 2. Здоровый образ жизни и его составляю- щие. 3. Физическое самовоспитание и самосо- вершенствование – необходимое условие здорового образа жизни.	УК-7	1	2	6
3.	<b>Средства физической культуры в регу- лировании работоспособности</b> 1. Основные понятия. 2. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. 3. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяю- щие. 4. Критерии нервно-эмоционального и пси- хофизического утомления у студентов. 5. Повышение эффективности учебного труда путем использования средств физи- ческой культуры.	УК-7	1	2	6
4.	<b>Основы методики самостоятельных за- нятий физическими упражнениями</b> 1. Мотивация и целенаправленность само- стоятельных занятий. 2. Формы, содержание, организация само- стоятельных занятий физическими упраж- нениями различной направленности. 3. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 4. Планирование и управление самостоя- тельными занятиями. 5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 6. Гигиена самостоятельных занятий 7. Самоконтроль при занятиях физиче- ской культурой и спортом	УК-7	1	2	6
5.	<b>Спорт. Индивидуальный выбор спорта Или систем физических упражнений</b> 1. Спорт. 2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	УК-7	1	2	6
6.	<b>Физическая подготовка в</b>	УК-7	1	1	6

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу сту- дентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятель- ная работа
	<b>профессиональной деятельности бакалавра</b> 1. Роль физической культуры в профессио- нальной деятельности бакалавра 2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи 3. Физическая культура и спорт в свободное время.				
7.	<b>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)</b> 1. Средства и методы развития силы 2. Средства и методы развития быстроты движений. 3. Средства и методы развития выносливо- сти.	УК-7	1	1	6
8.	<b>Развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости)</b> 1. Средства и методы развития гибкости. 2. Средства и методы развития ловкости.	УК-7	1	1	6
9.	<b>Физическая подготовка в профессио- нальной деятельности бакалавра</b> 1. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособ- ности. 2. Профилактика профессиональных забо- леваний и травматизма средствами физиче- ской культуры.	УК-7	1	1	9
Итого				18	57

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

1. Ильницкая Т. А., Ковалёва Т.В. Физическая культура и спорт / Методи-  
ческие указания. – Краснодар : КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубан-  
ского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

2. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и  
методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Крас-  
нодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим до-  
ступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Печерский С.А., Харьковская А.Г., Усенко А.И., Славинский Н.В.,  
Ильницкая Т.А., Кузнецова З.В., Куликова И.В. Травмы в спорте (причины, про-  
филактика, реабилитация): метод. указания / сост. С. А. Печерский [и др.]. –  
Краснодар : КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим  
доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>



## 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
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
1	Физическая культура и спорт
1, 2, 3, 4, 5, 6	Игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол)
1, 2, 3, 4, 5, 6	Легкая атлетика
1, 2, 3, 4, 5, 6	Единоборства
1, 2, 3, 4, 5, 6	Плавание
1, 2, 3, 4, 5, 6	Аэробика и фитнес аэробика
1, 2, 3, 4, 5, 6	Физическая рекреация
1, 2, 3, 4, 5, 6	Атлетическая гимнастика
1, 2, 3, 4, 5, 6	Настольный теннис
1, 2, 3, 4, 5, 6	Адаптивная физическая культура и спорт
8	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

\* номер семестра соответствует этапу формирования компетенции

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

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный, пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
<b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>					
Индикаторы достижения компетенций УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внут-	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки, не продемонстрированы базовые	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много грубых ошибок. Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с неко-	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько грубых ошибок. Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с не-	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок. Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с от-	Устный опрос Реферат Кейс-задания Тестовые задания Вопросы и задания к зачету

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный, пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
ренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	навыки	торыми недочетами	стрированы базовые навыки при решении стандартных задач	стрированы навыки при решении нестандартных задач	

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

#### Оценочные средства для текущего контроля

*Компетенция: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)*

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

1. Назовите сферы спортивного движения.
2. В чем заключается особенность студенческого спорта?
3. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.
4. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие ловкость.
5. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие гибкость.
6. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие скоростно-силовые качества.
7. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
8. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
9. Методические основы производственной физической культуры.
10. Производственная физическая культура в рабочее время.
11. Физическая культура и спорт в свободное время.
12. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
13. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
14. Что принято называть физическими качествами?
15. Основные физические качества.
16. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
17. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
18. Сила. Средства и методы развития.

19. Быстрота. Средства и методы развития.
20. Выносливость. Средства и методы развития.
21. Гибкость. Средства и методы развития.
22. Ловкость. Средства и методы развития ловкости
23. Охарактеризуйте современные виды спорта.
24. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
25. Какие психологические качества присущи спортсменам?

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

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

### **Кейс-задания (приведены примеры)**

#### ***Кейс-задание 1.***

**Болезнь и снижение адаптивности организма к изменениям внешней среды**

1. Раскройте внешние причины болезни:
  - механические повреждения;
  - действие высоких и низких температур;

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

### ***Кейс-задание 2.***

#### **Определение и оценка физического развития спортсменов**

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

#### **Практические задания**

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

### ***Кейс-задание 3***

#### **Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов**

#### **Практические задания**

1. Определить частоту сердечных сокращений и дать характеристику пульсу.
2. Измерить артериальное давление, дать ему оценку.

3. Рассчитать по формулам: среднее артериальное давление; пульсовое давление; систолический объем крови; минутный объем крови; общее периферическое сопротивление сосудов.

4. Определить поверхность тела.

5. Определить тип кровообращения и дать ему оценку.

### **Пример**

Частота сердечных сокращений у лиц взрослого возраста

60-80 уд/мин – нормальная ЧСС

80 – 100 уд/мин – ускоренная ЧСС

> 100 уд/мин – тахикардия

59-50 уд/мин – замедленная

< 50 уд/мин – брадикардия

### **Тестовые задания (приведены примеры)**

1. Физическая культура – это:

а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития 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) способ поддержания удовлетворительного состояния здоровья

2. Физическое упражнение – это:

а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом 1. целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности

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

в) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся

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

3. Физическое воспитание – это:

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

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

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

г) понимание значимости физической культуры для личностного роста человека

4. Техника физических упражнений – это:

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

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

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

г) способ правильного выполнения отдельных физических упражнений и их сочетаний

5. Здоровье – это:

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

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

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

г) образ жизни, предполагающий сохранение физической активности

6. «Здоровый образ жизни» – это:

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

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

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

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

7. Утомление – это:

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

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

в) процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц

г) усталость организма

8. Утренняя гимнастика – это:

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

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

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

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

9. Закаливание организма – это:

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

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

в) процесс повышения максимально возможного напряжения мышц

г) процесс развития физических возможностей

10. Гибкость – это:

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

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

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

г) способность изменять состояние организма под влиянием внешних воздействий

11. Физическая культура представляет собой:

а) учебный предмет в школе

б) выполнение упражнений

в) процесс совершенствования возможностей человека

г) часть человеческой культуры

12. Отличительным признаком физической культуры является:

а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям

б) физическое совершенство

в) выполнение физических упражнений

г) занятия в форме уроков

13. Под физическим развитием понимается:

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

14. Физическая подготовка представляет собой:

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

15. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

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

- а) повторного
- б) кругового
- в) интервального
- г) игрового

17. Техникой физических упражнений принято называть:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональную организацию двигательных действий

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

- а) быстрый рост абсолютной силы
- б) увеличение собственного веса



- в) увеличение физиологического поперечника мышц
- г) повышение опасности перенапряжения

19. Для воспитания скоростных способностей используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
- б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
- в) подвижные и спортивные игры
- г) упражнения с отягощением

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

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

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

#### ***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
7. подчиняется процесс физического развития человека.
8. Что является результатом физической подготовки?
9. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
10. Назовите основные виды физической культуры.
11. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
12. Понятие спорт как компонент физической культуры.
13. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
14. Средства формирования физической культуры студентов.
15. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
16. Раскройте понятие физическое упражнение.
17. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
18. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
19. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
20. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

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

51. Особенности самостоятельных занятий женщин.
52. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.
53. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
54. Гигиена самостоятельных занятий.
55. Методика закаливания.
56. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
57. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
58. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
59. Перечислите особенности спорта.
60. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
61. Назовите сферы спортивного движения.
62. В чем заключается особенность студенческого спорта?
63. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
64. Какие психологические качества присущи спортсменам?
65. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
66. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
67. Методические основы производственной физической культуры.
68. Производственная физическая культура в рабочее время.
69. Физическая культура и спорт в свободное время.
70. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
71. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
72. Что принято называть физическими качествами?
73. Основные физические качества.
74. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
75. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
76. Сила. Средства и методы развития.
77. Быстрота. Средства и методы развития.
78. Выносливость. Средства и методы развития.
79. Гибкость. Средства и методы развития.
80. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

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

#### ***Задание 1.***

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

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

### **Задание 2.**

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

### **Задание 3.**

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

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

### **Задание 4.**

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

Основные физические качества	Средства и методы развития

### **Задание 5.**

Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.

---



---



---

**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 сердечнососудистой 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 коммуникативность 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.

## **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».

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

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

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

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

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, который не знает ответ на вопрос или допускает грубые ошибки.

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

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

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

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

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

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

Результат выполнения кейс-задания оценивается с учетом следующих критериев:

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

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

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

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

Оценка «удовлетворительно» – при наборе в 3 балла.

Оценка «неудовлетворительно» – при наборе в 2 балла.

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

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

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

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

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

Результаты текущего контроля используются при проведении промежуточной аттестации.

### **Критерии оценки знаний при проведении зачета**

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

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

## **8 Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная учебная литература**

1. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие. – Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
2. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
3. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие. – Краснодар: КубГАУ,

2021. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

### **Дополнительная учебная литература**

1. Матвеева И. С., Куликова И.В. Физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

2. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями сердечно-сосудистой системы/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями желудочно-кишечного тракта и нарушениями работы легких / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

## **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

### **Перечень ЭБС**

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

### **Перечень Интернет сайтов:**

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>

2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] - URL: <http://window.edu.ru/resource/502/79502>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL:<http://lib.sportedu.ru>.

4. Информационный ресурс «Livesport.ru» [Электронный ресурс] - URL: <https://www.livesport.ru/>

5. Сервис «Яндекс Спорт» [Электронный ресурс] - URL: <https://yandex.ru/sport>

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

1. Желтов А. А., Баландин В. А., Клименко А. А., Лемиш В. Ю. Экспертные оценки в образовании / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

2. Мельников А.И. Славинский Н.В Мовсесян Э.Л. Служителев А.В. Белова В.А. Волейбол: метод. указания / сост. Мельников А.И. Славинский Н.В Мовсесян Э.Л. Служителев А.В. Белова В.А. – Краснодар : КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Федотова Г. В., Федосова Л. П., Кузнецова З. В., Удовицкая Л. У. Организация занятий в рамках элективного курса «физическая культура и спорт» для обучающихся относящихся к специальной медицинской группе / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2020 . Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, позволяют:

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

### **Перечень лицензионного программного обеспечения**

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

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

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	«Scopus»	Информационная	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
2.	«Web of Science»	Информационная	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a>
3.	«eLIBRARY.RU»	Информационная	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
4.	Российская государственная библиотека	Информационная	<a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a>
5.	Министерство спорта Российской Федерации	Правовая	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
6.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	Правовая	<a href="https://kubansport.krasnodar.ru/">https://kubansport.krasnodar.ru/</a>

**12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

№ 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 спорта	<p>Помещение №413 ЗОО, посадочных мест — 120; площадь — 97,5м²; учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.</p> <p>сплит-система — 1 шт.;</p> <p>технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (ноутбук, проектор, экран);</p> <p>программное обеспечение: Windows, Office;</p> <p>специализированная мебель(учебная доска, учебная мебель).</p> <p>Помещение №211 НОТ, площадь — 19,3м²; помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.</p>	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

	<p>сплит-система — 1 шт.;</p> <p>холодильник — 1 шт.;</p> <p>технические средства обучения (мфу — 1 шт.;</p> <p>проектор — 1 шт.;</p> <p>компьютер персональный — 2 шт.);</p> <p>программное обеспечение: Windows, Office, INDIGO.</p> <p>Помещение №211а НОТ, посадочных мест — 30; площадь — 47,1 м<sup>2</sup>; помещение для самостоятельной работы обучающихся.</p> <p>кондиционер — 2 шт.;</p> <table><tr><td>технические средства обучения</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>(принтер</td><td>—</td><td>2</td><td>шт.;</td></tr><tr><td>экран</td><td>—</td><td>1</td><td>шт.;</td></tr><tr><td>проектор</td><td>—</td><td>1</td><td>шт.;</td></tr><tr><td>сетевое оборудование</td><td>—</td><td>1</td><td>шт.;</td></tr><tr><td>ибп</td><td>—</td><td>1</td><td>шт.;</td></tr><tr><td>компьютер персональный</td><td>—</td><td>6</td><td>шт.);</td></tr><tr><td>доступ к сети</td><td></td><td></td><td>«Интернет»;</td></tr><tr><td>доступ в электронную информационно-образовательную среду университета;</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>специализированная мебель (учебная мебель);</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> <p>Программное обеспечение: Windows, Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе</p>	технические средства обучения				(принтер	—	2	шт.;	экран	—	1	шт.;	проектор	—	1	шт.;	сетевое оборудование	—	1	шт.;	ибп	—	1	шт.;	компьютер персональный	—	6	шт.);	доступ к сети			«Интернет»;	доступ в электронную информационно-образовательную среду университета;				специализированная мебель (учебная мебель);				
технические средства обучения																																										
(принтер	—	2	шт.;																																							
экран	—	1	шт.;																																							
проектор	—	1	шт.;																																							
сетевое оборудование	—	1	шт.;																																							
ибп	—	1	шт.;																																							
компьютер персональный	—	6	шт.);																																							
доступ к сети			«Интернет»;																																							
доступ в электронную информационно-образовательную среду университета;																																										
специализированная мебель (учебная мебель);																																										

### 13 Особенности организации обучения лиц с ОВЗ и инвалидов

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объём дисциплины (модуля) в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачётных единиц, выделенных на освоение дисциплины).

Фонды оценочных средств адаптируются к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающимися.

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа.



**Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с  
ОВЗ**

Категории  студентов с ОВЗ и инва- лидностью	Форма контроля и оценки результатов обучения
<i>С нарушением зрения</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;</li> <li>– с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.;</li> </ul> <p>при возможности письменная проверка с использованием рельефно- точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.</p>
<i>С нарушением слуха</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;</li> <li>– с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.;</li> </ul> <p>при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.</p>
<i>С нарушением опорно-двигательного аппарата</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;</li> <li>– устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;</li> </ul> <p>с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.</p>

**Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ:**

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

- предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;
- увеличение продолжительности проведения аттестации;
- возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).

Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся по АОПОП ВО (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

## **Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины**

### **Студенты с нарушениями зрения**

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскочечатную информацию в аудиальную или тактильную форму;
- возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;
- использование инструментов «лупа», «прожектор» при работе с интерактивной доской;
- озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;
- обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;
- наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;
- обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;
- минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной об-

становки;

- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;
- минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.

**Студенты с нарушениями опорно-двигательного аппарата**  
(маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей)

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;
- опора на определенные и точные понятия;
- использование для иллюстрации конкретных примеров;
- применение вопросов для мониторинга понимания;
- разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;
- увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания них;
- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).

**Студенты с нарушениями слуха**  
**(глухие, слабослышащие, позднооглохшие)**

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскостную информацию;
- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимобратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации.
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; чёткость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);
- чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);
- соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);
- минимизация внешних шумов;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).

### **Студенты с прочими видами нарушений**

**(ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания)**

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);
- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте).
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы,
- стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;
- наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.