

Разработчики:

Доцент, кафедра физвоспитания Матвеева И.С.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности Специальность: 36.05.01 Ветеринария, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.09.2017 №974, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Работник в области ветеринарии", утвержден приказом Минтруда России от 12.10.2021 № 712н.

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 должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

Уметь:

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

Владеть:

УК-7.1/Нв1 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 основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Уметь:

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

Владеть:

УК-7.2/Нв1 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)	Зачет (часы)	Контактная работа (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)	Зачет (часы)	Контактная работа (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	Контактная работа	Лекционные занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотношенные с результатами освоения программы
Раздел 1. Физическая культура в университете	8		2	6	УК-7.1
Тема 1.1. Физическая культура в университете	8		2	6	
Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры	8		2	6	УК-7.2
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры	8		2	6	
Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	8		2	6	УК-7.2
Тема 3.1. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	8		2	6	
Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8		2	6	УК-7.1
Тема 4.1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8		2	6	
Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	8		2	6	УК-7.2

Тема 5.1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	8		2	6	
Раздел 6. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	8		2	6	УК-7.1
Тема 6.1. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	8		2	6	
Раздел 7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)	8		2	6	УК-7.2
Тема 7.1. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)	8		2	6	
Раздел 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	7		2	5	УК-7.2
Тема 8.1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	7		2	5	
Раздел 9. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	8		2	6	УК-7.1
Тема 9.1. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	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	эго	тактная работа	ционные занятия	остоятельная работа	анируемые результаты чения, соотнесенные с ультатами освоения граммы
----------------------------	-----	----------------	-----------------	---------------------	---

	Вс	Кол	Лек	Сам	Плн обу рез; прс
Раздел 1. Физическая культура в университете	8		1	7	УК-7.1
Тема 1.1. Физическая культура в университете	8		1	7	
Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры	8		1	7	УК-7.2
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры	8		1	7	
Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	8		1	7	УК-7.2
Тема 3.1. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	8		1	7	
Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	9		2	7	УК-7.1
Тема 4.1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	9		2	7	
Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	7		1	6	УК-7.2
Тема 5.1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	7		1	6	
Раздел 6. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	8		1	7	УК-7.1
Тема 6.1. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	8		1	7	

Раздел 7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)	8		1	7	УК-7.2
Тема 7.1. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)	8		1	7	
Раздел 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	8		1	7	УК-7.2
Тема 8.1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	8		1	7	
Раздел 9. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	7		1	6	УК-7.1
Тема 9.1. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	7		1	6	
Раздел 10. Промежуточная аттестация	1	1			УК-7.1
Тема 10.1. Зачет	1	1			
Итого	72	1	10	61	

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Физическая культура в университете

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

Тема 1.1. Физическая культура в университете

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

1. Основные понятия
2. Значение мотивации в физической культуре личности
3. Основы организации физического воспитания в вузе

Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры

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

Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры

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

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система
2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма
3. Мышечная система и её функции
4. Костная система и её функции
5. Сердечно-сосудистая система
6. Дыхательная система и её функции
7. Пищеварение
8. Функциональная подготовленность организма к физическим нагрузкам

Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья

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

Тема 3.1. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья

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

1. Понятие «Здоровый образ жизни»
2. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека
3. Влияние окружающей среды на здоровье
4. Организация режима труда, отдыха и сна
5. Организация режима питания
6. Организация двигательной активности
7. Личная гигиена и закаливание
8. Профилактика вредных привычек
9. Культура межличностного общения
10. Психофизическая регуляция организма
11. Физическое самовоспитание – условие здорового образа жизни.

Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

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

Тема 4.1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

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

1. Основные понятия
2. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов
3. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
4. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов
5. Здоровье и работоспособность студентов
6. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии

Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

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

Тема 5.1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания (Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 6ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

1. Методы физического воспитания
2. Двигательные умения и навыки
3. Физические качества
4. Формы занятий
5. Общая физическая подготовка
6. Специальная подготовка
7. Спортивная подготовка
8. Интенсивность физических нагрузок
9. Энергозатраты при физических нагрузках

Раздел 6. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений
(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 7ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 6.1. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений
(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 7ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

1. Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация
2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
3. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества
4. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

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

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

1. Средства и методы развития силы
2. Средства и методы развития быстроты движений.
3. Средства и методы развития выносливости.
4. Средства и методы развития гибкости.
5. Средства и методы развития ловкости

Раздел 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями
(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 7ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 5ч.)

Тема 8.1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями
(Заочная: Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 7ч.; Очная: Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 5ч.)

1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий
3. Формы самостоятельных занятий
4. Особенности самостоятельных занятий
5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений
6. Гигиена самостоятельных занятий
7. Профилактика травматизма

Раздел 9. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом

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

Тема 9.1. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом

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

1. Виды контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями, основные понятия
2. Субъективные показатели самоконтроля
3. Объективные показатели самоконтроля. Функциональные пробы и тесты

Раздел 10. Промежуточная аттестация

(Заочная: Контактная работа - 1ч.; Очная: Контактная работа - 1ч.)

Тема 10.1. Зачет

(Заочная: Контактная работа - 1ч.; Очная: Контактная работа - 1ч.)

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета

6. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Физическая культура в университете

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Сопоставьте основные понятия с их определением:

Понятия:

1. Физическое воспитание
2. Физическое развитие
3. Физическая культура
4. Физическая подготовка

Определения:

- а) это часть (подсистема) общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере развития, оздоровления и воспитания людей
- б) это педагогический процесс, вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями, формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями
- в) это процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности
- г) процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.) в течение его жизни

2. Дайте определение следующим понятиям:

Дайте определение следующим понятиям:

1. Физическая культура
2. Физическое воспитание
3. Физическое развитие
4. Специальная физическая подготовка
5. Спорт

3. Дайте определение термину:

Дайте определение термину «физическое упражнение»

4. Выберите один верный вариант ответа:

Цель физического воспитания студентов:

- а. самосовершенствование
- б. формирование физической культуры личности
- в. развитие физической подготовки студентов
- г. приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности в быту

5. Выберите несколько вариантов ответа:

Л. П. Матвеев (1983) подразделяет физическую культуру на:

- а. базовую физическую культуру
- б. фоновую физическую культуру
- в. общеоздоровительную физическую культуру
- г. прикладную физическую культуру

Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Найдите соответствие между понятиями и определениями:

Понятия:

1. Организм человека
2. Утомление
3. Сердце
4. Дыхание

Определения:

- а) целостная система, в которой все органы тесно связаны между собой и находятся в сложном взаимодействии; эта система способна к само-регуляции, поддержанию гомеостаза, корригированию и самосовершенствованию
- б) главный центр кровеносной системы, представляющий полый мышечный орган, обильно снабженный кровеносными сосудами, совершающий ритмические сокращения, работающий по типу насоса, благодаря чему происходит движение крови в организме
- в) это состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости
- д) процесс потребления кислорода и выделения углекислого газа тканями живого организма

2. Выберите один верный вариант ответа:

Как называются клетки центральной нервной системы:

- а. ферменты
- б. атомы
- в. нейроны

3. Выберите несколько вариантов ответа:

Какие функции в организме человека выполняет кровь:

- а. транспортную
- б. регуляторную
- в. строительную

- г. защитную
- д. опорную
- е. теплообмена

4. Выберите один верный вариант ответа:

В чем заключается закон перераспределения крови:

- а. сеть сосудов большого круга кровообращения пронизывает все ткани всех органов и частей тела человека
- б. кровь направляется в те органы и системы органов, которые в данный момент усиленно работают
- в. кровь не направляется в те органы и системы органов, которые в данный момент усиленно работают, а динамически протекает по всему организму
- г. сосудистая сеть малого круга кровообращения проходит только легкие, где кровь превращается из венозной в артериальную

Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Сопоставьте понятия компонентов здоровья с их характеристикой:

Компоненты здоровья:

- 1. Соматический компонент
- 2. Физический компонент
- 3. Психический компонент
- 4. Нравственный компонент

Характеристика:

- а) уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма
- б) состояние психической сферы человека
- в) комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека
- г) текущее состояние органов и систем органов человеческого организма

2. Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Сопоставьте понятия с их определениями:

Понятия:

- 1. Вредные привычки
- 2. Закаливание
- 3. Психогигиена
- 4. Здоровоохранение

Определения:

- а) важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур
- б) наука, занимающаяся укреплением душевного здоровья, его сохранением или восстановлением в случае, если оно не было серьезно подорвано
- в) система государственных и общественных мероприятий по предупреждению заболеваний и лечению заболевших
- г) привычки, которые оказывают пагубное влияние на здоровье, значительно снижают умственную и физическую работоспособность, сокращают продолжительность жизни

3. Дайте определение понятию «здоровье»:

Дайте определение понятию «здоровье»:

4. Ответьте на вопрос:

Перечислите основные компоненты здоровья

5. Выберите один верный вариант ответа

Что такое закаливание организма?

- а. система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.
- б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.
- в. процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.
- г. это резко выраженное болезненное влечение и привыкание человека к наркотическим веществам

Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Прочитайте задание и укажите последовательность действий. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Расставьте по порядку основные фазы процесса работоспособности:

- а)устойчивое состояние
- б)снижение работоспособности
- в)вработываемость

2. Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Найдите соответствие между понятиями и определениями:

Понятия:

- 1.Психофизиологическая характеристика труда
- 2.Работоспособность
- 3.Утомление
- 4.Переутомление
- 5.Усталость
- 6.Релаксация
- 7.Самочувствие
- 8.Рекреация

Определения:

- а)временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека. Сопровождается потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности, негативными эмоциональными реакциями
- б)сопряженная характеристика изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности.
- в)комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления
- г)накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления
- д)отдых, необходимый для восстановления сил организма после физической и умственной нагрузки при трудовой деятельности, при занятиях физическими упражнениями, спортом и в других случаях
- е)потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Различают максимальную, оптимальную и сниженную
- ж) состояние покоя и расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после больших физических нагрузок, сильных переживаний и т. п
- з)субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического

комфорта или дискомфорта.

3. Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Найдите соответствие между понятиями и определениями:

Понятия:

1. Организм человека
2. Утомление
3. Сердце
4. Дыхание

Определения:

- а) целостная система, в которой все органы тесно связаны между собой и находятся в сложном взаимодействии; эта система способна к само-регуляции, поддержанию гомеостаза, корригированию и самосовершенствованию
- б) главный центр кровеносной системы, представляющий полый мышечный орган, обильно снабженный кровеносными сосудами, совершающий ритмические сокращения, работающий по типу насоса, благодаря чему происходит движение крови в организме
- в) это состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости
- д) процесс потребления кислорода и выделения углекислого газа тканями живого организма

4. Дайте определение понятию

Дайте определение понятию «самочувствие»

5. Выберите один верный вариант ответа

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 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Дайте определение понятию

Дайте определение понятию «общая физическая подготовка»

2. Дайте определение понятию

Дайте определение понятию «специальная физическая подготовка»

3. Ответьте на вопрос

В чем заключается сущность занятия в группе общей физической подготовки (ОФП)?

Раздел 6. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Найдите соответствие между понятиями и определениями:

Понятия:

1. Производственная гимнастика

2. Попутная тренировка

3. Производственная физическая культура (ПФК)

Определения:

- а) система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности
- б) это по своей сути неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат дополнительного времени
- в) это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления

2. Ответьте на вопрос

Перечислите задачи производственной физической культуры (ПФК)

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

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Дайте определение понятию

Дайте определение понятию «сила»

2. Дайте определение понятию

Дайте определение понятию «быстрота»

3. Ответьте на вопрос

На какие виды подразделяется сила:

4. Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Найдите соответствие между понятиями и определениями:

Понятия:

- 1. Сила
- 2. Быстрота
- 3. Выносливость
- 4. Ловкость
- 5. Гибкость

Определения:

- а) Комплекс функциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции.
- б) Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений. Различают абсолютную и относительную.
- в) Способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению
- г) Подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой
- д) Способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи

5. Ответьте на вопрос

Различают две формы проявления гибкости. Назовите их

6. Выберите несколько вариантов ответа:

Основные задачи воспитания ловкости:

- а. обеспечить накопление запаса элементов движений и совершенствование способности к их объединению в более сложные, двигательные действия;
- б. научить спортсменов перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;
- с. обновлять двигательный опыт спортсмена, совершенствуя функции анализаторов движений и их способности с целью развития умения регулировать мышечные напряжения, в

определенных пространственно-временных условиях;

d. развивать точность восприятия своих движений в пространстве и во времени;

e. реализация качеств быстроты, гибкости, а также чувства ритма и темпа движений;

f. своевременное и правильное выполнение необходимых движений в зависимости от конкретной, постоянно изменяющейся обстановки;

g. высокая координация движений;

Раздел 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Прочитайте задание и укажите последовательность действий. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

В какой последовательности необходимо проводить разминку определенных групп мышц в подготовительной части занятия?

а) нижних конечностей

б) верхних конечностей

в) шеи

г) спины

2. Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Найдите соответствие между понятиями и определениями:

Понятия:

1. Ходьба

2. Бег

3. Ритмическая гимнастика

4. Чрезмерная нагрузка

Определения:

а) естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов

б) комплексы несложных, общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой

в) наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности

д) процесс утомления нарастает постепенно и сопровождается усилением субъективных ощущений усталости

Раздел 9. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Ответьте на вопрос

Показатели самоконтроля принято делить на 2 группы. Назовите их

Раздел 10. Промежуточная аттестация

Форма контроля/оценочное средство:

Вопросы/Задания:

.

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Очная форма обучения, Первый семестр, Зачет

Вопросы/Задания:

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее ком-понентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
6. Регуляция функций в организме.
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
8. Особенности физически тренированного организма.
9. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
10. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
11. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
18. Что такое здоровье?
19. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
20. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
21. Какова норма ночного сна?
22. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.

23. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
24. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
25. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
26. Укажите важный принцип закаливания организма.
27. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
28. Как действуют физические упражнения на организм человека?
29. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
30. Какие средства используются лечебной физической культурой?
31. Классификация и характеристика физических упражнений.
32. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
33. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
34. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
35. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
36. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
37. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
38. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
39. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
40. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
41. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
42. Что такое ОФП? Его задачи.
43. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?

44. Что представляет собой спортивная подготовка?
45. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
46. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
47. Что такое «мышечная релаксация»?
48. Опишите структуру физической культуры личности.
49. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
50. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
51. Дайте определение понятию «мотивация».
52. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
53. Система мотивов в области физической культуры личности.
54. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
55. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
56. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
57. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
58. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
59. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
60. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
61. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
62. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
63. Утренняя гигиеническая гимнастика.
64. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.

65. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.

66. Мотивация выбора видов двигательной активности.

67. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.

68. Самостоятельные занятия лыжным спортом.

69. Самостоятельные занятия спортивными играми.

70. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.

71. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).

72. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.

73. Особенности самостоятельных занятий женщин.

74. Гигиена самостоятельных занятий.

75. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

76. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?

77. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?

78. Какие существуют виды диагностики?

79. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?

80. Каково содержание педагогического контроля?

81. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функцио-нального состояния и тренированности?

82. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?

83. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.

84. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Ме-тодика определения и интерпретация.

85. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.

86. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
87. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
88. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
89. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
90. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
91. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
92. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов?
93. Для чего необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма?
94. Какова роль продуктов питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия?
95. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
96. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
97. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
98. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
99. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
100. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
101. Историческая справка и современное представление о ППФП.
102. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
103. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
104. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
105. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
106. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.

107. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
108. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
109. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
110. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
111. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
112. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
113. Дополнительные средства повышения работоспособности.
114. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

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. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
6. Регуляция функций в организме.
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
8. Особенности физически тренированного организма.
9. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
10. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
11. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
18. Что такое здоровье?
19. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
20. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
21. Какова норма ночного сна?
22. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
23. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.

24. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
25. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
26. Укажите важный принцип закаливания организма.
27. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
28. Как действуют физические упражнения на организм человека?
29. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
30. Какие средства используются лечебной физической культурой?
31. Классификация и характеристика физических упражнений.
32. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
33. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
34. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
35. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
36. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
37. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
38. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
39. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
40. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
41. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
42. Что такое ОФП? Его задачи.
43. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
44. Что представляет собой спортивная подготовка?
45. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
46. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
47. Что такое «мышечная релаксация»?
48. Опишите структуру физической культуры личности.
49. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
50. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
51. Дайте определение понятию «мотивация».
52. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
53. Система мотивов в области физической культуры личности.
54. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
55. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
56. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
57. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
58. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
59. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
60. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
61. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
62. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
63. Утренняя гигиеническая гимнастика.
64. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
65. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.

66. Мотивация выбора видов двигательной активности.
67. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
68. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
69. Самостоятельные занятия спортивными играми.
70. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
71. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
72. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.
73. Особенности самостоятельных занятий женщин.
74. Гигиена самостоятельных занятий.
75. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
76. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
77. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
78. Какие существуют виды диагностики?
79. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
80. Каково содержание педагогического контроля?
81. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
82. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
83. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
84. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Методика определения и интерпретация.
85. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.
86. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
87. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
88. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
89. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
90. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
91. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
92. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов?
93. Для чего необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма?
94. Какова роль продуктов питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия?
95. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
96. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
97. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
98. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
99. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
100. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
101. Историческая справка и современное представление о ППФП.
102. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
103. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
104. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
105. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
106. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
107. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
108. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.

109. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
110. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
111. Методика составления комплексов упражнений в различных видах про-изводственной гимнастики.
112. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
113. Дополнительные средства повышения работоспособности.
114. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

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.
2. Физическая культура и спорт: курс лекций / Ревенко Е. М., Зухов А. С., Кривошекова О. Н., Бебинов С. Е., Спатаева М. Х.. - Омск: СибАДИ, 2023. - 147 с. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/338633.jpg> (дата обращения: 21.02.2024). - Режим доступа: по подписке

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://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
2. <http://window.edu.ru/resource/502/79502> - Библиотека международной спортивной информации
3. <https://www.livesport.ru/> - Информационный ресурс «Livesport.ru»

4. URL:<http://lib.sportedu.ru>. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

5. <https://yandex.ru/sport> - Сервис «Яндекс Спорт»

Ресурсы «Интернет»

1. <https://elib.kubsau.ru/megapro/web> - Электронная библиотека 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 ВЗ.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 ВЗ.129.01.05 (комплект) - 1 шт.
Протектор щита баскетбольного ВЗ.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 ВЗ.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.

Методические указания по формам работы

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, ограниченным 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 плоскочечную 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», «проектор» 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 четкой 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 плоскочечную 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 четкой 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; четкость 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);
- четкое 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 четкой 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.