

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

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

**ФАКУЛЬТЕТ ПРИКЛАДНОЙ ИНФОРМАТИКИ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан факультета прикладной  
информатики, профессор

 С. А. Курносов  
«24» апреля 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Направление подготовки**  
**09.03.03 Прикладная информатика**

**Направленность**  
**Менеджмент проектов в области информационных технологий, создание  
и поддержка информационных систем**

**Уровень высшего образования**  
**Бакалавриат**

**Форма обучения**  
**Очная, заочная**

**Краснодар**  
**2023**

Адаптированная рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» разработана на основе ФГОС ВО 09.03.03 Прикладная информатика утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 922.

Автор:

канд. пед. наук, доцент



Т.А. Ильницкая

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

Зав. кафедрой

физвоспитания

канд. экон. наук, доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета прикладной информатики, протокол от 24.04.2023 № 8.

Председатель

методической комиссии

канд. пед. наук, доцент



Т.А. Крамаренко

Руководитель

основной профессиональной образовательной программы

канд. экон. наук, доцент



Д.А. Замотайлова

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

**Целью** дисциплины «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.

В соответствии с учебным планом предусмотрены следующие **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 АОПОП 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 АОПОП ВО

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» является дисциплиной обязательной части АОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, направленность «Менеджмент проектов в области информационных технологий, создание и поддержка информационных систем».

## 4 Объем дисциплины (328 часов)

| Виды учебной работы                                | Объем, часов |         |
|----------------------------------------------------|--------------|---------|
|                                                    | Очная        | Заочная |
| <b>Контактная работа</b>                           | 216          | —       |
| в том числе:                                       |              |         |
| — аудиторная по видам учебных занятий              | 216          | —       |
| — лекции                                           | —            | —       |
| — практические                                     | 216          | —       |
| — внеаудиторная                                    | —            | 2       |
| — зачет                                            | —            | 2       |
| — экзамен                                          | —            | —       |
| — защита курсовых работ (проектов)                 | —            | —       |
| <b>Самостоятельная работа</b>                      | 112          | 326     |
| в том числе:                                       |              |         |
| — курсовая работа (проект)                         | —            | —       |
| — прочие виды самостоятельной работы               | —            | +       |
| <b>Итого по дисциплине</b>                         | 328          | 328     |
| <b>в том числе в форме практической подготовки</b> | 0            | 0       |

## 5 Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

По итогам изучаемой дисциплины обучающиеся сдают зачет.

В очной форме обучения дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах. Зачет проводится на последнем практическом занятии каждого семестра.

В заочной форме обучения дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 и 2 семестрах.

### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

| №<br>п/п | Тема.<br>Основные вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Формируемые<br>компетенции | Семестр     | Трудоемкость<br>( в часах) |                            |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------------|----------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            |             | Практические<br>занятия    | Самостоятельн<br>ая работа |
| 1.       | <b>Лечебная физическая культура( ЛФК) :</b><br>Задачи и сущность .Механизм лечебного воздействия при ЛФК. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности. Показания и противопоказания для проведения ЛФК. Комплексы упражнений, применяемые при различных заболеваниях.                                                                                                                                                           |                            |             |                            |                            |
| 2.       | <b>Плавание:</b><br>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Упражнения для ознакомления со свойствами воды. Техника спортивных видов плавания. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, способом брасс, дельфин. Техника выполнения стартов и поворотов.<br><br><b>Аэробика и фитнес аэробика:</b><br>Фитнес технологии различной направленности. Классическая аэробика оздоровительная | УК-7                       | 1,2,3,4,5,6 | 216                        | 112                        |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 3. | аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренировки, аэробный тренинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, Составление комплексов и композиций.                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |
| 4. | <b>Физическая рекреация:</b><br>Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Бадминтон. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма обучающегося. Шахматы. Плавание. |  |  |  |  |

### Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения

| № п/п | Тема.<br>Основные вопросы                                                                                                                                                                                                                                              | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебных занятий    | Трудоемкость<br>( в часах) |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------|-------------------------|----------------------------|
| 1.    | <b>Лечебная физическая культура( ЛФК) :</b><br>Задачи и сущность .Механизм лечебного воздействия при ЛФК. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности. Показания и противопоказания для проведения ЛФК. Комплексы упражнений, применяемые при различных заболеваниях. | УК-7                    | 2, 3    | Самостоятельные занятия | 326                        |
| 2.    | <b>Плавание:</b><br>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.                                                                                                                                                                                    |                         |         |                         |                            |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 3. | <p>Упражнения для ознакомления со свойствами воды. Техника спортивных видов плавания. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, способом брасс, дельфин. Техника выполнения стартов и поворотов.</p> <p><b>Аэробика и фитнес аэробика:</b><br/>Фитнес технологии различной направленности. Классическая аэробика оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренировки, аэробный тренинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, Составление комплексов и композиций.</p> |  |  |  |  |
| 4. | <p><b>Физическая рекреация:</b><br/>Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика,корректирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Бадминтон. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма обучающегося. Шахматы. Плавание.</p>                                                                        |  |  |  |  |

## 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 КубГАУ, 2018.- 36 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11. MU\\_samostojatelnye\\_zanjatija\\_fiz. upr. 39 0394 v1 .PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11. MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz. upr. 39 0394 v1 .PDF)

3. 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 .PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie_F.-R. D. 424556 v1 .PDF)

4. 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 .PDF>

5. 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 v 1 .PDF>

6. 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\\_39031 7 v1 .PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2. UP_Organizacija_aktivnogo_otdykha_39031 7 v1 .PDF)

7. 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>

8. 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 .PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/UMP_tennis_499742 v1 .PDF)



9. 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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Dokument_BOKS_513191_v1_.PDF)

10. 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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Sportivnye_igry_v_VUZE_517392_v1_.PDF)

11. 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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osnovy_tekhniko-takticheskikh_deistvii_v_badmintone_519067_v1_.PDF)

12. 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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.PDF)

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

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

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

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           |

\* номер семестра соответствует этапу формирования компетенции

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

| Планируемые результаты освоения компетенции<br>Индикаторы достижения компетенции | Уровень освоения                     |                                  |                     |                      | Оценочное средство |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|---------------------|----------------------|--------------------|
|                                                                                  | неудовлетворительно<br>(минимальный) | удовлетворительно<br>(пороговый) | хорошо<br>(средний) | отлично<br>(высокий) |                    |

| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <p>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> | Отсутствуют все необходимые знания, умения и навыки, необходимые для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. | <p>Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> | <p>Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,</p> | Рефераты, тесты, зачет (вопросы и задания) |

| Планируемые результаты<br>освоения компетенции<br>Индикаторы достижения<br>компетенции | Уровень освоения                     |                                  |                     |                                       | Оценочное<br>средство |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|---------------------|---------------------------------------|-----------------------|
|                                                                                        | неудовлетворительно<br>(минимальный) | удовлетворительно<br>(пороговый) | хорошо<br>(средний) | отлично<br>(высокий)                  |                       |
|                                                                                        |                                      |                                  |                     | физического<br>самосовершенствования. |                       |

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

#### **Темы рефератов**

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.
26. Особенности занятий в пожилом возрасте.
27. Назвать основные причины, способствующие возникновению спортивной травмы в отдельных видах спорта (в зависимости от спортивной специализации).
28. Факторы, влияющие на возникновение травмы.
29. Характеристика спортивной травмы в зависимости от специализации.
30. Первая помощь в зависимости от характера травмы.
31. Понятие о спортивных травмах. Факторы, способствующие возникновению спортивной травмы и причины ее возникновения.

32. Профилактика спортивных травм.
33. Повреждения, требующие неотложной помощи.
34. Повреждения кожных покровов и первая помощь.
35. Раны и оказание первой помощи.
36. Ушибы. Механизм возникновения, клиническая картина, первая помощь.
37. Повреждения суставов. Первая помощь.
38. Растяжения и разрывы связок. Первая помощь.
39. Травмы менисков, клинические проявления, первая помощь.
40. Вывихи. Виды, механизм возникновения. Клиническая картина, первая помощь.
41. Спортивные переломы. Первая помощь.
42. Черепно-мозговая травма. Виды повреждений. Клинические симптомы, первая помощь.
43. Микротравматическая болезнь, причины возникновения, течение, клинические симптомы, возможные осложнения.
44. Наложение повязок при различных видах повреждений.
45. Меры профилактики травм.
46. Понятие о болезни (философско-клиническая концепция).
47. Этиология болезни.
48. Внешние причины болезни.
49. Внутренние причины болезни.
50. Иммуитет, виды иммуитета.
51. Особенности иммуитета у спортсменов.
52. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммуитетом и состоянием здоровья.
53. Тип телосложения и оценка осанки.
54. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
55. Физиологические основы мышечной работы.
56. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
57. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
58. Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста.
59. Восстановление спортивной работоспособности в процессе тренировки и соревнований.
60. Медицинско-спортивная экспертиза.

## **Тестовые задания**

### **Тест № 1**

#### **1. Материальные ценности физической культуры, это...**

- 1) спортивные сооружения
- 2) произведения искусства
- 3) этические нормы

4) виды спорта

**2. Для освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» необходимо:**

1) 328 часов

2) 72 часа

3) 15 часов

4) 156 часов

**3. Учебные занятия проводятся в формах:**

1) практических, теоретических, контрольных

2) секционных

3) туризма

4) массовых спортивных мероприятий

**4. Нормальное психосоматическое состояние человека, это...**

1) самооценка

2) дееспособность

3) здоровый стиль жизни

4) здоровье

**5. Биологическая система живого существа, это...**

1) адаптация

2) рефлекс

3) гомеостаз

4) организм

**6. Количество позвонков в позвоночном столбе человека:**

1) 1

2) 7

3) 33-34

4) 5

**7. Опорно-двигательный аппарат состоит из:**

1) костей

2) крови

3) эритроцитов

4) лейкоцитов

**8. Кровеносная система состоит из:**

1) головного и спинного мозга

2) глотки

3) сердца

4) легких

**9. Количество крови, выбрасываемое левым желудком сердца, при каждом сокращении, это...**

1) систолический объем

2) минутный объем

3) жизненная емкость легких

4) легочная вентиляция

**10. Возможность человека выразить мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени, это...**

- 1) работоспособность
- 2) утомление
- 3) усталость
- 4) переутомление

## **Тест № 2**

**1. Материальные ценности физической культуры, это...**

- 1) игры
- 2) спортивная экипировка
- 3) комплекс физических упражнений
- 4) спортивная информация

**2. Для изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» необходимо:**

- 1) 72 часа
- 2) 125 часов
- 3) 156 часов
- 4) 328 часов

**3. Внеучебные занятия по физической культуре организуются в форме:**

- 1) массовых спортивных мероприятий
- 2) самостоятельных занятий под контролем преподавателей
- 3) теоретических занятий под контролем преподавателей
- 4) практических занятий под контролем тренера

**4. Оценка личностью самого себя, это...**

- 1) здоровье
- 2) дееспособность
- 3) самооценка
- 4) здоровый стиль жизни

**5. Относительное динамическое постоянство внутренней среды, это...**

- 1) адаптация
- 2) рефлекс
- 3) гомеостаз
- 4) организм

**6. Количество позвонков в шейном отделе позвоночного столба:**

- 1) 1
- 2) 7
- 3) 33-34
- 4) 5

**7. Жидкая ткань организма, это...**

- 1) кости
- 2) кровь

- 3) эритроциты
- 4) лейкоциты

**8. Нервная система состоит из:**

- 1) головного и спинного мозга
- 2) глотки
- 3) сердца
- 4) легких

**9. Объем воздуха, который проходит через легкие за 1 минуту, это...**

- 1) систолический объем
- 2) минутный объем
- 3) жизненная емкость легких
- 4) легочная вентиляция

**10. Временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, это...**

- 1) работоспособность
- 2) утомление
- 3) усталость
- 4) переутомление

**Тест №3**

**1. Духовные ценности физической культуры, это...**

- 1) комплексы физических упражнений
- 2) спортивные оборудования
- 3) медицинское обеспечение
- 4) спортивные сооружения

**2. Для освоения содержания дисциплины "Физическая культура и спорт", необходимо:**

- 1) 365 часов
- 2) 125 часов
- 3) 156 часов
- 4) 72 часа

**3. Учебные занятия проводятся в форме:**

- 1) практических занятий
- 2) массово-оздоровительных занятий
- 3) прогулок
- 4) занятий в группах по интересам

**4. Определенный тип поведения человека, фиксирующий манеры, привычки в конкретных социальных условиях, это:**

- 1) самооценка
- 2) дееспособность
- 3) здоровый стиль жизни
- 4) здоровье



**5. Ответная реакция организма на раздражение рецепторов, это...**

- 1) адаптация
- 2) рефлекс
- 3) гомеостаз
- 4) организм

**6. Количество позвонков в грудном отделе позвоночного столба:**

- 1) 1
- 2) 7
- 3) 33-34
- 4) 5

**7. Красные кровяные клетки, это...**

- 1) кости
- 2) кровь
- 3) эритроциты
- 4) лейкоциты

**8. Пищеварительная система состоит из:**

- 1) головного и спинного мозга
- 2) глотки
- 3) сердца
- 4) легких

**9. Максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха:**

- 1) систолический объем
- 2) минутный объем
- 3) жизненная емкость легких
- 4) легочная вентиляция

**10. Комплекс переживаний, сопутствующих развитию состояния слабости, вялости, это...**

- 1) работоспособность
- 2) утомление
- 3) усталость
- 4) переутомление

### Ключи к тестовым заданиям

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1  |
| 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2  |
| 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3  |

### Контрольные вопросы для проведения промежуточного контроля

1. Влияние двигательной активности на продолжительность жизни человека.
2. Педагогический контроль.
3. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.
4. Основные понятия Лечебной физической культуры
5. Физические качества человека – выносливость.
6. Понятие физического воспитания; цели , задачи , формы и методы физического воспитания.
7. Физические качества человека –ловкость, координация.
8. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
9. Физические качества человека - быстрота.
10. Адаптация организма к физическим упражнениям.
11. Контроль физических нагрузок и их типы.
12. Принципы построения физической тренировки.
13. Методы контроля работоспособности.
14. Спортивная тренировка (цели, задачи, содержание)
15. Понятие здоровья.
16. Понятие Физической культуры и ее компоненты.
17. Резервы организма.
18. Влияние физической подготовленности на работоспособность.
19. Понятие ЗОЖ (здорового образа жизни).
20. Взаимосвязь интенсивности физических нагрузок с результатами учебной деятельности.
21. Влияние спортивных занятий на здоровье человека.
22. Физическая культура в режиме рабочего дня.
23. Оптимальный двигательный режим.
24. Физическая культура во вне учебное время.
25. Личная гигиена и режим дня общественная гигиена и спортивная гигиена.
26. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.
27. Режим труда и отдыха.
28. Влияние вредных привычек на организм человека.
29. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
30. Требования к проведению физических упражнений.

31. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.
32. Физическая культура и здоровый образ жизни.
33. Врачебный контроль.
34. Обучение двигательным навыкам.
35. ППФП: понятие, цели ,задачи, необходимость.
36. ОФП: понятие, цель, задачи.
37. ППФП: требования к методике проведения.
38. Характер содержания занятий ФК в зависимости от возраста.
39. ППФП: средства и особенности проведения.
40. Мышечная релаксация: средства и методы.
41. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
42. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля ,  
врачебный контроль на производстве.
43. Методы построения тренировочных занятий.
44. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в  
физической подготовленности.
45. -Представления материальных ценностей физической культуры.
46. Необходимое количество часов для освоения дисциплины  
физической культуры и спорта.
47. Формы учебных занятий?
48. Психосоматическое состояние здоровья .
49. Биологическая система живого существа .
50. Количество позвонков у человека.
51. Структура опорно-двигательного аппарата.
52. Комплексы физических упражнений (система упражнений),  
которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.
53. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека  
к профессиональной деятельности.
54. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких  
спортивных результатов
55. План многолетнего процесса физического совершенствования  
спортсмена.
56. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с  
целью укрепления здоровья.
57. Формы самостоятельных занятий физических упражнений.
58. Структура учебно-тренировочного занятия.
59. Физические качества человека.
60. Методы физического воспитания.
61. Принципы физического воспитания.
62. Объективные факторы обучения.

63. Возможности человека эффективно мотивировать деятельность в течение длительного времени.

64. Сердечно-сосудистая система, сердечная деятельность, функции желудочков сердца.

65. Кровеносная система.

66. Опорно-двигательный аппарат.

### **Практические практический контрольный тест по выполнению комплекса ЛФК**

В результате изучения раздела обучающиеся должны знать:

- показания и противопоказания к применению ЛФК;

уметь:

- выбрать формы и средства ЛФК;
- составлять комплексы физических упражнений в соответствии с характером патологии и состоянием здоровья обучающегося.
- выполнить индивидуальный комплекс ЛФК, рекомендованный лечащим врачом.

### **Пример: Примерный комплекс лечебной физкультуры при юношеском артрите**

1. Исходное положение — сидя на стуле, обе ладони положить на стол перед собой, развести пальцы веерообразно, подержать так на 5 счетов, свести. Повторить 2–3 раза.
2. Упражнение похоже на п. 1. Однако разводить и сводить пальцы надо то справа налево, то слева направо. Движение похоже на работу автомобильных «дворников». 2–3 раза.
3. Исходное положение как в пункте 1. Сжать и разжать пальцы кистей. 4–6 раз.
4. Из того же положения, упереть основания ладоней в стол, пальцы вытянуть вверх, подержать из на 3 счета, на 4-й- сжать, затем расслабить пальцы и вернуть их в исходное положение. 4–6 раз.
5. Из того же положения, вытянуть пальцы правой кисти вверх, затем пальцами левой руки слегка надавить на каждый вытянутый палец в направлении кзади. Повторить на левой руке. 4–6 раз.
6. Кольцевые упражнения пальцами. Каждый палец поочередно соединять с большим в виде кольца, сначала от указательного к мизинцу, затем — наоборот. 2 раза на каждой руке.
7. Сгибание пальцев: поочередно сгибаем большой, затем большой и указательный, затем большой, указательный и т. д. Разгибание пальцев начинаем с мизинца. 2 раза на каждой руке.

8. Круговые вращения в лучезапястных суставах. Вытянуть руки вперед перед собою, выполнить вращения кистями одновременно, поочередно, в правую сторону, в левую сторону. 4–5 раз.
9. Сжать кисти в кулаки и повторить движения как в п.7. 4–5 раз.
10. Взять теннисный мячик, несильно сжимать его пальцами кистей поочередно каждой рукой. Начинать с 5- 6 сжатий. Постепенно можно довести до 15 — 20.
11. «Игра в ниточку». Речь идет о завязанном в колечко шнуре или веревке. Сложить веревочное кольцо, взяться за него сначала большими пальцами, затем добавить указательные и так далее. Пока обе кисти не будут удерживать кольцо. Затем начинаем обратный процесс: вынимаем из кольца мизинцы, безымянные и т. д.
12. «Перебираем четки». Для этого могут пригодиться и четки, и крупные бусы. Смысл упражнения понятен: перебираем четки каждым пальцем кисти.

Примерный комплекс лечебной физкультуры при ревматоидном артрите  
для суставов пальцев стопы

1. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Выполнить перекаты с носка на пятку и с пятки на носок. 8–10 раз.
2. Исходное положение — стоя. Положить на пол гимнастическую палку. Встать на нее таким образом, чтобы пальцы оказались на ней, а пятки — на полу. Выполняем маленькие шаги вдоль палки.
3. Для этого упражнения надо использовать подушку с песком или гречневой шелухой. Но лучше всего проводить его на галечном пляже. Однако и подушка с песком пригодится. Встать на подушку обеими стопами и выполнить перекаты как в п1. Затем просто походить по подушке в течение 5–10 минут.
4. Исходное положение — сидя на стуле. Сжимать и разжимать пальцы ног. 8–10 раз.
5. Исходное положение — сидя на стуле. «Гусеница». Отталкиваясь пятками и упираясь на носок, провести гусеничные движения стопами вперед. Обратное движение — отталкиваясь носком. 8–10 раз.
6. Исходное положение — сидя. «Гармошка». Пятки проводят полукруговое движение по поверхности пола, а носки в это время двигаясь изнутри наружу, продвигают стопы в разные стороны. Развести и свести ноги таким образом. 2 раза.
7. Затем выполнить это движение одновременно обеими стопами в одну и другую сторону. 2 раза.
8. Сесть на коврик. Вытянуть обе ноги. Согнуть спину. Обхватить пальцы стоп руками и слегка подтянуть стопы на себя. 1 раз.

9. Исходное положение прежнее. Подтянуть колени к груди, обхватить стопы руками, медленно выпрямляем колени. Руки удерживают стопы до конца упражнения. 1 раз.

10. Лечь на спину. Правую ногу согнуть в колене, положить на нее согнутую левую ногу, так чтобы стопа висела. Выполнить круговые движения стопой по часовой и против часовой стрелки. Тоже самое выполнить, сменив положение ног. 5–6 раз на каждую ногу.

11. Лежа на спине. Вытянуть ноги. Потянуть пальцы стоп на себя и в обратном направлении. 5–6 раз.

12. Лежа на спине. Согнуть ноги в коленях. Вытянуть пальцы стоп в «носок», уперев в большой палец, поднять пятку вверх, затем расслабить стопы, опустить на коврик. Повторить упражнение 5–6 раз.

### Примерный комплекс лечебной физкультуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

1. Исходное положение – стоя, мяч в правой руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, потянуться – вдох, передать мяч в левую руку; 3–4 – руки через стороны опустить – выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая голову. Повторить 6–8 раз.

2. Исходное положение – стоя, держать мяч сзади. 1 – отвести плечи назад – вдох; 2 – наклониться вперед прогнувшись (спина прямая), руки отвести назад – выдох. Повторить 10–12 раз.

3. Исходное положение – стоя, мяч в правой руке. Круговые движения туловищем (тазом), мяч передавать из одной руки в другую по кругу. Повторить 8–10 раз в каждом направлении.

4. Исходное положение – стоя, мяч держать впереди в согнутых руках. Сгибая ногу, коленом ударить по мячу. Повторить 8–10 раз каждой ногой.

5. Исходное положение – стоя, мяч в правой руке. 1 – мах правой ногой вперед–вверх, мяч из правой передать в левую руку под ногой; 2 – опустить ногу; 3–4 – то же, передавая мяч из левой руки в правую под левой ногой. Повторить 8–10 раз каждой ногой.

6. Исходное положение – стоя, мяч прижать ко лбу. 8–10 раз надавить лбом на мяч (не сильно!), затем мяч прижать к затылку и вновь 8–10 раз надавливать на мяч. Повторить 2–3 раза. Выполнить упражнение «метка на стекле» в течение 1–2 мин. Бег на месте в среднем темпе (варианты: выбрасывая прямые ноги вперед или назад, поднимая высоко колени или сильно сгибая ноги в коленных суставах так, чтобы пяткой касаться ягодиц) в течение 1–2 мин. с последующим переходом на ходьбу.

7. Исходное положение – стоя, руки вверх – вдох, опустить – выдох. Повторить 4–6 раз. Исходное положение – сидя на полу, упор руками сзади, мяч держать стопами, ноги подняты. Круговые движения ногами. Смотреть на мяч. Повторить 8–10 раз в каждом направлении.

8. Исходное положение – сидя на полу, упор руками сзади. Не отрывая рук и стоп от пола, трижды сгибать и разгибать ноги, подавая туловище вперед, затем сесть. Повторить 4–6 раз.

9. Исходное положение – сидя на полу, упор руками сзади. 1 – поднять туловище (таз), голову назад, прогнуться; 2 – вернуться в исходное положение. Повторить 8–10 раз.

10. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты, коленями сжать мяч. Ритмично надавливать на мяч в течение 10–15 с. Повторить 10–15 раз.

11. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты, коленями сжать мяч, руки согнуты. 1–2 – наклонить согнутые ноги в сторону, коленом коснуться пола, 3–4 – наклонить ноги в другую сторону. Повторить 10–12 раз. Упражнение то же, но стопы оторваны от пола. Повторить 8–10 раз.

12. Исходное положение – лежа на спине, мяч держать впереди. Поднять голову и плечи, сесть и вновь лечь. Глазами следить за мячом. Повторить 8–10 раз.

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

**Критериями оценки реферата** являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению.

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 при проведении тестирования**

Оценка **«отлично»** выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 85 % тестовых заданий;

Оценка «**хорошо**» выставляется при условии правильного ответа студента на 70-84 % тестовых заданий;

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется при условии правильного ответа студента на 50-69 % тестовых заданий;

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется при условии правильного ответа студента менее чем на 50 % тестовых заданий.

Результаты текущего контроля используются при проведении промежуточной аттестации.

#### **Распределение заданий оценочного средства по разделам содержания и видам деятельности (содержательно-деятельностная матрица)**

| <b>Код оцениваемого элемента</b> | <b>Всего заданий данному элементу</b> | <b>Форма задания</b> |
|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| <b>1</b>                         | <b>1</b>                              | <b>1-СКО</b>         |
| <b>2</b>                         | <b>10</b>                             | <b>2-ОВ</b>          |
| <b>3</b>                         | <b>3</b>                              | <b>3-ПКТ</b>         |
| <b>ИТОГО</b>                     | <b>14</b>                             |                      |

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

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

#### **Тип заданий:**

**СКО** (реферат по дисциплине «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

| Показатели                                              | Оценка, балл |
|---------------------------------------------------------|--------------|
| 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

| Традиционная оценка | Неудовлетворительно | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
|---------------------|---------------------|-------------------|--------|---------|
|                     | < 50                | 50 —69            | 70—89  | 90-100  |

## 8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### Основная учебная литература

1. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. — 111 с. — ISBN 978-5-7410-1674-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>

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 / В. М. Князев, С. С. Прокопчук. — Санкт-Петербург : Университет ИТМО, 2013. — 169 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/68724.html>

### 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: <https://www.iprbookshop.ru/52019.html>

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 : <https://www.iprbookshop.ru/71310.html>

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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10._MU_razvitie_vynoslivosti_i_vosstanovlen._trudosposobnosti_390384_v1_.PDF)

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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1._UP_Kultura_konkurentnykh_vzaimodeistvii_390270_v1_.PDF)

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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3._UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_s_tudentov_390325_v1_.PDF)

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

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\\_min\\_i-futbolu\\_390331\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4._MU_metodika_organizacija_zanjatii_po_min_i-futbolu_390331_v1_.PDF)

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. Удовицкая, 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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9._MU_provedenie_akadem._zanjatii._legkaja_atletika_390373_v1_.PDF)

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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti_i_struktura_dvigatelnoi_aktivnosti_gandbolnykh_arbitrov_424551_v1_.PDF)

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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov_525489_v1_.PDF)

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/ucheb-metod.\\_posobie\\_04.04.17\\_Klimenko\\_A.A.\\_.pdf](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/ucheb-metod._posobie_04.04.17_Klimenko_A.A._.pdf)

14. Мельников А. И. Обучение основам игры в дартс : Методические указания / А. И. Мельников, З.В. Кузнецова, М.М. Омельченко, А. В. Служителев - 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. 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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Dokument_BOKS_513191_v1_.PDF)

17. 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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Sportivnye_igry_v_VUZE_517392_v1_.PDF)

18. 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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osnovy_tekhniko-takticheskikh_deistvii_v_badmintone_519067_v1_.PDF)

19. 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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.PDF)

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

### **Перечень ЭБС**

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

### **Перечень Интернет сайтов:**

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/ENlektivnye\\_kursy\\_po\\_FK\\_i\\_S\\_525457\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/ENlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.PDF)

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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osnovy_tekhniko-takticheskikh_deistvii_v_badmintone_519067_v1_.PDF)

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.pdf](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_pechat.Specialnaja_med.gruppa.pdf)

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.pdf](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_pechat.Osnovy_zanjatii_po_ozdorovitelnoi_aehrobike.pdf)

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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11._MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz._upr._390394_v1_.PDF)

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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10._MU_razvitie_vynoslivosti_i_vosstanovlen._trudosposobnosti_390384_v1_.PDF)

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\\_studентов\\_390366\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/8._MU_plavanie_v_sisteme_ozdorovlenija_studентов_390366_v1_.PDF)

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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5._MU_osnovnye_aspekty_metodiki_metodika_samostojatelnykh_zanjatii_fiz._upr._390360_v1_.PDF)

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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4._MU_metodika_organizacija_zanjatii_po_min_i-futbolu_390331_v1_.PDF)

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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/6._MU_tekhnologija_vospitanija_kultury_konkurentnykh_390408_v1_.PDF)

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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/7._MU_metodika_sudeistva_sorevnovanii_po_mini-futbolu_390347_v1_.PDF)

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. Удовицкая, 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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9._MU_provedenie_akadem._zanjatii._legkaja_atletika_390373_v1_.PDF)

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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie_spec._fiz._uprazhnenii_424540_v1_.PDF)

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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/profilaktika_travm_424546_v1_.PDF)

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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti_i_struktura_dvigatelnoi_aktivnosti_gandbolnykh_arbitrov_424551_v1_.PDF)

19. 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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie_F.-R._D._424556_v1_.PDF)

20. 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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz._rekreacionnaja_dejatelnost_424561_v1_.PDF)

21. 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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/FORMIROVANIE_SAMOPREZENTVNCIONNOI_KOMPETENTNOSTI_429416_v1_.PDF)

22. 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.pdf](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Optimizacija_dvigatelnoi_dejatelnosti_i_fizicheskoj_podgotovki_gandbolnykh_arbitrov.pdf)

23. 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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1._UP_Kultura_konkurentnykh_vzaimodeistvii_390270_v1_.PDF)

24. 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\\_studentov\\_390325\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3._UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_studentov_390325_v1_.PDF)

25. 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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2._UP_Organizacija_aktivnogo_otdykha_390317_v1_.PDF)

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

27. 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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Sportivnye_igry_v_VUZE_517392_v1_.PDF)

28. 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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Dokument_BOKS_513191_v1_.PDF)

29. 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\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov_525489_v1_.PDF)

## **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**

| <b>№</b> | <b>Наименование</b> | <b>Краткое описание</b>  |
|----------|---------------------|--------------------------|
| 1        | Microsoft Windows   | Операционная система     |
| 2        | Microsoft Office    | Пакет офисных приложений |

## Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № | Наименование                            | Тематика      | Электронная почта                                                                       |
|---|-----------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Научная электронная библиотека eLibrary | Универсальная | <a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp">https://www.elibrary.ru/defaultx.asp</a> |
| 2 | Гарант                                  | Правовая      | <a href="http://www.garant.ru/">http://www.garant.ru/</a>                               |
| 3 | КонсультантПлюс                         | Правовая      | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>                       |

### Доступ к сети Интернет и ЭИОС университета

## 12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине

Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности

| 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                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Адаптивная физическая культура и спорт                                                                                                                           | <p>Помещение №22 СОЦ, площадь — 2 835,5 кв.м.; учебная аудитория для проведения учебных занятий;<br/> 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., скалодром — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение №23 СОЦ, площадь — 52,4 кв.м.; учебная аудитория для проведения учебных занятий;<br/> Спортивный инвентарь: парты — 10 шт., доска школьная — 1 шт., стол преподавателя — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение №16 СОЦ, площадь — 48,2 кв.м.; учебная аудитория для проведения учебных занятий;<br/> 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                                                                                                                                                                                                |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>Помещение №34 СОЦ, площадь — 146,3 кв.м.; Учебная аудитория для проведения учебных занятий;<br/>Спортивный инвентарь: шведские лестницы — 6 шт., маты — 56 шт. скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение №40-41 СОЦ, площадь — 183,4 кв.м.; Учебная аудитория для проведения учебных занятий;<br/>Спортивный инвентарь: столы теннисные — 8 шт., стол преподавателя — 1 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение №45 СОЦ, площадь — 226,1 кв.м.; Учебная аудитория для проведения учебных занятий;<br/>Спортивный инвентарь: боксерский ринг — 1 шт.; боксерские груши — 9 шт.; шведские лестницы — 2 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение №3 СОЦ, площадь — 103,7 кв.м.; Учебная аудитория для проведения учебных занятий;<br/>Спортивный инвентарь: тренажеры - 15; шведская стенка - 2; штанги-2 шт. гири, гантели - 64 шт. столы для армрестлинга - 4 шт. Прочий спортивный инвентарь</p> <p>Помещение №13 СОЦ, площадь — 209,7 кв.м.; Учебная аудитория для проведения учебных занятий;<br/>Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка - 2., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение № СОЦ, площадь — 610,2 кв.м.; Учебная аудитория для проведения учебных занятий;<br/>Спортивный инвентарь: дорожки плавательные 25 м. — 6 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение №34 СОЦ, площадь — 230,6 кв.м.; Учебная аудитория для проведения учебных занятий;<br/>Спортивный инвентарь: щиты для дартса — 6 шт.; волейбольные стойки — 2 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>Помещение №221 ГУК, площадь — 101м²; посадочных мест — 95; учебная аудитория для проведения учебных занятий, для самостоятельной работы обучающихся, в том числе для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ</p> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | специализированная мебель (учебная доска, учебная мебель), в т.ч для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ;<br>технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (ноутбук, проектор, экран), в т.ч для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ;<br>программное обеспечение: Windows, Office. |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 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> <li>– при возможности письменная проверка с использованием рельефно-точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.</li> </ul> |
| <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> <li>– при возможности устная проверка с использованием специальных</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <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> <li>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.</li> </ul> |

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

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

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

Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся по АОПОП ВО (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

### **Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины Студенты с нарушениями зрения**

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскпечатную информацию в аудиальную или тактильную форму;
- возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;

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

### **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, апелляция 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 плоскостную информацию;
- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимобратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации.
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; 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.