

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

**АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан архитектурно-  
строительного факультета

доцент

21.06

Д.Г. Серый

2021 г.



**Рабочая программа дисциплины**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
(Адаптированная рабочая программа для лиц с ограниченными  
возможностями здоровья и инвалидов, обучающихся по адаптирован-  
ным основным профессиональным образовательным программам выс-  
шего образования)**

**Специальность**  
**08.05.01 Строительство уникальных**  
**зданий и сооружений**

**Специализация**  
**Строительство высотных и большепролетных**  
**зданий и сооружений**

**Уровень высшего образования**  
**Специалитет**

**Форма обучения**  
**Очная**

**Краснодар**  
**2021**

Рабочая программа дисциплины Б1.В.22 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Б1.В.22.01 Адаптивная физическая культура и спорт составлена в соответствии с федеральным образовательным стандартом высшего образования ФГОС ВО 08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений» утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2017 № 483.

Автор  
доцент, кандидат  
пед. наук



Т.А. Ильницкая

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физвоспитания от 18.06.2021 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой  
физвоспитания  
доцент, кандидат  
экон. наук



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии архитектурно-строительного факультета, протокол от 21.06.2021 г., № 10

Председатель  
методической комиссии  
канд. техн. наук, доцент



А.М. Блягоз

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы  
кандидат технических наук,  
доцент, декан АСФ



Д. Г. Серый

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

**Целью** дисциплин Б1.Ф.ДВ.01.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и Б1.Ф.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура и спорт является формирование компетенций обучающегося в области физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.

### **Задачи дисциплины:**

1. Сформировать знания, умения, навыки для целенаправленного использования методов и средств физической культуры при обеспечении полноценной социальной, профессиональной деятельности.
2. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
4. Организация системы физического воспитания для овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
5. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.
6. Создание организационно - педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

## 3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» является дисциплиной блока Б1.Ф ОПОП ВО подготовки обучающихся по специальности 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений, специализации «Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений». Знания, умения и приобретенные компетенции будут использованы при изучении следующих дисциплин и разделов образовательной программы и в дальнейшем будут использованы в учебно-исследовательской и практической работе.

## 4 Объем дисциплины (328 часов)

| Виды учебной работы                   | Объем, часов |         |
|---------------------------------------|--------------|---------|
|                                       | Очная        | Заочная |
| <b>Контактная работа</b>              | 328          | -       |
| в том числе:                          |              |         |
| – аудиторная по видам учебных занятий | 328          | -       |
| – практические                        | 328          | -       |
| – зачет                               | -            | -       |
| <b>Самостоятельная работа</b>         | -            | -       |
| <b>Итого по дисциплине</b>            | 328          | -       |

## 5 Содержание дисциплины

По итогам изучаемого курса студенты сдают зачет.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах.

## Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

| №<br>п/п | Тема.<br>Основные вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Формируемые<br>компетенции | Семестр                | Виды учебной ра-<br>боты, включая<br>самостоятельную<br>работу студентов<br>и трудоемкость<br>(в часах) |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |                        | Практические<br>занятия                                                                                 |
| 1.       | <b>Модуль №1</b><br><b>Лечебная физическая культура( ЛФК):</b><br>Задачи и сущность .Механизм лечебного воз-<br>действия при ЛФК. Периоды ЛФК и режимы<br>двигательной активности. Показания и проти-<br>вопоказания для проведения ЛФК. Комплексы<br>упражнений, применяемые при различных за-<br>болеваниях.                                                                                                                                                          | УК-7                       | 1, 2,<br>3, 4,<br>5, 6 | 328                                                                                                     |
| 2.       | <b>Модуль №2</b><br><b>Плавание:</b><br>Общеразвивающие, специальные и имитаци-<br>онные упражнения на суше. Упражнения для<br>ознакомления со свойствами воды. Техника<br>спортивных видов плавания. Техника плава-<br>ния способом кроль на груди, кроль на спине,<br>способом брасс, дельфин. Техника выполне-<br>ния стартов и поворотов.                                                                                                                           | УК-7                       | 1, 2,<br>3, 4,<br>5, 6 | 328                                                                                                     |
| 3.       | <b>Модуль №3</b><br><b>Аэробика и фитнес аэробика:</b><br>Фитнес технологии различной направленно-<br>сти. Классическая аэробика оздоровительная<br>аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и<br>функциональные тренинги, аэробный тре-<br>нинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, Со-<br>ставление комплексов и композиций.                                                                                                                                          | УК-7                       | 1, 2,<br>3, 4,<br>5, 6 | 328                                                                                                     |
| 4.       | <b>Модуль № 4</b><br><b>Физическая рекреация:</b><br>Общеразвивающие упражнения, дыхательная<br>гимнастика,корректирующая гимнастика, об-<br>щая физическая подготовка с учетом нозоло-<br>гической группы. Доступные элементы по-<br>движных и спортивных игр. Дартс. Бадмин-<br>тон. Доступные виды легкой атлетики в зави-<br>симости от профиля заболевания. Оздорови-<br>тельная ходьба с учетом двигательных и функ-<br>циональных возможностей организма обучаю- | УК-7                       | 1, 2,<br>3, 4,<br>5, 6 | 328                                                                                                     |

| №<br>п/п | Тема.<br>Основные вопросы                                                                                                                                                                                               | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                         |                            |         | Практические занятия                                                                   |
|          | щегося. Шахматы. Плавание.стартов и поворотов. Плавание: 25м, 50м, 100м, 500м различными способами. Эстафеты. Подвижные игры. СФП. Техника безопасности. Правила и судейство соревнований по спортивным видам плавания. |                            |         |                                                                                        |

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

### Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Ильницкая Т. А. Физическая культура и спорт : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Т.В. Ковалёва – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f46/f4624992e397cfd5b682bdc3a27ba6e5.pdf>
2. Клименко А. А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Е.Г. Плотников, В.В. Ильин - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 36 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11. MU\\_samostojatelnye\\_zanjatija\\_fiz. upr. 390394\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11. MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz. upr. 390394_v1_).
3. Клименко А. А. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 45 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5. MU\\_osnovnye\\_aspekty\\_metodiki\\_metodika\\_samostojatelnykh\\_zanjatii\\_fiz. upr. 390360\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5. MU_osnovnye_aspekty_metodiki_metodika_samostojatelnykh_zanjatii_fiz. upr. 390360_v1_).
4. Клименко А. А. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на организацию активного отдыха : Методические указания по проектированию физкультурно-рекреационной деятельности для

обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов, А. К. Семерджян - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie\\_F.-R. D. 424556\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie_F.-R. D. 424556_v1_).

5. Клименко А.А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе: Методические указания / Клименко А.А., Плотников Д.С. - Краснодар : КубГАУ, 2018. – 32 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K. v\\_obshchekulturnoi\\_podgotovke\\_specialistov 525489\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K. v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov 525489_v1_).

6. Клименко А. А. Физкультурно-рекреационная деятельность как способ организации активного отдыха : Методические указания по физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. У. Удовицкая - Краснодар: КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz. rekreacionnaja\\_deyatelnost 424561\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz. rekreacionnaja_deyatelnost 424561_v1_).

7. Клименко А. А. Организация активного отдыха : Учебное пособие / А. А. Клименко, А. К. Хашханок, Э. А. Каминская - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2. UP Organizacija\\_aktivnogo\\_otdykha 390317\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2. UP Organizacija_aktivnogo_otdykha 390317_v1_).

8. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие / А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bf1e2b837d0530dc.pdf>

9. Клименко А.А. Настольный теннис на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: Учебно-методическое пособие / Клименко А.А., Ильин В.В., Плотников Е.Г. - Краснодар: КубГАУ, 2019. - 68 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/UMP\\_tennis 499742\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/UMP_tennis 499742_v1_).

10. Печерский С.А. Теория и практика любительского бокса: Учебно-методическое пособие / Печерский С. А., Яни А. В., Яткин И. В. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 85 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Dokument\\_BOKS 513191\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Dokument_BOKS 513191_v1_).

11. Печерский С.А. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, мини- футбол): Методические указания / Печерский С.А., Соболев Ю.В.,

Омельченко М.М., Мельников А.И., Быков М.В. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 31 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Sportivnye\\_igry\\_v\\_VUZE\\_517392\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Sportivnye_igry_v_VUZE_517392_v1_).

12. Ильницкая Т.А. Основы технико-тактических действий в бадминтоне: Методические указания / Ильницкая Т.А., Печерский С.А. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 40 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osnovy\\_tekhniko-takticheskikh\\_deistvii\\_v\\_badmintone\\_519067\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osnovy_tekhniko-takticheskikh_deistvii_v_badmintone_519067_v1_).

13. Ильницкая Т.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту: Методические указания / Ильницкая Т.А., Калашник Е.А. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 29 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye\\_kursy\\_po\\_FK\\_i\\_S\\_525457\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_).

## **7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

### **7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО**

| Номер семестра*                                                                                                                                  | Этапы формирования компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОП          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |                                                                                          |
| 1                                                                                                                                                | Физическая культура и спорт                                                              |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6                                                                                                                                 | Элективные курсы по физической культуре и спорту                                         |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6                                                                                                                                 | Адаптивная физическая культура и спорт                                                   |
| 8                                                                                                                                                | Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к защите и процедуру защиты |

\*Этап формирования компетенции соответствует номеру семестра

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

| Планируемые<br>результаты<br>освоения ком-<br>петенции                                                                                                                                               | Уровень освоения                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                           | Оценочное<br>средство |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                                                                                                                                                                                                      | неудовлетво-ри-<br>тельно<br>(минимальный)                                                                                                                                                                              | удовлетвори-<br>тельно<br>(пороговый)                                                                                                                                                                                                    | хорошо<br>(средний)                                                                                                                                                                                                                 | отлично<br>(высокий)                                                                                                                                                                                                                      |                       |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обес-<br>печения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                           |                       |
| УК-7.1.<br>Оценка влия-<br>ния образа<br>жизни на здо-<br>ровье и физи-<br>ческую под-<br>готовку чело-<br>века                                                                                      | Не способен<br>оценить влия-<br>ние образа<br>жизни на здо-<br>ровье и физи-<br>ческую под-<br>готовку чело-<br>века                                                                                                    | Способен на<br>низком<br>уровне оце-<br>нить влияние<br>образа жизни<br>на здоровье и<br>физическую<br>подготовку<br>человека                                                                                                            | Способен на<br>достаточном<br>уровне оце-<br>нить влияние<br>образа жизни<br>на здоровье и<br>физическую<br>подготовку<br>человека                                                                                                  | Способен на<br>высоком<br>уровне оце-<br>нить влияние<br>образа жизни<br>на здоровье и<br>физическую<br>подготовку<br>человека                                                                                                            |                       |
| УК-7.2.<br>Оценка<br>уровня разви-<br>тия личных<br>физических<br>качеств, по-<br>казателей<br>собственного<br>здоровья                                                                              | Не способен<br>оценить уро-<br>вень развития<br>личных физи-<br>ческих ка-<br>честв, показа-<br>телей соб-<br>ственного<br>здоровья                                                                                     | Способен на<br>низком<br>уровне оце-<br>нить развития<br>личных физи-<br>ческих ка-<br>честв, показа-<br>телей соб-<br>ственного<br>здоровья                                                                                             | Способен на<br>достаточном<br>уровне оце-<br>нить развития<br>личных физи-<br>ческих ка-<br>честв, показа-<br>телей соб-<br>ственного<br>здоровья                                                                                   | Способен на<br>высоком<br>уровне оце-<br>нить развития<br>личных физи-<br>ческих ка-<br>честв, показа-<br>телей соб-<br>ственного<br>здоровья                                                                                             |                       |
| УК-7.3. Вы-<br>бор здоровье-<br>сберегающих<br>технологий с<br>учетом фи-<br>зиоло-гиче-<br>ских особен-<br>ностей орга-<br>низма                                                                    | Не умеет вы-<br>бирать здоро-<br>вье-сберегаю-<br>щие техноло-<br>гии с учетом<br>физиоло-ги-<br>ческих осо-<br>бенностей ор-<br>ганизма                                                                                | Умеет на низ-<br>ком уровне<br>выбирать здо-<br>ровье-сбере-<br>гающие тех-<br>нологии с<br>учетом фи-<br>зиоло-гиче-<br>ских особен-<br>ностей орга-<br>низма                                                                           | Умеет на до-<br>статочном<br>уровне выби-<br>рать здоро-<br>вье-сберегаю-<br>щие техноло-<br>гии с учетом<br>физиоло-ги-<br>ческих осо-<br>бенностей ор-<br>ганизма                                                                 | Умеет на вы-<br>соком уровне<br>выбирать здо-<br>ровье-сбере-<br>гающие тех-<br>нологии с<br>учетом фи-<br>зиоло-гиче-<br>ских особен-<br>ностей орга-<br>низма                                                                           |                       |
| УК-7.4. Вы-<br>бор методов<br>и средств фи-<br>зической<br>культуры и<br>спорта для<br>собственного<br>физического<br>развития,<br>коррекции<br>здоровья и<br>поддержания<br>работо-спо-<br>собности | Не умеет вы-<br>бирать ме-<br>тоды и сред-<br>ства физиче-<br>ской куль-<br>туры и спорта<br>для собствен-<br>ного физиче-<br>ского разви-<br>тия, коррек-<br>ции здоровья<br>и поддержа-<br>ния работо-<br>способности | Умеет на низ-<br>ком уровне<br>выбирать ме-<br>тоды и сред-<br>ства физиче-<br>ской куль-<br>туры и спорта<br>для собствен-<br>ного физиче-<br>ского разви-<br>тия, коррек-<br>ции здоровья<br>и поддержа-<br>ния работо-<br>способности | Умеет на до-<br>статочном<br>уровне выби-<br>рать методы и<br>средства фи-<br>зической<br>культуры и<br>спорта для<br>собственного<br>физического<br>развития,<br>коррекции<br>здоровья и<br>поддержания<br>работо-спо-<br>собности | Умеет на вы-<br>соком уровне<br>выбирать ме-<br>тоды и сред-<br>ства физиче-<br>ской куль-<br>туры и спорта<br>для собствен-<br>ного физиче-<br>ского разви-<br>тия, коррек-<br>ции здоровья<br>и поддержа-<br>ния работо-<br>способности |                       |

| Планируемые<br>результаты<br>освоения компетенции                                                                                                            | Уровень освоения                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                               | Оценочное<br>средство |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                                                                                                                                                              | неудовлетворительно<br>(минимальный)                                                                                                                           | удовлетворительно<br>(пороговый)                                                                                                                                             | хорошо<br>(средний)                                                                                                                                                               | отлично<br>(высокий)                                                                                                                                                          |                       |
| УК-7.5. Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психософического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | Не умеет выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психософического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | Умеет на низком уровне выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психософического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | Умеет на достаточном уровне выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психософического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | Умеет на высоком уровне выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психософического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте |                       |

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

#### **Рефераты (приведены примеры)**

1. Понятие «здоровье»
2. Значение здоровья для общества и каждого человека
3. Общественное и индивидуальное здоровье
4. Значение здоровья в спорте
5. Здоровье и норма
6. Что означает термин «практически здоров»?
7. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска
8. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья
9. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений. Опасность гипокинезии
10. Понятие и содержание двигательной активности
11. Двигательный режим: понятие, виды и содержание
12. Влияние спорта на здоровье
13. Врачебно-педагогический контроль за здоровьем спортсменов
14. Факторы риска для здоровья в современном спорте

15. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды

16. Физиологические основы мышечной работы
17. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним
18. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним
19. Понятие о тренированности
20. Общая и специальная тренированность
21. Роль врача и тренера в тренированности
22. Тренированность и спортивная форма
23. Старость и старение
24. Роль активного двигательного режима в замедлении старения
25. Возрастные особенности стареющего организма

### **Контрольная работа (приведены примеры)**

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

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

#### ***Кейс-задание 1***

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

1. Раскройте внешние причины болезни:
  - механические повреждения;
  - действие высоких и низких температур;
  - воздействие лучевой энергии;
  - воздействие электрического тока на организм;
  - действие химических факторов;

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

### ***Кейс-задание 2***

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

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

#### **Практические задания**

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

### ***Кейс-задание 3***

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

#### **Практические задания**

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

5. Определить тип кровообращения и дать ему оценку.

**Пример**

Частота сердечных сокращений у лиц взрослого возраста

60-80 уд/мин – нормальная ЧСС

80 – 100 уд/мин – ускоренная ЧСС

> 100 уд/мин – тахикардия

59-50 уд/мин – замедленная

< 50 уд/мин – брадикардия

**Тестовые задания (приведены примеры)**

1. Для воспитания гибкости используются:

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) развитие физических качеств людей
- б) поддержание высокой работоспособности людей
- в) сохранения и укрепления здоровья людей

г) подготовку к профессиональной деятельности

6. Главной причиной нарушения осанки является:

а) привычка к определенным позам

б) слабость мышц

в) отсутствие движений во время школьных уроков

г) ношение сумки, портфеля на одном плече

7. Две дисциплины, из которых состоит биатлон:

а) прыжки на батуте и стрельба из винтовки

б) бег на лыжах на большие дистанции и прыжки на батуте

в) бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки

г) бег на длинную дистанцию и прыжки

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

а) 5 секунд

б) 10 секунд

в) 15 секунд

г) 12 секунд

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

а) Олимпийские игры для инвалидов

б) другие Олимпийские игры

в) Параолимпийские игры

г) Всемирные игры

10. Самым быстрым из стилей плавания считается:

а) брасс

б) кроль

в) баттерфляй

г) вольный стиль

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

а) каратэ

б) тэйквандо

в) джиу-джитсу

г) борьба

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

а) кистями рук

б) всей рукой

- в) руками и ногами
- г) только ногами

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

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

14. Основными физическими качествами человека являются:

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

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

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

16. Укажите тест, с помощью которого определяется ловкость:

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

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

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

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

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

19. Укажите размеры волейбольной площадки:

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

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

- а) функциональная подготовка организма
- б) разучивание двигательных действий
- в) коррекция осанки
- г) воспитание физических качеств
- д) восстановление работоспособности
- е) активизация внимания

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

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

#### ***Вопросы к зачету:***

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.

16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
30. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
31. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
32. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
33. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
34. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
35. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
36. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
37. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
38. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
39. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
40. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
41. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
42. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
43. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.

44. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
45. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
46. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
47. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
48. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
49. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
50. Факторы, учитываемые при дозировании физических нагрузок.
51. Физиологические критерии различных видов нагрузок.
52. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.
53. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
54. Гигиена самостоятельных занятий.
55. Методика закаливания.
56. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
57. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
58. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
59. Перечислите особенности спорта.
60. На какие пять групп можно разделить виды спорта?

### **Описание общей структуры оценочного средства.**

**Общее количество заданий в оценочном средстве –14.**

#### **Тип заданий:**

**СКО** (реферат по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт

( со свободным конструированным ответом);

**ОВ** (выполнение теста с выбором варианта ответа);

**ПКТ** (практический контрольный тест (выполнение комплекса ЛФК )

### **Структура оценочного средства**

| <b>Части</b>   | <b>Количество заданий</b> | <b>Типы заданий</b> |
|----------------|---------------------------|---------------------|
| <b>Часть 1</b> | <b>1</b>                  | <b>СКО</b>          |
| <b>Часть 2</b> | <b>10</b>                 | <b>ОВ</b>           |

|                |           |            |
|----------------|-----------|------------|
| <b>Часть 3</b> | <b>3</b>  | <b>ПКТ</b> |
| <b>Итого</b>   | <b>14</b> |            |

**Рекомендуемая стратегия расположения заданий в оценочном средстве (композиция оценочного средства)**

**Рекомендуемое расположение заданий в оценочном средстве:**

**Задания первой части** – Теоретический вопрос

**Задание второй части** -Тестирование с выбором правильного ответа

**Задание третьей части--** ПКТ (практический контрольный тест (выполнение комплекса ЛФК).

**Рекомендуемое общее время выполнения заданий (с учетом специфики формы)**

Общее время выполнения заданий 80 минут, без учета времени инструктажа.

**Рекомендации по оцениванию заданий (политомическая оценка каждого задания) и оценочного средства в целом**

Для оценивания заданий применяется политомическая оценка.

**Задания первой части типа СКО** – оцениваются политомически (20 баллов – за правильный ответ, 0 баллов – неправильный).

**Задания второй части типа ОВ** – оцениваются политомически (тестирование -2 балла – за правильный ответ, 0 баллов – неправильный).

**Задания третьей части-** используется политомическая оценка каждого задания типа ПКТ – от 0 до 60 баллов.

#### **Критерии оценки теоретического вопроса**

| <b>Показатели</b>          | <b>Оценка, балл</b> |
|----------------------------|---------------------|
| Полностью раскрыта тема    | <b>20</b>           |
| Тема раскрыта поверхностно | <b>10</b>           |
| Тема не раскрыта           | <b>0</b>            |

#### **Критерии оценки тестирования с выбором верного ответа**

| <b>Показатели</b> | <b>Оценка, балл</b> |
|-------------------|---------------------|
|-------------------|---------------------|

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Все варианты теста выбраны верно          | 20 |
| Варианты ответов выбраны с двумя ошибками | 15 |
| Варианты ответов выбраны с тремя ошибками | 10 |
| Выполнен тест с ошибками более 3х         | 0  |

### **Критерии оценки уровня физической подготовленности – Практические контрольные тесты**

| <b>Показатели</b>                                       | <b>Оценка, балл</b> |
|---------------------------------------------------------|---------------------|
| Практический контрольный тест сдан на отлично           | 60                  |
| Практический контрольный тест сдан на хорошо            | 40                  |
| Практический контрольный тест сдан на удовлетворительно | 20                  |
| Тест не выполнен                                        | 0                   |

Практический контрольный тест принимаются у обучающихся на последнем практическом занятии в каждом семестре

### **Шкала перевода первичных баллов в традиционную шкалу**

| <b>Традиционная оценка</b> | <b>Неудовлетворительно</b> | <b>Удовлетворительно</b> | <b>Хорошо</b> | <b>Отлично</b> |
|----------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------|----------------|
|                            | <b>&lt; 50</b>             | <b>50 —69</b>            | <b>70—89</b>  | <b>90-100</b>  |

## **8 Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

### **8.1 Порядок организации занятий дисциплины. Общие положения .**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО , важнейшей задачей признает создание здоровьесберегающей и здоровьесформирующей образовательной среды, необходимой для физического, психического и нравственного развития личности и формирования мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями по здоровью и инвалидов.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт с использованием средств адаптивной

физической культуры и адаптивного спорта с учётом имеющихся отклонений в состоянии здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО), является обязательной учебной дисциплиной, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, которая ориентирована на выполнение социального заказа — подготовку молодого специалиста, который имеет достаточный уровень здоровья, необходимое физкультурное образование и физическую подготовленность для того, чтобы соответствовать требованиям квалификационной характеристике избранной специальности.

Достижение определенного уровня физического развития человека средствами физической культуры требует оптимальной организации специализированного педагогического процесса. Для студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся-инвалидов такой подход является единственно верным потому, что многообразие нозологий, сопутствующих нарушений, отсутствие мотивации и потребности в двигательной активности, требуют персонального подхода к личности обучающегося, выбора для нее индивидуального пути физического развития и организацию академического сопровождения развития его компетентности в рамках изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт.

## **8.2 Основные понятия адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учётом имеющихся отклонений в состоянии здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

*Инвалид* - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

*Лицо с ограниченными возможностями здоровья* - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

*Инклюзивное образование* - обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

*Адаптированная образовательная программа* - образовательная программа, адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Ограниченные возможности здоровья:

-*недуг* – любая утрата или аномалия психических либо физиологических функций, элементов анатомической структуры, затрудняющая какую-либо деятельность;

-*ограниченная возможность* – любые ограничения или потеря способности (вследствие наличия дефекта) выполнять какую-либо деятельность в пределах того, что считается нормой для человека;

-*инвалидность* – любое следствие дефекта или ограниченная возможность конкретного человека, препятствующая или ограничивающая выполнение им какой-либо нормативной роли, исходя из возрастных, половых или социальных факторов.

Диапазон различий в развитии обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья велик - от обучающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности (способны при специальной поддержке успешно обучаться в тех же условиях и по тем же программам, что сверстники без ограничений здоровья), до обучающихся со стойкими и тяжелыми нарушениями развития.

Специальные условия - условия обучения, воспитания и развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися - инвалидами с ограниченными возможностями здоровья.

Группы состояния здоровья обучающегося определяются по результатам диспансеризации с использованием следующих критериев:

I *группа состояния здоровья* - обучающиеся, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, отсутствуют факторы риска развития таких заболеваний или имеются указанные факторы риска при низком или среднем суммарном сердечно-сосудистом риске и которые не нуждаются в диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний (состояний).

II *группа состояния здоровья* - обучающиеся, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, имеются факторы риска развития таких заболеваний при высоком или очень высоком суммарном сердечно-сосудистом риске и которые не нуждаются в диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний (состояний).

III *группа состояния здоровья* - обучающиеся, имеющие заболевания (состояния), требующие установления диспансерного наблюдения или оказания

специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи, а также граждане с подозрением на наличие этих заболеваний (состояний), нуждающиеся в дополнительном обследовании.

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт - учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, тесно связанная не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием жизненно необходимых качеств, свойств и черт личности.

Медицинские группы обучающихся для занятий физической культурой - для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная "А" (оздоровительная) и специальная "Б" (реабилитационная). Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности обучающегося. На основании медицинских заключений с учетом характера заболевания, разрабатывается индивидуальная программа реабилитации.

*Психолого-педагогическое сопровождение* осуществляется для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих проблемы в обучении, общении и социальной адаптации. Оно направлено на изучение, развитие и коррекцию личности студента, ее профессиональное становление с помощью психодиагностических процедур, психопрофилактики и коррекции личностных искажений.

*Медицинско-оздоровительное сопровождение* включает диагностику физического состояния инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, сохранение здоровья, развитие адаптационного потенциала, приспособляемости к обучению.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт, на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптированной физической культуры, применяя индивидуальный, дифференцированный подход.

### **8.3 Нормативно-правовое и методическое обеспечение**

-Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (последняя редакция).

-Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (последняя редакция).

-Федеральный Закона от 24 ноября 1995 г. №181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации"

-Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

-Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 "О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации".

-Приказ Министерства образования Российской Федерации и Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 июня 1992 г. № 86/272 "О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях".

-Приказ Министерства здравоохранения РФ от 3 декабря 2012 г. N 1006н "Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения"

-Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. N 337 "О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры"

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой".

- Устав ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», утвержденный приказом Министерства сельского хозяйства РФ 16 ноября 2015 г. № 131-у (с изменениями №3 от 09.01.2019г. приказ №291-у).

#### **8.4 Организация образовательного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт, при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (медицинская группа III: подгруппы «А» и «Б»)**

Обучающиеся зачисляются в группу, на основании справки об инвалидности, индивидуальной программы реабилитации или абилитации обучающегося - инвалида, или медицинской справки, подтверждающей наличие ограничения возможностей здоровья.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт, с учетом состояния их здоровья.

**Целью** освоения рабочей программы «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт, для ин-

валидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» - максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования генетически заложенных и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Основные **задачи** физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья :

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков, качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания;
- знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
- владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Рабочая программа по дисциплине курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, с учетом их индивидуальных особенностей и образовательных потребностей в области физической культуры;

- разработку индивидуальных оздоровительных программ в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающегося с ограниченными возможностями здоровья;
- разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы;
- обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий;
- предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния обучающегося;
- обеспечение психолого-педагогической помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение спортивно-массовых мероприятий с участием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, формирование навыков судейства;
- включение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;
- развитие студенческого волонтерского движения для личностного сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, способствующего их социализации, развитию процессов интеграции в молодежной среде.

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

### **Основная учебная литература**

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Витун В.Г. Витун - Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017 -111с-978-5-7410-1674-9 – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=71324> 71324.html/ - ЭБС «IPRbooks»

2. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bf1e2b837d0530dc.pdf>

3. Князев В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс]: / В.М. Князев, С.С. Прокопчук – Электрон. текстовые данные – СПб: Университет ИТМО, 2013 – 169с -2227- 8397 – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=68724>

### **Дополнительная учебная литература**

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

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

3. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов – бакалавров и магистров вузов / Г.Н. Германов – Электрон. текстовые данные. Воронеж : Элист ,2017 -303с . -978-5-87172-082-0. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=52019>

4. Степанова М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.В. Степанова -2 – изд. – Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017- 137 – 978-5-7410- 1745-6. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=71310>

5. Клименко А.А.. Развитие выносливости и восстановление работоспособности: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, В.В. Ильин, Е.Г. Плотников – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

<https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10. MU razvitie vynoslivosti i vosstanovlen. trudosposobnosti 390384 v1 .>

6. Клименко А.А. Культура конкурентных взаимодействий: понятие и воспитание у обучающихся: Учебное пособие / А.А. Клименко, С.А. Хазова, И.В. Лебедева – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1. UP Kultura konkurentnykh vzaimodeistvii 390270 v1 .>

7. Клименко А. А. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования : Учебное пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3. UP Samoprezentacionnaja kompetentnost s tudentov 390325 v1 .>

8. Клименко А. А. Организация активного отдыха: Учебное пособие / А. А. Клименко, А. К. Хашханок, Э. А. Каминская. - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2. UP Organizacija aktivnogo otdykh 390317 v1 .>

9. Клименко А.А. Методика организации занятий по мини футболу: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета/ А.А. Клименко, М.В. Быков, М.В. Быкова, В.Ю. Лемиш – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4. MU metodika organizacija zanjatii po mini-futbolu 390331 v1 .>

10. Клименко А.А. Проведение академических занятий со студентами (легкая атлетика) : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, Л.У. Удовичкая, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9. MU provedenie akadem. zanjatii. legkaja atletika 390373 v1 .>

11. Клименко А. А. Особенности и структура двигательной активности гандбольных арбитров при обслуживании игр и подготовке к ним: Учебно-методическое пособие / А. А. Клименко, Н. А. Чуркин, А. К. Семерджян -

Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа : [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti\\_i\\_struktura\\_dvigatelnoi\\_aktivnosti\\_gandbolnykh\\_arbitrov\\_424551\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti_i_struktura_dvigatelnoi_aktivnosti_gandbolnykh_arbitrov_424551_v1_).

12. Клименко А.А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе: Методические указания / Клименко А.А., Плотников Д.С. - Краснодар : КубГАУ, 2018. – 32 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K.\\_v\\_obshchekulturnoi\\_podgotovke\\_specialistov\\_525489\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov_525489_v1_).

13. Клименко А.А. Организация визуального контроля технико-тактической подготовленности дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / А.А. Клименко – Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/uchebmetod\\_posobie\\_04.04.17\\_Klimenko\\_A.A.\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/uchebmetod_posobie_04.04.17_Klimenko_A.A._).

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

15. Ильницкая Т. А. Физическая культура и спорт : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Т.В. Ковалёва – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f46/f4624992e397cfd5b682bdc3a27ba6e5.pdf>

16. Клименко А.А. Настольный теннис на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: Учебно-методическое пособие / Клименко А.А., Ильин В.В., Плотников Е.Г. - Краснодар: КубГАУ, 2019. - 68 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/UMP\\_tennis\\_499742\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/UMP_tennis_499742_v1_).

17. Печерский С.А. Теория и практика любительского бокса: Учебно-методическое пособие / Печерский С. А., Яни А. В., Яткин И. В. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 85 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Dokument\\_BOKS\\_513191\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Dokument_BOKS_513191_v1_).

18. Печерский С.А. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, мини- футбол): Методические указания / Печерский С.А., Соболев Ю.В., Омельченко М.М., Мельников А.И., Быков М.В. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 31 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Sportivnye\\_igry\\_v\\_VUZE\\_517392\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Sportivnye_igry_v_VUZE_517392_v1_).

19. Ильницкая Т.А. Основы технико-тактических действий в бадминтоне: Методические указания / Ильницкая Т.А., Печерский С.А. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 40 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osnovy\\_tekhniko-takticheskikh\\_deistvii\\_v\\_badmintone\\_519067\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osnovy_tekhniko-takticheskikh_deistvii_v_badmintone_519067_v1_).

Ильницкая Т.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту: Методические указания / Ильницкая Т.А., Калашник Е.А. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 29 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye\\_kursy\\_po\\_FK\\_i\\_S\\_525457\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_).

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

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

– рекомендуемые интернет сайты:

1. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>
2. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>
3. Физическая культура будущего [http://fizkult-ura.ru/books/volnay\\_borba/1](http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1)
4. Физическая культура будущего [http://fizkult-ura.ru/books/g\\_r\\_borba/1](http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1)
5. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
6. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

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

1. Быков М. В. Методика судейства соревнований по футболу: Методические указания к проведению внутривузовских соревнований по футболу/ М. В. Быков, М. В. Быкова, В. А. Белова, В. Ю. Лемиш. - Краснодар:

КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a9af6e855174a4ad960cacc8399d941.pdf>

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

3. Ильницкая Т. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Е.А. Калашник - Краснодар: КубГАУ, 2019. Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye\\_kursy\\_po\\_FK\\_i\\_S\\_525457\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_).

4. Ильницкая Т. А. Физическая культура и спорт : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Т.В. Ковалёва – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f46/f4624992e397cfd5b682bdc3a27ba6e5.pdf>

5. Ильницкая Т. А. Основы технико-тактических действий в бадминтоне : Методические указания / Т. А. Ильницкая, С. А. Печерский – Краснодар : КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osnovy\\_tekhniko-takticheskikh\\_deistvii\\_v\\_badmintone\\_519067\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osnovy_tekhniko-takticheskikh_deistvii_v_badmintone_519067_v1_).

6. Клименко А. А. Основы занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Т. В. Горовая, В. А. Белова - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017.- 20 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na\\_pechat.Specialnaja\\_med.gruppa](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_pechat.Specialnaja_med.gruppa).

7. Клименко А. А. Основы занятий по оздоровительной аэробике (методические указания) : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Т. В. Горовая, А. А. Русанов - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017.-29 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na\\_pechat.Osnovy\\_zanjatii\\_po\\_ozdorovitelnoi\\_aehrobike](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_pechat.Osnovy_zanjatii_po_ozdorovitelnoi_aehrobike).

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

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11. MU\\_samostojatelnye\\_zanjatija\\_fiz. upr. 390394\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11. MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz. upr. 390394_v1_).

9. Клименко А.А.. Развитие выносливости и восстановление работоспособности: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, В.В. Ильин, Е.Г. Плотников – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10. MU\\_razvitie\\_vynoslivosti\\_i\\_vosstanovlen.trudosposobnosti\\_390384\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10. MU_razvitie_vynoslivosti_i_vosstanovlen.trudosposobnosti_390384_v1_).

10. Клименко А. А. Плавание в системе оздоровления обучающихся : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 31 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/8. MU\\_plavanie\\_v\\_sisteme\\_ozdorovlenija\\_studentov\\_390366\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/8. MU_plavanie_v_sisteme_ozdorovlenija_studentov_390366_v1_).

11. Клименко А. А. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 45 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5. MU\\_osnovnye\\_aspekty\\_metodiki\\_metodika\\_samostojatelnykh\\_zanjatii\\_fiz. upr. 390360\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5. MU_osnovnye_aspekty_metodiki_metodika_samostojatelnykh_zanjatii_fiz. upr. 390360_v1_).

12. Клименко А.А. Методика организации занятий по мини футболу: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета/ А.А. Клименко, М.В. Быков, М.В. Быкова, В.Ю. Лемиш – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4. MU\\_metodika\\_organizacija\\_zanjatii\\_po\\_min\\_i-futbolu\\_390331\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4. MU_metodika_organizacija_zanjatii_po_min_i-futbolu_390331_v1_).

13. Клименко А. А. Технология воспитания культуры конкурентных взаимодействий у обучающихся : Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, С. А. Хазова, И. В. Лебедева, Э. Л. Мовсесян, А.А. Свирид - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/6. MU\\_tekhnologija\\_vospitanija\\_kultury\\_konkurentnykh\\_390408\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/6. MU_tekhnologija_vospitanija_kultury_konkurentnykh_390408_v1_).

14. Клименко А. А. Методика судейства соревнований по мини-футболу : Методические указания по проведению соревнований для обучающихся

в вузах / А. А. Клименко, М. В. Быков, М. В. Быкова, В. Ю. Лемиш - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

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

15. Клименко А.А. Проведение академических занятий со студентами (легкая атлетика) : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, Л.У. Удовичкая, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9. MU provedenie akadem. zanjatii. legkaja atletika 390373 v1 .>

16. Клименко А. А. Использование специальных физических упражнений для профилактики травматизма в вольной борьбе : Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Р. А. Кабанов, Ю. В. Соболев – Краснодар: КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie spec. fiz. uprazhnenii 424540 v1 .>

17. Клименко А. А. Основы профилактики травматизма на занятиях борьбой вольным стилем: Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Р. А. Кабанов, Ю. В. Соболев – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/profilaktika travm 424546 v1 .>

18. Клименко А. А. Особенности и структура двигательной активности гандбольных арбитров при обслуживании игр и подготовке к ним: Учебно-методическое пособие / А. А. Клименко, Н. А. Чуркин, А. К. Семерджян - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti i struktura dvigatelnoi aktivnosti gandbolnykh arbitrov 424551 v1 .>

19. Клименко А.А. Организация визуального контроля технико-тактической подготовленности дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / А.А. Клименко— Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/ucheb-metod. posobie 04.04.17 Klimenko A.A.>

20. Клименко А. А. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на организацию активного отдыха : Методические указания по проектированию физкультурно-рекреационной деятельности для

обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов, А. К. Семерджян - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie\\_F.-R. D. 424556\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie_F.-R. D. 424556_v1_).

21. Клименко А. А. Физкультурно-рекреационная деятельность как способ организации активного отдыха : Методические указания по физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. У. Удовицкая - Краснодар: КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz. rekreacionnaja dejatelnost 424561\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz. rekreacionnaja dejatelnost 424561_v1_).

22. Клименко А. А. Формирование самопрезентационной компетентности студентов : Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С.А. Карасева, Э. Л. Мовсесян, А. А. Свирид - Краснодар : КубГАУ, 2018 – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/FORMIROVANIE\\_SAMOPREZENTVNCIONNOI\\_KOMPETENTNOSTI 429416\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/FORMIROVANIE_SAMOPREZENTVNCIONNOI_KOMPETENTNOSTI 429416_v1_).

23. Клименко А.А. Оптимизация двигательной деятельности и физической подготовки гандбольных арбитров: Учебное пособие / А.А. Клименко, Н.А. Чуркин,- Краснодар: Изд-во «Магарин О. Г.», 2017. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Optimizacija\\_dvigatelnoi\\_dejatelnosti\\_i\\_fizicheskoj\\_podgotovki\\_gandbolnykh\\_arbitrov.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Optimizacija_dvigatelnoi_dejatelnosti_i_fizicheskoj_podgotovki_gandbolnykh_arbitrov.)

24. Клименко А.А. Культура конкурентных взаимодействий: понятие и воспитание у обучающихся: Учебное пособие / А.А. Клименко, С.А. Хазова, И.В. Лебедева – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1. UP\\_Kultura\\_konkurentnykh\\_vzaimodeistvii 390270\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1. UP_Kultura_konkurentnykh_vzaimodeistvii 390270_v1_).

25. Клименко А. А. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования : Учебное пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3. UP\\_Samoprezentacionnaja\\_kompetentnost\\_s\\_tudentov 390325\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3. UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_s_tudentov 390325_v1_).

26. Клименко А. А. Организация активного отдыха: Учебное пособие / А. А. Клименко, А. К. Хашханок, Э. А. Каминская. - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2.\\_UP\\_Organizacija\\_aktivnogo\\_otdykha\\_390317\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2._UP_Organizacija_aktivnogo_otdykha_390317_v1_).

27. Мельников А. И. Обучение основам игры в дартс : Методические указания / А. И. Мельников, З.В. Кузнецова, М.М. Омельченко, А. В. Служителей - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа:

<https://kubsau.ru/upload/iblock/3fb/3fb3db2bfd35d0b3e47f6e1038c0b1.pdf>

28. Печерский С. А. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, минифутбол) : Методические указания / С. А. Печерский, Ю. В. Соболев, М. М. Омельченко, А. И. Мельников, М. В. Быков – Краснодар : КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Sportivnye\\_igry\\_v\\_VUZE\\_517392\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Sportivnye_igry_v_VUZE_517392_v1_).

29. Клименко А.А. Концепция расширения пространства деятельности дзюдоистов на начальных этапах обучения: Монография / А.А. Клименко, А.А. Русанов - Краснодар: Изд-во «Магарин О.Г.», 2017. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/KlimenkoRusanovMonografija>.

30. Клименко А.А. Настольный теннис на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: Учебно-методическое пособие / Клименко А.А., Ильин В.В., Плотников Е.Г. - Краснодар: КубГАУ, 2019. - 68 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/UMP\\_tennis\\_499742\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/UMP_tennis_499742_v1_).

31. Печерский С.А. Теория и практика любительского бокса: Учебно-методическое пособие / Печерский С. А., Яни А. В., Яткин И. В. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 85 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Dokument\\_BOKS\\_513191\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Dokument_BOKS_513191_v1_).

32. Клименко А.А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе: Методические указания / Клименко А.А., Плотников Д.С. - Краснодар : КубГАУ, 2018. – 32 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K.\\_v\\_obshchekulturnoi\\_podgotovke\\_specialistov\\_525489\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov_525489_v1_).

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

### Перечень лицензионного ПО

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

### Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № | Наименование                            | Тематика      | Электронный адрес                                                   |
|---|-----------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1 | Научная электронная библиотека eLibrary | Универсальная | <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>             |
| 2 | КонсультантПлюс                         | Правовая      | <a href="https://www.consultant.ru/">https://www.consultant.ru/</a> |

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

## 12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе, помещений для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения                                                                                                                                                          | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательных программ в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                                | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1.    | Элективные курсы по физической культуре и спорту                                                                                                                 | Помещение №22 СОЦ, площадь — 2 835,5м²; учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; Спортивный инвентарь: волейбольные стойки — 2 шт., стойки для бадминтона — 2 шт., ворота футбольные — 4 шт., ворота гандбольные — 2 шт., стойки баскетбольные — 4 шт., шведские | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13, здание учебного корпуса кафедры физвоспитания блок а                                                                                                                                          |

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе, помещений для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения                                                                                                                  | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательных программ в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                                | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |                                                                                                                                                                  | стенки — 22 шт., скалодром — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2.    | Элективные курсы по физической культуре и спорту                                                                                                                 | Помещение №23 СОЦ, площадь — 52,4м²; учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; Спортивный инвентарь: парты — 10 шт., доска школьная — 1 шт., стол преподавателя — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.                     | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13, здание учебного корпуса кафедры физвоспитания блока                                                                                                                                           |
| 3.    | Элективные курсы по физической культуре и спорту                                                                                                                 | Помещение №16 СОЦ, площадь — 48,2м²; учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; Спортивный инвентарь: столы шахматные — 8 шт., наборы шахмат — 21 шт., доска магнитная с шахматами — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.   | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13, здание учебного корпуса кафедры физвоспитания блок а                                                                                                                                          |
| 4.    | Элективные курсы по физической культуре и спорту                                                                                                                 | Помещение №34 СОЦ, площадь — 146,3м²; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; Спортивный инвентарь: шведские лестницы — 6 шт., маты — 56 шт. скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.                | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13, здание учебного корпуса кафедры физвоспитания блок а                                                                                                                                          |
| 5.    | Элективные курсы по физической культуре и спорту                                                                                                                 | Помещение №40-41 СОЦ, площадь — 183,4м²; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; Спортивный инвентарь: столы теннисные — 8 шт., стол преподавателя — 1 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь. | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13, здание учебного корпуса кафедры физвоспитания блок а                                                                                                                                          |
| 6.    | Элективные курсы по физической культуре и спорту                                                                                                                 | Помещение №45 СОЦ, площадь — 226,1м²; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения                                                                                                                                                                                                                                                   | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13, здание учебного корпуса кафедры физвоспитания блок а                                                                                                                                          |

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе, помещений для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения                                                                                                                                  | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательных программ в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                                | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |                                                                                                                                                                  | курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; Спортивный инвентарь: боксерский ринг — 1 шт.; боксерские груши — 9 шт.; шведские лестницы — 2 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7.    | Элективные курсы по физической культуре и спорту                                                                                                                 | Помещение №3 СОЦ, площадь — 103,7м²; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; Спортивный инвентарь: тренажеры - 15; шведская стенка - 2; штанги-2 шт. гири, гантели - 64 шт. столы для армрестлинга - 4 шт. Прочий спортивный инвентарь. | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13, здание учебного корпуса кафедры физвоспитания блок б                                                                                                                                          |
| 8.    | Элективные курсы по физической культуре и спорту                                                                                                                 | Помещение №13 СОЦ, площадь — 209,7м²; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка - 2, прочий спортивный инвентарь.                                                                   | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13, здание учебного корпуса кафедры физвоспитания блок б                                                                                                                                          |
| 9.    | Элективные курсы по физической культуре и спорту                                                                                                                 | Помещение № СОЦ, площадь — 610,2м²; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; Спортивный инвентарь: дорожки плавательные 25 м. — 6 шт., прочий спортивный инвентарь.                                                                      | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13, здание учебного корпуса кафедры физвоспитания блок б                                                                                                                                          |
| 10.   | Элективные курсы по физической культуре и спорту                                                                                                                 | Помещение №34 СОЦ, площадь — 230,6м²; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; Спортивный инвентарь: щиты для дартса — 6 шт.; волейбольные стойки — 2 шт., прочий спортивный инвентарь.                                                  | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13, здание учебного корпуса кафедры физвоспитания блок б                                                                                                                                          |

| №<br>п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе, помещений для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения                                                                         | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательных программ в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | 2                                                                                                                                                                | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 11.      | Элективные курсы по физической культуре и спорту                                                                                                                 | <p>Помещение №420 ГД, посадочных мест — 25; площадь — 53,7м²; помещение для самостоятельной работы обучающихся.</p> <p>технические средства обучения (компьютер персональный — 13 шт.); доступ к сети «Интернет»; доступ в электронную информационно-образовательную среду университета;</p> <p>специализированная мебель (учебная мебель).</p> | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13, здание учебного корпуса факультета гидромелиорации                                                                                                                                            |