

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

Факультет гидромелиорации
Физвоспитания

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 20.03.02 Природообустройство и водопользование

Направленность (профиль): Инженерные системы сельскохозяйственного водоснабжения,
обводнения и водоотведения

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Формы обучения: очная, заочная

Год набора: 2024

Срок получения образования: Очная форма обучения – 4 года
Заочная форма обучения – 4 года 8 месяца(-ев)

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.
в академических часах: 72 ак.ч.

Разработчики:

Профессор, кафедра физвоспитания Ахматгатин А.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки Направление подготовки: 20.03.02 Природообустройство и водопользование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 26.05.2020 №685, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по проектированию сооружений водоподготовки и водозаборных сооружений", утвержден приказом Минтруда России от 25.05.2021 № 339н; "Специалист по проектированию сооружений очистки сточных вод и обработки осадков", утвержден приказом Минтруда России от 18.01.2023 № 25н; "Специалист по эксплуатации насосных станций водопровода", утвержден приказом Минтруда России от 16.09.2022 № 574н; "Специалист по проектированию систем водоснабжения и водоотведения объектов капитального строительства", утвержден приказом Минтруда России от 19.04.2021 № 255н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
---	--	-----------------------	-----	------	---------------------------------

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель 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 изучения 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. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

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

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Знать:

УК-7.1/Зн1 Знать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Уметь:

УК-7.1/Ум1 Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Владеть способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.2/Зн1 Знать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Уметь:

УК-7.2/Ум1 Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Владеть:

УК-7.2/Нв1 Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): Очная форма обучения - 1, Заочная форма обучения - 1.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Внеаудиторная контактная работа (часы)	Зачет (часы)	Лекционные занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	72	2	19	1		18	53	Зачет
Всего	72	2	19	1		18	53	

Заочная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Внеаудиторная контактная работа (часы)	Зачет (часы)	Лекционные занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	72	2	11	1		10	61	Зачет Контроль ная работа
Всего	72	2	11	1		10	61	

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий
(часы промежуточной аттестации не указываются)

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Внеаудиторная контактная работа	Лекционные занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соответствующие результатам освоения программы
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8		2	6	УК-7.1
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8		2	6	
Раздел 2. Основы здорового образа жизни студентов	8		2	6	УК-7.2
Тема 2.1. Основы здорового образа жизни студентов	8		2	6	
Раздел 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8		2	6	УК-7.2
Тема 3.1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8		2	6	
Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8		2	6	УК-7.1
Тема 4.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8		2	6	
Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений	8		2	6	УК-7.2
Тема 5.1. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений	8		2	6	
Раздел 6. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра	8		2	6	УК-7.1

Тема 6.1. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра	8		2	6	
Раздел 7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты)	8		2	6	УК-7.2
Тема 7.1. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты)	8		2	6	
Раздел 8. Развитие основных физических качеств (выносливости, гибкости, ловкости)	7		2	5	УК-7.2
Тема 8.1. Развитие основных физических качеств (выносливости, гибкости, ловкости)	7		2	5	
Раздел 9. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра	8		2	6	УК-7.1
Тема 9.1. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра	8		2	6	
Раздел 10. Промежуточная аттестация	1	1			УК-7.1
Тема 10.1. Зачет	1	1			
Итого	72	1	18	53	

Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Внеаудиторная контактная работа	Лекционные занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотношенные с результатами освоения программы
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8		1	7	УК-7.1
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8		1	7	
Раздел 2. Основы здорового образа жизни студентов	8		1	7	УК-7.2
Тема 2.1. Основы здорового образа жизни студентов	8		1	7	

Раздел 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8		1	7	УК-7.2
Тема 3.1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8		1	7	
Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9		2	7	УК-7.1
Тема 4.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9		2	7	
Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений	7		1	6	УК-7.2
Тема 5.1. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений	7		1	6	
Раздел 6. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра	7		1	6	УК-7.1
Тема 6.1. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра	7		1	6	
Раздел 7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты)	8		1	7	УК-7.2
Тема 7.1. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты)	8		1	7	
Раздел 8. Развитие основных физических качеств (выносливости, гибкости, ловкости)	8		1	7	УК-7.2
Тема 8.1. Развитие основных физических качеств (выносливости, гибкости, ловкости)	8		1	7	
Раздел 9. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра	8		1	7	УК-7.1
Тема 9.1. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра	8		1	7	
Раздел 10. Промежуточная аттестация	1	1			УК-7.1
Тема 10.1. Зачет	1	1			
Итого	72	1	10	61	

5. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 7ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 7ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

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

Раздел 2. Основы здорового образа жизни студентов

(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 7ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 2.1. Основы здорового образа жизни студентов

(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 7ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

1. Понятие «здоровье», факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Организация распорядка дня, режима труда и отдыха.
4. Основы рационального питания.
5. Личная гигиена, закаливание.
6. Занятия физическими упражнениями в обеспечении здорового образа жизни.
7. Вредные привычки, их влияние на состояние здоровья.

Раздел 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 7ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 3.1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 7ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

1. Психофизиологическая характеристика учебного труда студентов.
2. Понятие «утомление», основные компоненты психического утомления.
3. Динамика работоспособности студентов в процессе обучения.
4. Использование средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда студентов.
5. Формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня студентов.

Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

(Заочная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 7ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 4.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
(Заочная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 7ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

1. Общие сведения о физической нагрузке.
2. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Основные методические положения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Самоконтроль за состоянием своего организма при занятиях физическими упражнениями.

Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений
(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 6ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 5.1. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений
(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 6ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

1. Сущность спорта, его основные формы.
2. Единая всероссийская спортивная классификация.
3. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
4. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений.

Раздел 6. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра
(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 6ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 6.1. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра
(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 6ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

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

Раздел 7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты)
(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 7ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 7.1. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты)
(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 7ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

1. Средства и методы физического воспитания. Физические качества человека.
2. Силовые способности, средства и методы их совершенствования.
3. Скоростные способности, средства и методы их совершенствования.

Раздел 8. Развитие основных физических качеств (выносливости, гибкости, ловкости)
(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 7ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 5ч.)

Тема 8.1. Развитие основных физических качеств (выносливости, гибкости, ловкости)
(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 7ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 5ч.)

1. Выносливость, средства и методы ее совершенствования.
2. Гибкость, средства и методы ее совершенствования.
3. Координационные способности, средства и методы их совершенствования.

Раздел 9. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра
(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 7ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 9.1. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра
(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 7ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

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

Раздел 10. Промежуточная аттестация
(Заочная: Внеаудиторная контактная работа - 1ч.; Очная: Внеаудиторная контактная работа - 1ч.)

Тема 10.1. Зачет
(Заочная: Внеаудиторная контактная работа - 1ч.; Очная: Внеаудиторная контактная работа - 1ч.)

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета

6. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Выберите один ответ из предложенных

Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

ФИЛА

МОК

УЕФА

Раздел 2. Основы здорового образа жизни студентов

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Выберите один ответ из предложенных.

Основными составляющими элементами ЗОЖ являются:

- a. разумное чередование труда и отдыха;
- b. рациональное питание;
- c. преодоление вредных привычек;
- d. оптимальная двигательная активность;
- e. соблюдение правил личной гигиены;
- f. закаливание;
- g. психогигиена
- h. все из вышеперечисленного

Раздел 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Выберите один ответ из предложенных.

Что такое работоспособность?

- а. потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени
- б. 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
- с. двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека

Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

.

Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

.

Раздел 6. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

.

Раздел 7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты)

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Выберите верные ответы из предложенных

На какие типы подразделяется сила?

- а. Абсолютная
- б. Специальная
- с. Относительная
- д. Социальная

Раздел 8. Развитие основных физических качеств (выносливости, гибкости, ловкости)

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Выберите верные ответы из предложенных

К методам развития ловкости относится:

- а. повторный
- б. интервальный
- с. игровой
- д. круговой тренировки
- е. соревновательный
- ф. фоновый
- г. специальный

Раздел 9. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

.

Раздел 10. Промежуточная аттестация

Форма контроля/оценочное средство:

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Очная форма обучения, Первый семестр, Зачет

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

1. Понятие «физическая культура», свойственные ей ценности.
2. Понятие «физическое развитие». Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
3. Физическое воспитание – определение, основные составляющие.
4. Физическая подготовка – определение, основные направления.
5. Понятие «физическое совершенство». Важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
6. Спорт как компонент физической культуры.
7. Оздоровительная физическая культура – определение, формы.
8. Учебные дисциплины, в ходе которых реализуется физическое воспитание студентов, их название и сущность.
9. Цель и задачи физического воспитания студентов.
10. Социальная роль, функции физической культуры и спорта
11. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
12. Здоровье – определение, факторы от которых зависит состояние здоровья.
13. Здоровый образ жизни – определение, основные составляющие.
14. Организация распорядка дня, режима труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни.
15. Основы рационального питания студента.
16. Личная гигиена как составляющая здорового образа жизни
17. Закаливание организма – определение, основные способы.
18. Занятия физическими упражнениями в обеспечении здорового образа жизни студента.

19. Вредные привычки, их влияние на состояние здоровья
20. Понятие «работоспособность».
21. Понятие «утомление».
22. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента
23. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
24. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
25. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
26. Формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня студентов, направленные на поддержание высокой работоспособности.
27. Физическая нагрузка – понятие и основные характеризующие ее показатели
28. Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов
29. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Самоконтроль за состоянием своего организма – определение, основные задачи.
31. Субъективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма
32. Объективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма
33. Основные мотивы, побуждающие обучающихся заниматься спортом?
34. Спорт – определение, его основные черты.
35. Основные формы современного спорта.
36. Классификация видов спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности.
37. Спортивные разряд, определение, виды спортивных разрядов.
38. Спортивное звание, определение, виды спортивных званий.
39. Разрядные нормы и требования
40. Виды студенческих соревнований.

41. Студенческие спортивные организации – в вузе, в России, на международном уровне.
42. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
43. Производственная физическая культура – определение, цели и задачи.
44. Методические основы производственной физической культуры.
45. Производственная гимнастика – определение, ее виды (формы).
46. Основные формы занятий физической культурой бакалавра (специалиста) в свободное время.
47. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
48. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
49. Группы средств физического воспитания.
50. Группы методов физического воспитания.
51. Физические качества человека – определение и их виды.
52. Сила и силовые способности. Средства и методы развития.
53. Скоростные способности – определение, формы проявления, средства и методы развития.
54. Выносливость – определение, виды. Средства и методы развития.
55. Гибкость – определение, виды. Средства и методы развития.
56. Ловкость и координационные способности – их сущность, группы координационных способностей. Средства и методы развития.

Заочная форма обучения, Первый семестр, Зачет

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

1. Промежуточная аттестация обучающихся заочной формы обучения проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)
1. Понятие «физическая культура», свойственные ей ценности.
2. Понятие «физическое развитие». Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
3. Физическое воспитание – определение, основные составляющие.
4. Физическая подготовка – определение, основные направления.

5. Понятие «физическое совершенство». Важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
6. Спорт как компонент физической культуры.
7. Оздоровительная физическая культура – определение, формы.
8. Учебные дисциплины, в ходе которых реализуется физическое воспитание студентов, их название и сущность.
9. Цель и задачи физического воспитания студентов.
10. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
11. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
12. Здоровье – определение, факторы от которых зависит состояние здоровья.
13. Здоровый образ жизни – определение, основные составляющие.
14. Организация распорядка дня, режима труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни.
15. Основы рационального питания студента.
16. Личная гигиена как составляющая здорового образа жизни.
17. Закаливание организма – определение, основные способы.
18. Занятия физическими упражнениями в обеспечении здорового образа жизни студента.
19. Вредные привычки, их влияние на состояние здоровья.
20. Понятие «работоспособность».
21. Понятие «утомление».
22. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
23. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
24. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
25. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
26. Формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня студентов, направленные на поддержание высокой работоспособности.
27. Физическая нагрузка – понятие и основные характеризующие ее показатели.
28. Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов.
29. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Самоконтроль за состоянием своего организма – определение, основные задачи.
31. Субъективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма.
32. Объективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма.
33. Основные мотивы, побуждающие обучающихся заниматься спортом?
34. Спорт – определение, его основные черты.
35. Основные формы современного спорта.
36. Классификация видов спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности.
37. Спортивные разряд, определение, виды спортивных разрядов.
38. Спортивное звание, определение, виды спортивных званий.
39. Разрядные нормы и требования.
40. Виды студенческих соревнований.
41. Студенческие спортивные организации – в вузе, в России, на международном уровне.
42. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
43. Производственная физическая культура – определение, цели и задачи.
44. Методические основы производственной физической культуры.
45. Производственная гимнастика – определение, ее виды (формы).
46. Основные формы занятий физической культурой бакалавра (специалиста) в свободное время.
47. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
48. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

49. Группы средств физического воспитания.
50. Группы методов физического воспитания.
51. Физические качества человека – определение и их виды.
52. Сила и силовые способности. Средства и методы развития.
53. Скоростные способности – определение, формы проявления, средства и методы развития.
54. Выносливость – определение, виды. Средства и методы развития.
55. Гибкость – определение, виды. Средства и методы развития.
56. Ловкость и координационные способности – их сущность, группы координационных способностей. Средства и методы развития.

Заочная форма обучения, Первый семестр, Контрольная работа

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

1. Контрольная работа для обучающихся заочной формы обучения проходит в виде тестирования в системе Moodle

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. КЛИМЕНКО А.А. Физическая культура: учеб. пособие / КЛИМЕНКО А.А.. - Краснодар: , 2016. - 126 с. - 978-5-00097-029-4. - Текст: непосредственный.

Дополнительная литература

1. Лифанов А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г. - Казань: КНИТУ, 2019. - 152 с. - 978-5-7882-2606-4. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/166301.jpg> (дата обращения: 21.02.2024). - Режим доступа: по подписке
2. Горячева Н. Н. Физическая культура и спорт. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок при самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие / Горячева Н. Н.. - Москва: МТУСИ, 2022. - 20 с. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/333710.jpg> (дата обращения: 21.02.2024). - Режим доступа: по подписке

8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. <https://yandex.ru/sport> - Сервис «Яндекс Спорт»
2. <https://www.livesport.ru/> - Информационный ресурс «Livesport.ru»
3. URL:<http://lib.sportedu.ru>. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. <http://window.edu.ru/resource/502/79502> - Библиотека международной спортивной информации
5. <https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Ресурсы «Интернет»

1. <https://edu.kubsau.ru/> - Образовательный портал КубГАУ

8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

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:

- 1 Microsoft Windows - операционная система.
- 2 Microsoft Office (включает Word, Excel, Power Point) - пакет офисных приложений.

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

- 1 Гарант - правовая, <https://www.garant.ru/>
- 2 Консультант - правовая, <https://www.consultant.ru/>
- 3 Научная электронная библиотека eLibrary - универсальная, <https://elibrary.ru/>

Доступ к сети Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Университет располагает на праве собственности или ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы бакалавриата, специалитета, магистратуры по Блоку 1 "Дисциплины (модули)" и Блоку 3 "Государственная итоговая аттестация" в соответствии с учебным планом.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне его. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды могут быть созданы с использованием ресурсов иных организаций.

Спортивный комплекс

велотренажер - 1 шт.

весы напольные - 1 шт.

вибромассажер - 1 шт.

видеомагнитофон PANASONIC - 1 шт.

Защита колонны - 1 шт.

ИБП APC Power-Saving Back-UPS Pro 550 - 1 шт.

Калипер электронный Твес КЭЦ-100-1-Д - 1 шт.

Кольцо баскетбольное амортизационное В3.129.01.03 - 1 шт.
Коммутатор HP 1810-8G Switch - 1 шт.
компьют. Atom D510/2Gb/320Gb/Wi-Fi - 1 шт.
компьют. P4 2,33/2x512/200Gb/19" - 1 шт.
компьют. Нелко Офис - 1 шт.
компьют. DEPO Neos P4 3.0/1Gb/80/19 - 1 шт.
компьют. P-4/ 2,33/2x1024/250Gb/19"/XP/ATX - 1 шт.
компьютер Intel Core i3/500Gb/2GB/21,5" - 1 шт.
компьютер P4 3.0/2x1024/250Gb/20" - 1 шт.
Компьютер персональный - 1 шт.
Компьютер персональный Aquarius Pro W60 S85 - 1 шт.
Компьютер персональный Dell OptiPlex 3050 - 1 шт.
Компьютер персональный Dell Vostro 3470 SFF - 1 шт.
кондиционер „PANASONIC,, - 1 шт.
кондиционер CS-YW9MKD с установкой - 1 шт.
Лазерный принтер Kyocera ECOSYS P2035D (Дополнительный картридж в комплекте, USB 2.0, 600*600 dpi, 20000 стр./мес., 35 стр./мин., A4, ТК-160) - 1 шт.
Мобильная стойка Wize Pro для дисплеев Max VESA 600x400 мм, высота 180 см, вертикальная регулировка, регулируемая полка для медиаплеера, полка для кам - 1 шт.
музык.центр SON MHC-RG 22 - 1 шт.
Подушки угловые для ринга - 1 шт.
принтер HP LJ P2015 - 1 шт.
принтер HP LJ P2015 D - 1 шт.
принтер струйный цветной Epson Stylus Photo T50 A4 - 1 шт.
Протектор стойки баскетбольной В3.129.01.05 (комплект) - 1 шт.
Протектор щита баскетбольного В3.129.01.04 - 1 шт.
ринг боксерский - 1 шт.
система кондиц. Lassert LS/LU-H12KFA2 - 1 шт.
Спиротест портативный УСПЦ-01 - 1 шт.
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F12WA - 1 шт.
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F24WA - 1 шт.
Сплит-система настенная QuattroClima QV/QN-ES09W - 1 шт.
Стойка баскетбольная передвижная складная СС-275/1М/1 - 1 шт.
Стойки для ринга, с упорами и замками - 1 шт.
стол теннисный - 1 шт.
Телевизор LG (тип 2) - 1 шт.
телевизор Panasonic 21D2 - 1 шт.
Тент-покрышка для ринга синего цвета, размер 6,85 х 6,85 метра - 1 шт.
тренажер-беговая дорожка Gross - 1 шт.
Устройство лазерное многофункциональное Kyocera Ecosys M2530dn - 1 шт.
Щит баскетбольный игровой В3.129.01.02 - 1 шт.

9. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Учебная работа по направлению подготовки осуществляется в форме контактной работы с преподавателем, самостоятельной работы обучающегося, текущей и промежуточной аттестаций, иных формах, предлагаемых университетом. Учебный материал дисциплины структурирован и его изучение производится в тематической последовательности. Содержание методических указаний должно соответствовать требованиям Федерального государственного образовательного стандарта и учебных программ по дисциплине. Самостоятельная работа студентов может быть выполнена с помощью материалов, размещенных на портале поддержки Moodle.

Лекционные занятия

Передача значительного объема систематизированной информации в устной форме достаточно большой аудитории. Дает возможность экономно и систематично излагать учебный материал. Обучающиеся изучают лекционный материал, размещенный на портале поддержки обучения Moodle.

Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объем 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 зачетных 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 с нарушением зрения:

- устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;
- 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.;
- 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.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением слуха:

- письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;
- с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.;
- 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.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- 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.;
- устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;
- 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, ограниченными в передвижении и др.

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 студентам с нарушениями зрения:

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскостную 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 обстановки;
- 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.

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам 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 в 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.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам 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 взаимообратный 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).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам 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.

10. Методические рекомендации по освоению дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» ведётся в соответствии с календарным учебным планом и расписанием занятий по неделям. Темы проведения занятий определяются тематическим планом рабочей программы дисциплины