

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

ФАКУЛЬТЕТ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

ветеринарной медицины, доцент

_____ А. Н. Шевченко



Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

Специальность
36.05.01 Ветеринария

Уровень высшего образования
специалитет

Форма обучения
очная, заочная

Краснодар
2018

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

- сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.
- развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
- обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
- сформировать у студентов 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 студентов 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 образовательной программы

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

ОК-9 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата

«Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению 35.05.01 Ветеринария (уровень специалитета).

Знания, умения и приобретенные компетенции будут использованы при изучении следующих дисциплин:

- безопасность жизнедеятельности.

4 Объем дисциплины (72 часа, 2 зачетные единицы)

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная	Заочная
Контактная работа в том числе: — аудиторная по видам учебных занятий	19	11
— лекции	18	10
— внеаудиторная	1	1
— зачет	1	1
Самостоятельная работа	53	61
Итого по дисциплине	72	72

5 Содержание дисциплины

По итогам изучаемого курса студенты сдают зачет.
Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре.

Содержание и структура лекций по очной форме обучения

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
1.	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов 1.Понятие физического воспитания. 2.Физическое воспитание в вузах. 3.Структура руководства физическим воспитанием в вузах. 4.Направленность системы физического воспитания.	ОК-9	1	2	6
2.	Социально-биологические основы физической культуры 1.Организм человека как биологическая система. 2.Гомеостаз. 3.Гиподинамия и гипоксия. 4.Резистентность.	ОК-9	1	2	6
3.	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).	ОК-9	1	2	6

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
	1.Базовая физическая культура: сущность и структура. 2.Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента. 3.Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств. 4.Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.				
4.	Основы здорового образа жизни студента 1.Понятие о здоровом образе жизни. 2.Компоненты здорового образа жизни. 3.Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 4.Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.	ОК-9	1	2	8
5.	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 1.Психофизическая характеристика труда. 2.Работоспособность, утомление, переутомление. 3.Рекреация, релаксация, самочувствие.	ОК-9	1	2	6
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 1.Формы самостоятельных занятий. 2.Содержание самостоятельных занятий. 3.Мотивация выбора. 4.Особенности занятий для отдельных групп.	ОК-9	1	2	8
7.	Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений 1.Массовый спорт. 2.Спорт высших достижений. 3.Система физических упражнений. .	ОК-9	1	4	6
8.	Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений 4.Особенности занятий избранным видом спорта. 5.Международные спортивные связи.	ОК-9	1	4	6
9.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра 1.Производственная физическая культура.	ОК-9	1	2	8

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
	2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. 3.Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.				
Итого				18	53

Содержание и структура лекций по заочной форме обучения

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоятельная работа
1.	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов 1.Понятие физического воспитания. 2.Физическое воспитание в вузах. 3.Структура руководства физическим воспитанием в вузах. 4.Направленность системы физического воспитания.	ОК-9	1	2	12
2.	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). 1.Базовая физическая культура: сущность и структура. 2.Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента. 3.Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств. 4.Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.	ОК-9	1	2	12
3.	Основы здорового образа жизни студента 1.Понятие о здоровом образе жизни.	ОК-9	1	2	12

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые ком- петенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Лекции	Самостоя- тельная работа
	2.Компоненты здорового образа жизни. 3.Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 4.Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.				
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 1.Формы самостоятельных занятий. 2.Содержание самостоятельных заня- тий. 3.Мотивация выбора. 4.Особенности занятий для отдельных групп.	ОК-9	1	2	12
5.	Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений 1.Массовый спорт. 2.Спорт высших достижений. 3.Система физических упражнений. 4.Особенности занятий избранным видом спорта. 5.Международные спортивные связи.	ОК-9	1	2	14
Итого				10	62

6 Перечень учебно-методического обеспечения для само- стоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Очная форма обучения

Наименование темы	Разделы для самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение
Физическая куль- тура в общекуль- турной профессиональной подготовке студен- тов	1.Понятие физического воспитания. 2.Физическое воспитание в вузах. 3.Структура руководства физическим воспитанием в вузах. 4.Направленность системы физическо- го воспитания.	Клименко А.А. Физическая культура : учеб. пособие / А.А. Клименко – Краснодар : КубГАУ, 2016. – 127 с.ISBN 978-5-00097-029-4
Социально- биологические ос- новы физической	1.Организм человека как биологиче- ская система. 2.Гомеостаз.	Клименко А.А. Физическая культура : учеб. пособие / А.А.

культуры	3.Гиподинамия и гипоксия. 4.Резистентность.	Клименко – Краснодар : КубГАУ, 2016. – 127 с.ISBN 978-5-00097-029-4
Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).	1.Базовая физическая культура: сущность и структура. 2.Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента. 3.Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств. 4.Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.	Клименко А.А. Физическая культура : учеб. пособие / А.А. Клименко – Краснодар : КубГАУ, 2016. – 127 с.ISBN 978-5-00097-029-4
Основы здорового образа жизни студента	1.Понятие о здоровом образе жизни. 2.Компоненты здорового образа жизни. 3.Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 4.Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.	Клименко А.А. Физическая культура : учеб. пособие / А.А. Клименко – Краснодар : КубГАУ, 2016. – 127 с.ISBN 978-5-00097-029-4
Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1.Психофизическая характеристика труда. 2.Работоспособность, утомление, переутомление. 3.Рекреация, релаксация, самочувствие.	Клименко А.А. Физическая культура : учеб. пособие / А.А. Клименко – Краснодар : КубГАУ, 2016. – 127 с.ISBN 978-5-00097-029-4
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1.Формы самостоятельных занятий. 2.Содержание самостоятельных занятий. 3.Мотивация выбора. 4.Особенности занятий для отдельных групп.	Клименко А.А. Физическая культура : учеб. пособие / А.А. Клименко – Краснодар : КубГАУ, 2016. – 127 с.ISBN 978-5-00097-029-4
Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений	1.Массовый спорт. 2.Спорт высших достижений. 3.Система физических упражнений.	Клименко А.А. Физическая культура : учеб. пособие / А.А. Клименко – Краснодар : КубГАУ, 2016. – 127 с.ISBN 978-5-00097-029-4
Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений	1.Особенности занятий избранным видом спорта. 2.Международные спортивные связи.	Клименко А.А. Физическая культура : учеб. пособие / А.А. Клименко – Краснодар : КубГАУ, 2016. – 127 с.ISBN 978-5-00097-029-4
Физическая подготовка в профессиональной	1.Производственная физическая культура. 2.Профессионально-прикладная физи-	Клименко А.А. Физическая культура : учеб. пособие / А.А.

деятельности бакалавра	ческая подготовка. 3.Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	Клименко – Краснодар : КубГАУ, 2016. – 127 с.ISBN 978-5-00097-029-4
------------------------	---	---

6.2 Заочная форма обучения

Наименование темы	Разделы для самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение
Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	1.Понятие физического воспитания. 2.Физическое воспитание в вузах. 3.Структура руководства физическим воспитанием в вузах. 4.Направленность системы физического воспитания.	Клименко А.А. Физическая культура : учеб. пособие / А.А. Клименко – Краснодар : КубГАУ, 2016. – 127 с.ISBN 978-5-00097-029-4
Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).	1.Базовая физическая культура: сущность и структура. 2.Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента. 3.Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств. 4.Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.	Клименко А.А. Физическая культура : учеб. пособие / А.А. Клименко – Краснодар : КубГАУ, 2016. – 127 с.ISBN 978-5-00097-029-4
Основы здорового образа жизни студента	1.Понятие о здоровом образе жизни. 2.Компоненты здорового образа жизни. 3.Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 4.Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.	Клименко А.А. Физическая культура : учеб. пособие / А.А. Клименко – Краснодар : КубГАУ, 2016. – 127 с.ISBN 978-5-00097-029-4
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1.Формы самостоятельных занятий. 2.Содержание самостоятельных занятий. 3.Мотивация выбора. 4.Особенности занятий для отдельных групп.	Клименко А.А. Физическая культура : учеб. пособие / А.А. Клименко – Краснодар : КубГАУ, 2016. – 127 с.ISBN 978-5-00097-029-4
Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений	1.Массовый спорт. 2.Спорт высших достижений. 3.Система физических упражнений.	Клименко А.А. Физическая культура : учеб. пособие / А.А. Клименко – Краснодар : КубГАУ, 2016. – 127 с.ISBN 978-5-00097-029-4

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Номер семестра	Этапы формирования компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОП
ОК-9 — способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Указываются номер семестра по возрастанию	Указываются последовательно дисциплины, практики
<i>I</i>	<i>Физическая культура и спорт</i>
1,2,3,4,5,6	Элективные курсы по физической культуре и спорту

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

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовле- творительно	удовлетво- рительно	хорошо	отлично	
ОК-9 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Знать: ком- плекс оздо- ровительных систем, направлен- ных на укрепление здоровья, профилакти- ку профес- сиональных заболеваний и вредных привычек	Не знает комплекс оздорови- тельных си- стем, направлен- ных на укрепление здоровья, профилакти- ку профес- сиональных заболеваний и вредных привычек	Имеет по- верхностные знания о комплексе оздорови- тельных си- стем, направлен- ных на укрепление здоровья, профилакти- ку профес- сиональных заболеваний и вредных привычек	Знает о ком- плексе оздо- ровительных систем, направлен- ных на укрепление здоровья, профилакти- ку профес- сиональных заболеваний и вредных привычек	Знает на вы- соком уровне о комплексе оздорови- тельных си- стем, направлен- ных на укрепление здоровья, профилакти- ку профес- сиональных заболеваний и вредных привычек	- устный опрос - подготовка рефератов -контрольные нормативы -кейсы зада- ний -тесты
Уметь: вы- полнять про- стейшие приемы са- момассажа и релаксации для повыше- ния работо- способности сохранения здоровья	Не умеет выполнять простейшие приемы са- момассажа и релаксации для повыше- ния работо- способности и сохране- ния здоровья	Умеет на низком уровне вы- полнять про- стейшие приемы са- момассажа и релаксации для повыше- ния работо- способности	Умеет на до- статочном уровне вы- полнять про- стейшие приемы са- момассажа и релаксации для повыше- ния работо- способности	Умеет на высоком уровне вы- полнять про- стейшие приемы са- момассажа и релаксации для повыше- ния работо- способности	

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовле- творительно	удовлетво- рительно	хорошо	отлично	
		и сохране- ния здоровья	и сохране- ния здоровья	и сохране- ния здоровья	
Владеть: ме- тодами под- держания и укрепления здоровья и приемами самомассажа и релаксации	Не владеет методами поддержа- ния и укреп- ления здоро- вья и прие- мами само- массажа и релаксации	Частично владеет ме- тодами под- держания и укрепления здоровья и приемами самомассажа и релаксации	Владеет на достаточном уровне ме- тодами под- держания и укрепления здоровья и приемами самомассажа и релаксации	Владеет на высоком уровне ме- тодами под- держания и укрепления здоровья и приемами самомассажа и релаксации	

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Темы рефератов (докладов), рекомендуемые к написанию при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»

№ п/п темы реферата	Тема реферата
1.	Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему
2.	Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании
3.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности экономиста.
4.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности инженера
5.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности агронома.
6.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности ветврача.
7.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности эколога.
8.	Двигательная активность и здоровье.
9.	Гиподинамия и ее последствия.
10.	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11.	Значение утренней гимнастики.
12.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
13.	Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика.
14.	Зачем нужны занятия физической культурой.
15.	Роль физических упражнений в здоровом образе жизни.
16.	Физические упражнения в режиме труда и отдыха.
17.	В движении жизнь.

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

Объем реферата 7-10 листов

Кейс-задание

Кейс-метод - техника обучения, использующая описание реальных проблемных ситуаций.

При работе с кейсом обучающиеся осуществляют поиск, анализ дополнительной информации из различных областей знаний, в том числе связанных с будущей профессией. Суть его заключается в том, что **преподаватель** предлагает учащимся осмыслить реальную жизненную ситуацию, описание которой отражает не только какую-нибудь практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении данной проблемы. При этом сама проблема не имеет однозначных решений.

В кейс-методе происходит формирование проблемы и путей её решения на основе пакета материалов (кейса) с разнообразным описанием ситуации из различных источников: научной, специальной литературы, научно-популярных журналов, СМИ и др. В кейсе содержится неоднозначная информация по определенной проблеме. Такой кейс одновременно является и заданием, и источником информации для осознания вариантов эффективных действий. Будучи интерактивным методом обучения, он завоевывает, как показывает практика, позитивное отношение со стороны студентов, которые видят в нем игру, обеспечивающую освоение теоретических положений и овладение практическим использованием материала. При работе с кейсом у обучающихся формируются следующие компоненты ключевых компетенций: умения решать проблемы, общаться, применять предметные знания на практике, умение вести переговоры, брать на себя ответственность, толерантность, рефлексивные умения.

Кейс 1. «Болезнь и снижение адаптивности организма к изменениям внешней среды».

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

Кейс 2. «Определение и оценка физического развития спортсменов».

1. Дайте общую оценку физического развития по большинству оценок антропометрических показателей.
2. Раскройте тип телосложения и оценку осанки.
3. Укажите конкретные недостатки, выявленные методами соматоскопии, антропометрии.
4. Сформулируйте рекомендации:

- а) по устранению выявленных недостатков средствами и методами основного вида спорта и дополнительными упражнениями;
- б) по выбору средств и способов повышения физического развития применительно к избранному виду спорта.

Практические задания

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

Индивидуальное творческое задание

В ходе изучения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся обязаны выполнить индивидуальное задание.

Этапы выполнения индивидуального задания:

1. На данном этапе, студент сообщает о теме, объекте, предмете будущего исследования. Индивидуальное задание обучающийся должен согласовывать с научным руководителем.
2. На данном этапе студент изучает научную, учебную и нормативную литературу по теме исследования, получает консультации от педагога-предметника.
3. На данном этапе обучающийся представляет результаты исследования (презентации, научные статьи и т. п.) и защищает их.

Темы индивидуальных заданий:

1. Составление индивидуального комплекса физических упражнений для утренней гигиенической гимнастики.
2. Составление индивидуального комплекса физических упражнений для релаксации.
3. Составление плана восстановительных мероприятий для своего вида спорта в подготовительном периоде и оценка его эффективности.
4. Составление плана восстановительных мероприятий для своего вида спорта в предсоревновательном периоде и оценка его эффективности.
5. Составление плана восстановительных мероприятий для своего вида спорта в соревновательном периоде и оценка его эффективности.

Тестовые задания

1. Что такое физическая культура?

1. 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.

2. процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма.

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

2. Что такое физическое упражнение?

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

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

в) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

3. Что такое физическое воспитание?

1. 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.

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

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

4. Что такое техника физических упражнений?

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

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

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

5. Что такое здоровье?

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

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

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

Заключительный контроль

Заключительный контроль (промежуточная аттестация) подводит итоги изучения дисциплины «Физическая культура».

Учебным планом по данной дисциплине предусмотрен зачет.

Вопросы на зачет

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Система физического воспитания студентов в России.
3. Функции физической культуры.
4. Характеристика составных частей физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.
5. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
6. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
7. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Теории возникновения физических упражнений. Физические упражнения в первобытном обществе.
9. Спартанская система физического воспитания.
10. Афинская система физического воспитания.
11. Система физического воспитания в древнем Риме.
12. Олимпийские игры древности.
13. Физическое воспитание в феодальном обществе (Европа). Назовите семь рыцарских добродетелей.
14. Возникновение государственных систем физического воспитания
15. Игры, забавы, физические упражнения на Руси.
16. История возрождения олимпийских игр современности.
17. Документы, символика, ритуалы современных олимпийских игр.
18. Олимпийские виды спорта.
19. Студенческий спорт в России.
20. Мотивы выбора студентами видов спорта для регулярных занятий.
21. Характеристика популярных игровых видов спорта с мячом.
22. Характеристика популярных игровых видов спорта с ракеткой, битой, клюшкой.
23. Характеристика зимних видов спорта.
24. Восточные оздоровительные виды гимнастики и единоборств.
25. Виды гимнастики, направленные на формирование телосложения.
26. Характеристика популярных танцевальных видов спорта.
27. Характеристика видов спорта в которых используется доска.
28. Виды гимнастики для развития гибкости и подвижности в суставах
29. Виды спортивных многоборий (триатлон, современное пятиборье).
30. Легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания).
31. Теории старения. Теории продления жизни.
32. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".
33. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
34. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями.

35. Влияние вредных привычек на физическое состояние человека. Проблема «Алкоголь и спорт» и «Спорт и наркотики».
36. Закаливание и здоровье
37. Стресс и занятия физическими упражнениями.
38. Структура занятия по физической культуре
39. Правила составления комплекса физических упражнений
40. Упражнения для коррекции осанки.
41. Упражнения для профилактики плоскостопия.
42. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
43. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора.
44. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м.
45. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
46. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
47. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование скелета.
48. Роль суставов в движениях человека.
49. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.
50. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.
51. Энергетический баланс. Роль физических упражнений в регулировании энергозатрат человека.
52. Строение сердечнососудистой системы. Влияние занятий спортом на сердце. Показатели деятельности сердца здорового человека.
53. Изменение показателей крови под воздействием регулярных занятий спортом.
54. Строение и функции дыхательной системы. Влияние регулярных занятий спортом на состояние дыхательной системы.
55. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние нервной системы.
56. Комплекс физических упражнений при длительной работе на персональном компьютере.
57. Комплекс физических упражнений после длительного сидения.

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

Текущий контроль

Контроль освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация студентов» (Пл. КубГАУ 2.5.1 — 2011. Версия 1.0).

Текущий контроль по дисциплине «Физическая культура» 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» ставится, если 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.

Рекомендуемая тематика рефератов (докладов) по курсу приведена в таблице 2.

8 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ю.И. Евсеев. – Изд.8-е, испр.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.: ил. – Высшее образование.

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под. ред. В.А. Бароненко: Учеб. пособие. М.: ИНФРА-М 2014.-352 с: ил.

3. Назаров Ю.Н. Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России.- М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2013. - 431 с.ISBN 978-5-238-01157-8

4.Клименко А.А., Русанов А.А. Концепция расширения пространства деятельности дзюдоистов на начальных этапах обучения: *монография*. Изд. 2-е, доп. / А.А. Клименко, А.А. Русанов. – Краснодар: Изд-во «Маргарин О.Г.» , 2017. – 184с.

Дополнительная

1. Никитченко С.Ю. Силовая подготовка студентов. Методические рекомендации для студентов и преподавателей физической культуры. Москва: ФГБОУ ВПО РГАУ МСХА имени К.А. Тимирязева, 2014.
2. Беликов Е.М. Лечебная физическая культура студентов. Учебно-методическое пособие. М.: ФГБОУ ВПО МГУП, 2013.
3. Руссу О.Н. Методика обучения основам техники игры в настольный теннис. Учебное пособие / Руссу О.Н.: Изд-во ФГОУ ВПО «РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева».- М, 2012.- 75с.
4. Егоров А.Б. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие/ Егоров А.Б.- М.: Издательство РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева, 2012.
5. Сторчевой Н.Ф. Гиревой спорт в аграрных ВУЗах Российской Федерации: учебное пособие. М.: ФГБОУ ВПО МГАУ, 2011
6. Андриющенко Л.Б. Теоретические основы физической культуры. Учебное пособие / Андриющенко Л.Б., Стешенко В.В., Казантинова Г.М., Кудинова В.А.: Изд.- полиграфический комплекс ВГСХА «Нива».- Волгоград, 2010.
7. Лосева И.В. Инновационные методы контроля знаний по дисциплине «Физическая культура». Учебное пособие /Лосева И.В., Андриющенко Л.Б., Ермаков А.В., Батракова И.В., Пудов А. В.: Изд-во ФГОУ ВПО «РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева».- М, 2009.
8. Мусаев И.С-Х. Вольная борьба. Учебное пособие / Мусаев И.С-Х.: Изд-во ФГОУ ВПО «РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева».- М, 2009.
9. Ханбабаев Р.К. Обучение элементам самозащиты на основе борьбы самбо. Учебное пособие./Ханбабаев Р.К.: Изд-во ФГОУ ВПО «РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева».- М, 2010.

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование ресурса	Тематика	Уровень доступа
1.	РГБ	Авторефераты и диссертации	Доступ с компьютеров библиотеки (9 лицензий)
2.	Znaniium.com	Универсальная	Интернет доступ
3.	Издательство «Лань»	Ветеринария Сельское хозяйство Технология хранения и переработки пищевых продуктов	Интернет доступ
4.	IPRbook	Универсальная	Интернет доступ
5.	ELSEVIER	Универсальная	Доступ с ПК университета.
6.	Консультант Плюс	Правовая система	Доступ с ПК университета

7.	Научная электронная библиотека eLibrary (РИНЦ)	Универсальная	Интернет доступ
8.	Образовательный портал КубГАУ	Универсальная	Доступ с ПК университета
9.	Электронный Каталог библиотеки КубГАУ	Универсальная	Доступ с ПК библиотеки

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рефераты (доклады)

Реферат (от лат. *reffer* - «сообщать») - это краткое изложение в письменном виде научного материала по определенной теме.

В качестве реферата может выступать изложение книги, статьи, а также обобщение нескольких взглядов на проблему. Целью реферата является сообщение научной информации по определенной теме, обязательно раскрыть суть проблемы с различных позиций и точек зрения, и на основе этих выводов сделать соответствующие свои выводы. Задачи реферата: формирование умений самостоятельной работы учащихся с литературой; развитие навыков логического мышления; углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Объем реферата не должен превышать 10 страниц. В процессе работы над рефератом необходимо проанализировать различные точки зрения. В случае необходимости провести научную полемику. Обобщить научный материал и сделать соответствующие выводы.

Процесс подготовки реферата схож с процессом подготовки курсовой работы: 1) выбор или формулировка темы; 2) подбор и изучение литературы по теме; 3) составление плана реферата, который раскрывает тему; 4) написание реферата и его оформление.

В результате проделанной работы над рефератом совершенствуются навыки поиска, отбора и систематизации полученной информации, а также навыки грамотного, лаконичного изложения мыслей и речи.

Доклад — это развернутое изложение какой-либо темы, сделанное устно в публичном выступлении.

Целью доклада является формирование научно-исследовательских навыков и умений у учащихся, способствование овладению методами научного познания, научиться критически мыслить. Здесь главной составляющей будет считаться выступление на публике. Объем доклада варьируется от 5 до 15 страниц.

Этапы подготовки доклада соответствуют этапам подготовки реферата. Структура доклада отличается от структуры реферата. Структура доклада: 1) вступление (указываются тема, актуальность, цель, проблематика доклада, а также краткий обзор библиографического списка литературы по изученной теме); 2) основная часть (включает в себя логичное и последовательное из-

ложение материала); 3) заключение (подводятся итоги, формулируются выводы и обобщения, подчеркивается значение этой проблематики в современном обществе, выделяются основные проблемы и пути их решения). Немаловажной частью здесь будут различные приложения: схемы, таблицы, иллюстрации и др.

В то время как доклад является конкретным изложением, реферат представляет собой обобщение информации. Реферат может быть основан на одном или нескольких источниках, которые освещаются в реферате в виде обобщения материала источников. При этом реферат подразумевает обязательное наличие нескольких точек зрения на поставленный в реферате вопрос. На основании этих точек зрения должен быть сделан собственный вывод. Доклад предполагает конкретный развернутый ответ на заданную тему, обычно основан на одной точке зрения. При этом доклад делается как выступление, а реферат обычно предоставляют в письменной форме. Исключение составляет выступления с рефератами на семинарах.

Кейс-задание

Кейс-метод - техника обучения, использующая описание реальных проблемных ситуаций.

При работе с кейсом обучающиеся осуществляют поиск, анализ дополнительной информации из различных областей знаний, в том числе связанных с будущей профессией. Суть его заключается в том, что **преподаватель** предлагает учащимся осмыслить реальную жизненную ситуацию, описание которой отражает не только какую-нибудь практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении данной проблемы. При этом сама проблема не имеет однозначных решений.

В кейс-методе происходит формирование проблемы и путей её решения на основе пакета материалов (кейса) с разнообразным описанием ситуации из различных источников: научной, специальной литературы, научно-популярных журналов, СМИ и др. В кейсе содержится неоднозначная информация по определенной проблеме. Такой кейс одновременно является и заданием, и источником информации для осознания вариантов эффективных действий. Будучи интерактивным методом обучения, он завоевывает, как показывает практика, позитивное отношение со стороны студентов, которые видят в нем игру, обеспечивающую освоение теоретических положений и овладение практическим использованием материала. При работе с кейсом у обучающихся формируются следующие компоненты ключевых компетенций: умения решать проблемы, общаться, применять предметные знания на практике, умение вести переговоры, брать на себя ответственность, толерантность, рефлексивные умения.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

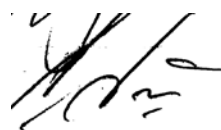
MS OfficeStandart 2010	Корпоративный ключ	5/2012 от 12.03.2012
MS OfficeStandart 2013	Корпоративный ключ	17к-201403 от 25 марта 2014г.
Microsoft Visual Studio 2008-2015, попрограмме Microsoft Imagine Premium	Персональный ключ	б/н от 22.06.17
13к-201711 от 18.12.2017 (Предоставление безлимитного доступа в интернет, 250 Мбит/с, ПАО «Ростелеком»)		

12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	
Лекционная № 220мх	- Доска учебная-1 - Экран

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основе ФГОС ВО 36.05.01 Ветеринария утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 3.09.2015 г. № 962.

Автор:
Доцент



С. В. Сень

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 20.05.18 г., протокол №9

Заведующий кафедрой



А.А. Клименко

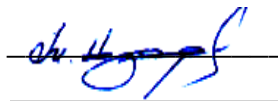
Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета ветеринарной медицины, 21.05. 2018 протокол № 9.

Председатель
методической комиссии



М.Н. Лифенцова

Руководитель ОПОП ВО



М.В. Назаров