

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

ФАКУЛЬТЕТ ЭНЕРГЕТИКИ

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета энергетики

Доцент А.А. Шевченко

«29» апреля 2023 г.



## Рабочая программа дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре и спорту:  
Физическая рекреация»

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

Направление подготовки  
13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»

Направленность  
«Электроснабжение»

Уровень высшего образования  
бакалавриат

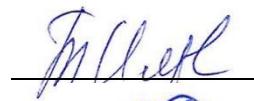
Форма обучения  
очная

Краснодар  
2023

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» разработана на основе ФГОС ВО 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 28 февраля 2018 г. № 144.

Авторы:

Доцент, к.п.н., доцент



Т.А. Ильницкая

Доцент, к.п.н.



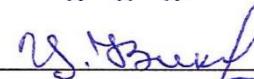
И.С. Матвеева

Старший преподаватель



И.В. Куликова

Старший преподаватель



В.О. Цыганкова

Старший преподаватель



Г.В. Федотова

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

Заведующий кафедрой,  
к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета энергетики, протокол от 19.04.2023 г., № 9

Председатель  
методической комиссии  
д.т.н., профессор



И.Г. Стрижков

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



А.Г. Кудряков

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

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

### **Задачи**

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

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

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

УК-7 - способность 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. Физическая рекреация» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», направленность «Электроснабжение и возобновляемая энергетика».

## 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов
	Очная
<b>Контактная работа</b>	
в том числе:	
— аудиторная по видам учебных занятий	222
— лекции	
— практические	216
- лабораторные	
— внеаудиторная	
— зачет	6
— экзамен	
— защита курсовых работ (проектов)	
<b>Самостоятельная работа</b>	106
в том числе:	
— курсовая работа (проект)	
— прочие виды самостоятельной работы	
<b>Итого по дисциплине</b>	328
в том числе в форме практической подготовки	

## 5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной формы обучения.

### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	Строевые упражнения	УК-7	1	2	1
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	УК-7	1	2	1
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых	УК-7	1	4	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	для успешной работы по специальности.				
4.	Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности.	УК-7	1	4	1
5.	Баскетбол: Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину.	УК-7	1	2	2
6.	Волейбол: Основная и низкая стойка. Подачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.	УК-7	1	2	2
7.	Подвижные игры: Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами.	УК-7	1	2	2
8.	Плавание Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов.	УК-7	1	4	2
9.	<b>Совершенствование</b> Легкая атлетика: Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление.	УК-7	1	6	2
10.	Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении.	УК-7	1	2	2
11.	Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча	УК-7	1	2	2
12.	Волейбол: Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи.	УК-7	1	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				<b>36</b>	<b>20</b>
1.	Строевые упражнения	УК-7	2	2	1
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	УК-7	2	2	1
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности.	УК-7	2	4	1
4.	Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности.	УК-7	2	4	1
5.	Баскетбол: Обучение стойке, перемещению с мячом, переда-	УК-7	2	2	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	чи, ведению мяча. Броски в корзину.				
6.	Волейбол: Основная и низкая стойка. Подачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.	УК-7	2	2	2
7.	Подвижные игры: Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами.	УК-7	2	2	2
8.	Плавание Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов.	УК-7	2	4	2
9.	Совершенствование Легкая атлетика: Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление.	УК-7	2	6	2
10.	Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении.	УК-7	2	2	2
11.	Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча	УК-7	2	2	2
12.	Волейбол: Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи.	УК-7	2	4	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	12
1.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Стой, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	3	2	1
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн.скамьей.	УК-7	3	2	1
3.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	УК-7	3	4	1
4.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)	УК-7	3	4	1
5.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.	УК-7	3	2	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
6.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.	УК-7	3	2	1
7.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам	УК-7	3	2	2
8.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.	УК-7	3	4	1
9.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.	УК-7	3	6	1
10.	<b>Совершенствование</b> Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	УК-7	3	2	2
11.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	УК-7	3	2	1
12.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	УК-7	3	4	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	15
1.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Стой, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	4	2	1
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн.скамьей.	УК-7	4	2	1
3.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	УК-7	4	4	1
4.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)	УК-7	4	4	1
5.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.	УК-7	4	2	1
6.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча.	УК-7	4	2	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	ние приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.				
7.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам	УК-7	4	2	1
8.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.	УК-7	4	4	1
9.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.	УК-7	4	6	1
10.	<b>Совершенствование</b> Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	УК-7	4	2	1
11.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	УК-7	4	2	1
12.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	УК-7	4	4	1
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	12
1.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Стой, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	5	2	1
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн.скамьей.	УК-7	5	2	1
3.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	УК-7	5	4	1
4.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)	УК-7	5	4	1
5.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.	УК-7	5	2	1
6.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.	УК-7	5	2	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
7.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам	УК-7	5	2	1
8.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.	УК-7	5	4	1
9.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.	УК-7	5	4	1
10.	Совершенствование Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	УК-7	5	2	1
11.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	УК-7	5	2	1
12.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	УК-7	5	4	1
13.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Стой, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	5	2	1
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	13
1.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн.скамьей.	УК-7	6	2	2
2.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	УК-7	6	4	2
3.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)	УК-7	6	2	2
4.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.	УК-7	6	2	2
5.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.	УК-7	6	2	2
6.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам	УК-7	6	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
7.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.	УК-7	6	4	2
8.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.	УК-7	6	4	1
9.	<b>Совершенствование</b> Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	УК-7	6	4	1
10.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	УК-7	6	4	1
11.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	УК-7	6	4	1
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	22
				<b>216</b>	<b>106</b>

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Ильин В.В., Соболь Ю.В., Плотников Е.Г., Клименко А.А. Обеспечение техники безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и бадминтону: метод. указания / В. В. Ильин, Ю. В. Соболь, Е. Г. Плотников, А. А. Клименко – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №51

2. Славинский Н.В., Печерский С.А., Харьковская А.Г., Усенко А.И., Плотников Е.Г., Соболь Ю.В., Мельников А.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно – двигательного аппарата : метод. указания / сост. Н. В. Славинский [и др.]. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
-----------------	---

УК-7 - способность 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
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

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

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.					
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни	Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и	Реферат Контрольные нормативы

				укреплении здо- ровья	
УК-7.2. Использу- ет основы физиче- ской культуры для осознанного выбо- ра здоровьесбере- гающих техноло- гий с учетом внут- ренних и внешних условий realiza- ции конкретной профессиональной деятельности.	Уровень зна- ний ниже минималь- ных требова- ний, не продемон- стрированы базовые зна- ния	Низкий уро- вень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов мо- гут быть до- пущены гру- бые ошибки	Дает опреде- ления основ- ным терми- нам физиче- ской культу- ры, здо- рьесбера- гающих техно- логий, могут быть допуще- ны ошибки	Дает определе- ния основным понятиям «физи- ческая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физи- ческая реабиili- тация». Опреде- ляет специфиче- ские термины и понятия физиче- ской культуры. Применяет мето- ды и средства физической культуры в со- хранении и укреплении здо- ровья	Реферат  Контроль- ные нормативы

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

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

#### **Для текущего контроля**

##### **Реферат**

##### *Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

#### **Для промежуточного контроля**

##### **Задания для зачета**

#### **Контрольные нормативы по физической рекреации**

I-III курс, юноши

№	Характеристика направленности тестов	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удов.

1	Удержание упора лёжа (сек)	60	50	40
2	Приседание на двух ногах (кол-во раз за 2 минуты)	55	45	35
3	Степ-тест, на гимнастической скамейке (кол-во шагов за 2 минуты)	40	35	30
4	Поднимание туловища из положения, лежа на животе (кол-во раз)	65	55	45
5	Прыжок в длину с места (см)	171-180	161-170	150-160
6	Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин.,с)	15,29 - 14,30	17,5 - 15,30	19,6 - 17,6
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 2 минуты)	45	35	25

### I-III курс, девушки

№	Характеристика направленности тестов	Критерии оценки		
		отлично	отлично	отлично
1	Удержание упора лёжа (сек)	40	30	20
2	Приседание на двух ногах (кол-во раз за 2 минуты)	45	35	25
3	Поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз)	55	45	35
4	Степ-тест на гимнастической скамейке (кол-во шагов за 2 минуты)	35	30	25
5	Прыжок в длину с места (см)	161-170	151-160	140-150
6	Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин.,с)	17,5 - 15,3	19,6 - 17,6	21,9 - 19,7

7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 2 минуты)	35	25	15
---	---	----	----	----

## **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

### **Текущий контроль**

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

#### **Критерии оценки реферата:**

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

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

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

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

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

#### **Критерии оценки знаний обучающихся на зачете**

**Оценка «зачтено»** выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

**Оценка «не зачтено»** выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправиль-

ная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

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

### **Основная учебная литература**

1. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> – Режим доступа: по подписке.
2. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №34
3. Матвеева И.С., Евтых С.А. Тестирование обучающихся на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно - методическое пособие / И.С. Матвеева, С.А. Евтых – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №56

### **Дополнительная учебная литература**

1. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями сердечно-сосудистой системы/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №39
2. Матвеева И. С., Куликова И.В. Физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №38
3. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями желудочно-кишечного тракта и нарушениями работы легких / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №37

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

### **Перечень ЭБС**

№	Наименование	Тематика
1.	ЭБС IPRbook	Электронно-библиотечная система
2.	ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система
3.	Образовательный портал КубГАУ	Электронно-библиотечная система КубГАУ

### **Перечень Интернет сайтов:**

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>
2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] - URL: <http://window.edu.ru/resource/502/79502>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - [URL: http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru).
4. Информационный ресурс «Livesport.ru» [Электронный ресурс] - URL: <https://www.livesport.ru/>
5. Сервис «Яндекс Спорт» [Электронный ресурс] - URL: <https://yandex.ru/sport>

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

1. Федотова Г. В., Федосова Л. П., Кузнецова З. В., Удовицкая Л. У. Организация занятий в рамках элективного курса «физическая культура и спорт» для обучающихся относящихся к специальной медицинской группе / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2020 . Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №30

2. Яни А. В., Порожняк М. В., Ильин В. В. Организация и проведение занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» модуль физическая рекреация (шахматы) / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №35

3. Мельников А.И., Матвеева И.С. Методика обучения игре в дартс: учебно - методическое пособие / А.И. Мельников – Краснодар : КубГАУ,

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

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

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

### Перечень лицензионного ПО

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

### Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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

## **12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация»**

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
			1
2	3	4	
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация»	<p>22 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; спортивный зал.</p> <p>Спортивный инвентарь: волейбольные стойки — 2 шт., стойки для бадминтона — 2 шт., ворота футбольные — 4 шт., ворота гандбольные — 2 шт., стойки баскетбольные — 4 шт., шведские стенки — 22 шт., складором — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p>	
2.		<p>16 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Спортивный инвентарь: столы шахматные — 8 шт, наборы шахмат — 21 шт., доска магнитная с шахматами — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p>	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13
3.		40-41 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	

		Спортивный инвентарь: столы теннисные — 8 шт., прочий спортивный инвентарь.	
4.		13 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка - 2., прочий спортивный инвентарь.	
5.		31 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: дорожки плавательные 25 м. — 6 шт., ласты, доска-колобашка, прочий спортивный инвентарь.	
6.		34 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: щиты для дартса — 6 шт.; волейбольные стойки — 2 шт., прочий спортивный инвентарь.	

#### Помещение для оказания первой медицинской помощи

1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая ре- креация»	2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростомер, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы,	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13
----	--	---	--

	<p>таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения.</p> <p>Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</p> <p>Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: бинсы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p>	
--	---	--

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

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

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

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

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

Категории студентов с ОВЗ и инвалидностью	Форма контроля и оценки результатов обучения
<i>С нарушением зрения</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;</li> <li>– с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.;</li> </ul> <p>при возможности письменная проверка с использованием рельефно-точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специ-</p>

	альных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.
<i>С нарушением слуха</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;</li> <li>– с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.;</li> </ul> <p>при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.</p>
<i>С нарушением опорно-двигательного аппарата</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;</li> <li>– устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;</li> </ul> <p>с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.</p>

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

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

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

Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающего-

ся/обучающихся по АОПОП ВО (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

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

### Студенты с нарушениями зрения

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскопечатную информацию в аудиальную или тактильную форму;
- возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;
- использование инструментов «лупа», «прожектор» при работе с интерактивной доской;
- озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;
- обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;
- наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный,
- обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;
- минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде по-меток в заранее подготовленном тексте);
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;
- минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выпол-

нения заданий для самостоятельной работы.

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

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

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

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскопечатную информацию;
- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимообратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и вос-

произведение зрительной информации.

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

### **Студенты с прочими видами нарушений (ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания)**

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;

- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);
- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте).
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы,
- стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;
- наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.

## **Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине для лиц с ОВЗ и инвалидов**

Входная группа в учебный корпус оборудован пандусом, кнопкой вызова, тактильными табличками, опорными поручнями, предупреждающими знаками, доступным расширенным входом, в корпусе есть специально оборудованная санитарная комната. Для перемещения инвалидов и ЛОВЗ в помещении имеется передвижной гусеничный сту-пенькоход. Корпус оснащен противопожарной звуковой и визуальной сигнализацией

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
	.....	Помещение № 214 МХ, площадь — 60,7м <sup>2</sup> ; учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

	<p>курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ</p> <p>специализированная мебель (учебная доска, учебная мебель), в том числе для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ; технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (ноутбук, проектор, экран), в том числе для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ</p>	
	<p>Помещение №105 МХ, площадь — 60м<sup>2</sup>; посадочных мест — 20; Лаборатория "Безопасности жизнедеятельности" (кафедры механизации животноводства и БЖД) . лабораторное оборудование (оборудование лабораторное — 2 шт.; измеритель — 1 шт.; стенд лабораторный — 7 шт.); технические средства обучения (экран — 1 шт.; проектор — 1 шт.);</p> <p>групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ</p> <p>Помещение №114 ЗОО, посадочных мест — 25; площадь — 43м<sup>2</sup>; учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для обучаю-</p>	<p>350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13</p>

		<p><i>щихся с инвалидностью и ОВЗ специализированная ме- бель(учебная доска, учебная ме- бель), в том числе для обучающих- ся с инвалидностью и ОВЗ</i></p>	
--	--	---	--