

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

Элективные курсы по физической культуре и спорту

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

Направление подготовки
09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность
Создание, модификация и сопровождение информационных систем,
администрирование баз данных

Уровень высшего образования
бакалавриат

Форма обучения
очная

Краснодар
2023

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана на основе ФГОС ВО 09.03.02 Информационные системы и технологии, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 19 сентября 2017 г. № 926.

Авторы:

старший преподаватель
кафедры физвоспитания



В.В. Ильин

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

И.о.зав. кафедрой
физвоспитания
канд. экон. наук, доцент



А.В. Яни

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

Председатель
методической комиссии
канд. пед. наук, доцент



Т.А. Крамаренко

Руководитель
основной профессиональной
образовательной программы
канд. физ.-мат. наук, доцент



С.В. Лаптев

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование комплекса знаний, умений и навыков, направленных на использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

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

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

3 Место дисциплины в структуре АОПОП ВО

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений АОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению 09.03.02 «Информационные системы и технологии», направленность «Создание, модификация и сопровождение информационных систем, администрирование баз данных».

4 Объем дисциплины (328 часов)

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

5 Содержание дисциплины

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 по учебному плану очной формы обучения. Зачет проводится на последнем практическом занятии каждого семестра.

Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)
				Практические занятия
1.	Модуль №1 Игровые виды спорта: Баскетбол: Стойки. Перемещения. Броски в корзину. Финты: индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра. Волейбол: Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.	УК-7	1, 2, 3, 4, 5, 6	328

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной ра- боты, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)
				Практические занятия
	Футбол: Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Удары по мячу ногой и головой. Передача мяча внутренней стороной стопы. Тактическая подготовка. Игра в квадратах 6х2. Обманные действия и отбор мяча. Групповые действия в защите. Тактическая подготовка. Удар по мячу подбегом. Жонглирование мячом. СФП. Правила и судейство игры. Мини-футбол. Учебно-тренировочная игра.			
2.	Модуль №2 Легкая атлетика: Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки. Челночный и переменный бег. Пробежание отрезков. Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением. Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений. Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту. Специальные упражнения метателя. Эстафеты. Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	УК-7	1, 2, 3, 4, 5, 6	328
3.	Модуль №3 Единоборства: Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств: самбо, бокс, тхэквондо, спортивная борьба. Обучение основам акробатики и самообороны. Техника падений, стойки, ударов, передвижений, защит, боевых дистанций. Основные термины единоборств. Техника контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий. СФП. Тактика как искусство ведения поединка. Элементы самообороны. Правила и судейство соревнований.	УК-7	1, 2, 3, 4, 5, 6	328
4.	Модуль № 4 Плавание: 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. Плавание: 25м, 50м, 100м, 500м различными способами. Эстафеты. Подвижные игры. СФП. Техника безопасности. Правила и судейство соревнований по	УК-7	1, 2, 3, 4, 5, 6	328

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной ра- боты, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)
				Практические занятия
	спортивным видам плавания.			
5.	Модуль № 5 Аэробика и фитнес аэробика: Фитнес технологии различной направленности. Классическая аэробика (низкоударная, высокоударная); силовая аэробика; оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренировки аэробный тренинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, шейпинг, элементы чирлидинга. Составление комплексов и композиций.	УК-7	1, 2, 3, 4, 5, 6	328
6.	Модуль №6 Физическая рекреация: 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.	УК-7	1, 2, 3, 4, 5, 6	328
7.	Модуль № 7 Атлетическая гимнастика: Упражнения с отягощениями различной направленности. Формирование рациональной техники выполнения упражнений с утяжелителями, гантелями, гирями, эспандером, металлическим грифом. Упражнения на тренажерных устройствах и станках. Упражнения со штангой. Пауэрлифтинг. Армрестлинг. СФП. Техника безопасности. Профилактика травматизма.	УК-7	1, 2, 3, 4, 5, 6	328
8.	Модуль №8 Настольный теннис: Техника перемещения. Основная игровая стойка. Техника выполнения подач. Поддачи открытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов. Техника выполнения оборонительных и атакующих ударов. Тактика парной игры. СФП. Правила и судейство игры. Учебно-тренировочная игра.	УК-7	1, 2, 3, 4, 5, 6	328

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

1. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : метод. рекомендации / сост. А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 45 с. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5._MU_osnovnye_aspekty_metodiki_metodika_samostojatelnykh_zanjatii_fiz._upr._390360_v1_.PDF

2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : метод. указания / сост. А. А. Клименко, Е. Г. Плотников, В. В. Ильин. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 36 с. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11._MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz._upr._390394_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 (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный, пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
ИД-7.1. Поддерживает должный уровень	Фрагментарные представления об	Неполные представления об осно	Сформированные, но содержащие	Сформированные систематические представ	Рефераты, кейс-задания, тесты,

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный, пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. ИД -7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	основах физической культуры и здорового образа жизни	вах способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	отдельные пробелы представления об основах правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	ления об основах физической культуры и здорового образа жизни; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	вопросы и задания для проведения зачета

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

Рефераты (приведены примеры)

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

12. Влияние спорта на здоровье
13. Врачебно-педагогический контроль за здоровьем спортсменов
14. Факторы риска для здоровья в современном спорте
15. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды
16. Физиологические основы мышечной работы
17. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним
18. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним
19. Понятие о тренированности
20. Общая и специальная тренированность
21. Роль врача и тренера в тренированности
22. Тренированность и спортивная форма
23. Старость и старение
24. Роль активного двигательного режима в замедлении старения
25. Возрастные особенности стареющего организма

Кейс-задания (приведены примеры)

Кейс-задание 1

Болезнь и снижение адаптивности организма к изменениям внешней среды

1. Раскройте внешние причины болезни:
 - механические повреждения;
 - действие высоких и низких температур;
 - воздействие лучевой энергии;
 - воздействие электрического тока на организм;
 - действие химических факторов;
 - биологические организмы как возбудители различных заболеваний человека;
 - воздействие на психическую сферу человека;
 - болезнетворное действие шума.
2. Охарактеризуйте внутренние причины болезни:
 - конституция человека, выбор спортивной специализации с учетом типа телосложения и конституциональных особенностей.
 - реактивность и ее виды;
 - наследственность. Виды наследственности;
 - наследственные заболевания.
3. Приведите меры снижения или устранения перечисленных причин болезни.

Кейс-задание 2

Определение и оценка физического развития спортсменов

1. Дайте общую оценку физического развития по большинству оценок антропометрических показателей.

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

Практические задания

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

Кейс-задание 3

Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов

Практические задания

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

Пример

Частота сердечных сокращений у лиц взрослого возраста

60-80 уд/мин – нормальная ЧСС

80 – 100 уд/мин – ускоренная ЧСС

> 100 уд/мин – тахикардия

59-50 уд/мин – замедленная

< 50 уд/мин – брадикардия

Тестовые задания (приведены примеры)

1. Для воспитания гибкости используются:
 - а) движения рывкового характера
 - б) движения, выполняемые с большой амплитудой
 - в) пружинящие движения
 - г) маховые движения с отягощением и без него

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

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

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

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

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

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

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

- а) развитие физических качеств людей
- б) поддержание высокой работоспособности людей
- в) сохранения и укрепления здоровья людей
- г) подготовку к профессиональной деятельности

6. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движений во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече

7. Две дисциплины, из которых состоит биатлон:

- а) прыжки на батуте и стрельба из винтовки
- б) бег на лыжах на большие дистанции и прыжки на батуте
- в) бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки
- г) бег на длинную дистанцию и прыжки

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

- а) 5 секунд

- б) 10 секунд
- в) 15 секунд
- г) 12 секунд

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

- а) Олимпийские игры для инвалидов
- б) другие Олимпийские игры
- в) Параолимпийские игры
- г) Всемирные игры

10. Самым быстрым из стилей плавания считается:

- а) брасс
- б) кроль
- в) баттерфляй
- г) вольный стиль

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

- а) каратэ
- б) тэйквандо
- в) джиу-джитсу
- г) борьба

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

- а) кистями рук
- б) всей рукой
- в) руками и ногами
- г) только ногами

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

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

14. Основными физическими качествами человека являются:

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

г) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

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

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

16. Укажите тест, с помощью которого определяется ловкость:

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

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

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

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

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

19. Укажите размеры волейбольной площадки:

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

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

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

Вопросы и задания для проведения промежуточного контроля

Компетенция: УК-7 — способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Вопросы к зачету:

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.

28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.

29. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.

30. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.

31. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

32. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.

33. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

34. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

35. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

36. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

37. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

38. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

39. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

40. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.

41. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

42. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?

43. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.

44. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.

45. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?

46. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.

47. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.

48. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.

49. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.

50. Факторы, учитываемые при дозировании физических нагрузок.

51. Физиологические критерии различных видов нагрузок.

52. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.

53. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.

54. Гигиена самостоятельных занятий.

55. Методика закаливания.

56. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

57. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

58. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?

59. Перечислите особенности спорта.

60. На какие пять групп можно разделить виды спорта?

Практические задания для проведения зачета (приведен пример):

Контрольные упражнения-тесты

Модуль №1

Контрольные упражнения-тесты по баскетболу

I курс

№ п/п	Наименование упражнений- тестов	Пол	Оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	м	6	5	4
		ж	5	4	3
2.	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, бросок в движении (кол-во правильных технических попаданий с 3-х попыток).	м	3	2	1
		ж	3	2	1
3.	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (сек).	м	15,0	16,0	17,0
		ж	19,0	20,0	21,0

II курс

№ п/п	Наименование упражнений- тестов	Пол	Оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1.	Ведение мяча, 2 шага – бросок в кольцо (6 попыток с каждой стороны щита)	м	5	4	3
		ж	5	4	3
2.	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца,	м	9,0	10,0	11,0
		ж	11,0	12,0	13,0

	бросок в движении с обязательным попаданием) (сек).				
3.	Боковые броски с 3-х секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий).	м	5	4	3
		ж	5	4	3

III курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1.	Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца с обязательным попаданием (сек).	м	16,0	17,0	18,0
		ж	21,0	22,0	23,0
2.	Штрафные броски из 6-ти попыток (кол-во попаданий).	м	5	4	3
		ж	5	4	3
3.	Двухсторонняя игра.	м	Оценка рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.		
		ж			

Контрольные упражнения-тесты по волейболу

I курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1.	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	12	10	8
		ж	10	8	7
2.	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	22	20	18
		ж	20	18	16
3.	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3
		ж	5	4	3

II курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1.	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	16	14	12
		ж	14	12	10
2.	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	25	22	20
		ж	20	18	16
3.	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3
		ж	5	4	3

III курс

№	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценки		
---	--------------------------------	-----	--------	--	--

п/п			отлично	хорошо	удов.
1.	Передача мяча сверху и снизу в движении на расстоянии 9м (кол-во раз).	м	16	14	12
		ж	14	12	10
2.	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками (кол-во раз).	м	5	4	3
		ж	5	4	3
3.	Двухсторонняя игра.	м	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.		
		ж			

Контрольные упражнения-тесты по футболу

I курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1.	Бег 30м с ведением мяча (сек.).	4,5	4,6	4,7
2.	Удар по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой.	80	75	65
3.	Жонглирование мячом.	25	20	15

II курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1.	Удары по мячу на точность (число попаданий).	8	7	6
2.	Ведение мяча 30м, обводка стоек и удар по воротам.	8,3	8,5	8,7
3.	Жонглирование мячами.	30	25	20

III курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1.	Удары по мячу ногами с рук на дальность.	45	43	40
2.	Бросок мяча на дальность.	30	26	24
3.	Жонглирование мячами.	35	30	25
4.	Двухсторонняя игра.	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.		

Модуль №2

Контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике (I – III курсы)

№ п/п	Наименование упражнений- тестов	Оценки					
		юноши			девушки		
		отлично	хорошо	удов.	отлично	хорошо	удов.
1.	Бег на 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	15,7	16,0	17,0
2.	Бег на 400 м (сек)	65	68	72	80	85	90
3.	Бег 3000 м (мин., сек)	12,00	12,35	13,10	-	-	-
4.	Бег 2000 м (мин., сек)	-	-	-	10,15	10,50	11,15

Модуль №3

Контрольные упражнения-тесты по единоборствам (I – III курсы)

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1.	Разгибания туловища назад из и. п. лежа на животе (кол-во раз)	60	50	40
2.	Подтягивания на перекладине	15	13	11
3.	Бег 3000м (мин)	12'30''	12'45''	13'10''
4.	Комплексное силовое упражнение: из исходного положения основная стойка – упор присев, далее прыжком упор лежа, затем прыжком упор присев и прыжок вверх (кол-во раз)	44	36	32
5.	Челночный бег 10 х 10 (сек)	27	28	29

Модуль №4

Контрольные упражнения-тесты по плаванию

I курс девушки, юноши

По пятибалльной системе оценивается техника плавания:

а) 25м – кроль на груди, с поворотом от стенки и проплывание еще 15м этим же стилем – оценка;

б) 25м – кроль на спине с поворотом от стенки и проплывание еще 15 м этим же способом – оценка;

в) техника плавания 25м – брасс на груди с поворотом от стенки и проплывание еще брассом 15м – оценка;

При выставлении оценки учитывается правильное выполнение в целом (координация, выдохи в воду, работа рук и ног, цикл полностью).

II курс девушки

№ п/п	Контрольные упражнения - тесты	Оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1.	Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	0,54	1,03	1,14
2.	Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	2,15	2,40	3,05

II курс юноши

№ п/п	Контрольные упражнения - тесты	Оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1.	Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	0,40	0,44	0,48
2.	Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	1,40	1,50	2,00

III курс: девушки, юноши

Юноши: 12 – минутное плавание (тест К.Купера): преодолеть не менее 500 метров вольным стилем. С каждым семестром проплываемое расстояние увеличивается не менее чем на 25 метров.

Девушки: 12 – минутное плавание (тест К.Купера): преодолеть не менее 400 метров вольным стилем. С каждым семестром проплываемое расстояние увеличивается не менее чем на 25 метров.

По пятибальной системе оценивается техника плавания:

а) 25м – баттерфляй с поворотом от стенки и проплывание еще 15м этим же способом – оценка;

б) техника ныряния в глубину и в длину;

в) техника стартов.

При выставлении оценки учитывается правильное выполнение в целом (координация, выдохи в воду, работа рук и ног, цикл полностью).

Модуль №5

Контрольные упражнения-тесты по аэробике и фитнес-технологиям

В качестве контрольного упражнения выступает презентация самостоятельно составленной композиции с правильно подобранным музыкальным сопровождением и рациональной последовательностью физических упражнений:

I курс – композиция составляется из 8-10-ти базовых шагов, продолжительностью 30-40сек;

II курс – из 10-16-ти базовых шагов и 2-3-х обязательных прыжков, продолжительностью 45-60сек;

III курс – из 16-20-ти базовых шагов, 2-3-х обязательных прыжков, в сочетании с 2-мя силовыми упражнениями, продолжительностью 60-75сек.

Выполнение данной композиции оценивается по сумме баллов:

1. Техника выполнения базовых шагов и прыжков – 1 балл;
2. Правильная последовательность - 1 балл;
3. Умение совмещать движения рук и ног – 1 балл;

4. Ритмичность и подбор музыкального сопровождения - 1 балл;
5. Выразительность исполнения – 1 балл.

Модуль №7

Контрольные упражнения-тесты по атлетической гимнастике

(I – III курсы)

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1	Поднимание гири 24 кг (рывок) до 70 кг	38	34	30
2	Поднимание гири 24 кг (рывок) св. 70 кг	44	40	36

Модуль №8

Контрольные упражнения-тесты по настольному теннису

I курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Показать правильные хваты ракетки. Стойка игрока при приеме подачи. Имитация движения игрока у стола, в 3 метровой зоне за 1 мин количество раз.	м	25	20	15
		ж	20	15	10
2	Удержание теннисного мяча на ракетке количество ударов в передвижении. Или набивание мяча ракеткой стоя на месте не менее 45 сек. В движении не менее 30 сек. С изменением высоты отскока мяча от ракетки.	м	60	40	20
		ж	40	30	20
3	Выполнение правильной подачи без ошибок. Из них 50% подач слева, 50% подач, справа.	м	30	20	10
		ж	30	20	10

II курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Удержание мяча на столе до 200 ударов на двоих занимающихся, при совершении ошибки счет ведется сначала.	м	200	150	100
		ж	150	100	80
2	Выполнение прыжков боком через гимнастическую скамейку толчком двумя ногами, за 40сек. количество. раз.	м	35	30	20
		ж	20	15	10

3	Имитация перемещения приставными шагами в трех метровой зоне, влево вправо за 30 сек. количество раз.	м	25	20	15
		ж	20	15	10

III курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Выполнение упр. накат справа и слева по диагонали серия 20-40 ударов. Или удар подрезка справа и слева в любом направлении без ошибок 40 сек.	м	40	30	20
		ж	30	20	10
2	Подача с разными вращениями, в разных направлениях без ошибок 40 попаданий.	м	40	30	20
		ж	30	20	10
3	Двухсторонняя игра на счет	м, ж	Оценка рациональных действий занимающихся у стола, знаний правил игры.		

Контрольные упражнения-тесты по ОФП (I – III курсы)

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Критерии оценки					
		Девушки			Юноши		
		отлично	хорошо	удов.	отлично	хорошо	удов.
1	Бег на 100 м (сек)	16,5	17,0	16,5	13,5	14,8	15,1
2	Бег на 2 км (мин., сек)	10,30	11,15	10,30	–	–	–
3	Бег на 3 км (мин., сек)	–	–	–	12,30	13,30	14,00
4	Прыжок в длину с разбега (см)	320	290	270	430	390	380
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	240	230	215
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	12	10	–	–	–
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	–	–	–	13	10	9
8	Поднимание туловища из положения лежа на	47	40	34	–	–	–

	спине (количество раз за 1 мин)						
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8	+13	+7	+6

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

Контроль освоения дисциплины и оценка знаний обучающихся производится в соответствии с Пл КубГАУ 2.5.1 «Текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Текущий контроль по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» позволяет оценить степень восприятия учебного материала и проводится для оценки результатов изучения разделов/тем дисциплины.

Текущий контроль проводится как контроль тематический (по итогам изучения определенных тем дисциплины) и рубежный (контроль определенного раздела или нескольких разделов, перед тем, как приступить к изучению очередной части учебного материала).

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 оценивания выполнения кейс-заданий

Результат выполнения кейс-задания оценивается с учетом следующих критериев:

- полнота проработки ситуации;
- полнота выполнения задания;
- новизна и неординарность представленного материала и решений;
- перспективность и универсальность решений;
- умение аргументировано обосновать выбранный вариант решения.

Если результат выполнения кейс-задания соответствует обозначенному критерию студенту присваивается один балл (за каждый критерий по 1 баллу).

Оценка «**отлично**» – при наборе в 5 баллов.

Оценка «**хорошо**» – при наборе в 4 балла.

Оценка «**удовлетворительно**» – при наборе в 3 балла.

Оценка «**неудовлетворительно**» – при наборе в 2 балла.

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.

Критерии оценки знаний при проведении зачета

Оценка «**зачтено**» – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

Оценка «**не зачтено**» – допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

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. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>

2. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Москва : Научный консультант, 2017. – 211 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

3. Физическая культура : курс лекций / составители В. В. Шмер [и др.]. – Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2017. – 223 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87176.html>

4. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. – 612 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html>

Дополнительная учебная литература

1. Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол : учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/91470.html>

2. Клименко, А. А. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования : учеб. пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 164 с. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3._UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_s_tudentov_390325_v1_.PDF

3. Марченкова, Л. Ф. Физическая культура. Использование координационных упражнений на занятиях со студентами специальной медицинской группы : учебное пособие / Л. Ф. Марченкова, Л. А. Опарина, Л. Д. Паршакова. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 39 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/91471.html>

4. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. – 269 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

5. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова. – 2-е изд. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. – 137 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71310.html>

6. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой : методическое пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, Л. Е. Школьников, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. – 96 с. – [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73549.html>

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень ЭБС

№	Наименование	Тематика	Ссылка
1.	Znanium.com	Универсальная	https://znanium.com/
2.	IPRbook	Универсальная	http://www.iprbookshop.ru/
3.	Образовательный портал КубГАУ	Универсальная	https://edu.kubsau.ru/

Перечень Интернет сайтов:

<http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>

<http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>

http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1

http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1

<http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>

<http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Использование специальных физических упражнений для профилактики травматизма в вольной борьбе: метод. указания / сост. А. А. Клименко, Р. А. Кабанов, Ю. В. Соболев. – Краснодар: КубГАУ, 2018. – 28 с. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie spec. fiz. uprazhnenii 424540_v_1_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie_spec_fiz_uprazhnenii_424540_v_1_.PDF)

2. Клименко А. А. Настольный теннис на занятиях по дисциплине: «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учеб-метод. пособие / А. А. Клименко, В. В. Ильин Е. Г., Плотников. - Краснодар: КубГАУ, 2019. - 68 с. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/UMP_tennis_499742_v1_.PDF

3. Методика организации занятий по волейболу : метод. указания к проведению занятий по волейболу / сост. В. А. Белова, М. В. Быков, М. В. Быкова.–Краснодар : КубГАУ, 2019. – 15 с. – Режим

доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a972a833819feec21629008b80c7da3.pdf>

4. Методика организации занятий по мини-футболу : метод. указания / А. А. Клименко, М. В. Быков, М. В. Быкова, В. Ю. Лемиш. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 13 с. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4.MU_metodika_organizacija_zanjatii_po_min_i-futbolu_390331_v1.PDF

5. Методика организации занятий по мини-футболу : метод. указания / А. А. Клименко, М. В. Быков, М. В. Быкова, В. Ю. Лемиш. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 13 с. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/7.MU_metodika_sudeistva_sorevnovanii_po_mini-futbolu_390347_v1.PDF

6. Методика судейства соревнований по футболу : метод. указания к проведению внутривузовских соревнований по футболу / сост. М. В. Быков, М. В. Быкова, В. А. Белова, В. Ю. Лемиш. – Краснодар : КубГАУ, 2019. – 15 с. – Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a9af6e855174a4ad960cacc8399d941.pdf>

7. Обучение основам игры в дартс: метод. указания / сост. А.И.Мельников [и др.]. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – 27 с. – Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/3fb/3fb3db2bfdaa35d0b3e47f6e1038c0b1.pdf>

8. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : метод. рекомендации / сост. А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 45 с. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5.MU_osnovnye_aspekty_metodiki_metodika_samostojatelnykh_zanjatii_fiz._upr._390360_v1.PDF

9. Основы занятий по оздоровительной аэробике : метод. указания / сост. Т. В. Горовая, А. А. Русанов. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 29 с. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_pechat.Osnovy_zanjatii_po_ozdorovitelnoi_aehrobike.pdf

10. Основы занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : метод. указания / сост. Т. В. Горовая, В. А. Белова. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 20 с. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_pechat.Specialnaja_med.gruppa.pdf

11. Основы профилактики травматизма на занятиях борьбой вольным стилем: метод. указания / сост. А. А. Клименко, Р. А. Кабанов, Ю. В. Соболев. – Краснодар: КубГАУ, 2018. – 41 с. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/profilaktika_travm_424546_v1.PDF

12. Основы технико-тактических действий в бадминтоне : метод. указания / сост. Т. А. Ильницкая, С. А. Печерский. – Краснодар : КубГАУ, 2019. – 40 с. – Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/123/123c1adf68d20389d9e9214172cd80d8.pdf>

13. Плавание в системе оздоровления обучающихся : метод. указания / сост. А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 31 с. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/8. MU plavanie v sisteme ozdorovlenija studentov 390366 v1 .PDF>

14. Проведение академических занятий со студентами (легкая атлетика) : метод. указания / сост. А. А. Клименко, Л. У. Удовицкая, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 37 с – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9. MU provedenie akadem. zanjatii. legkaja atletika 390373 v1 .PDF>

15. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на организацию активного отдыха : метод. указания / сост. А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов, [и др.]. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 34 с. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie_F.-R. D. 424556 v1 .PDF

16. Развитие выносливости и восстановление работоспособности : метод. указания / сост. В. В. Ильин, А. А. Клименко, Е. Г. Плотников. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 36 с. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10. MU razvitie vynoslivosti i vosstanovlen. trudosposobnosti 390384 v1 .PDF>

17. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : метод. указания / сост. А. А. Клименко, Е. Г. Плотников, В. В. Ильин. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 36 с. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11. MU samostojatelnye zanjatija fiz. upr. 390394 v1 .PDF>

18. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, минифутбол) : метод. указания / сост. С. А. Печерский [и др.]. – Краснодар : КубГАУ, 2019. – 31 с. – Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f81/f8131de354ab4d0d29a26f701f0bea6a.pdf>

19. Физкультурно-рекреационная деятельность как способ организации активного отдыха: метод. указания / сост. А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. У. Удовицкая. – Краснодар: КубГАУ, 2018. – 41 с. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz. rekreacionnaja dejatelnost 424561 v1 .PDF>

20. Формирование самопрезентационной компетентности студентов : метод. указания / сост. А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева, Э. Л. Мовсесян, А. А. Свирид. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 23 с. – Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/FORMIROVANIE_SAMOPREZENTVNCION NOI_KOMPETENTNOSTI 429416 v1 .PDF

21. Элективные курсы по физической культуре и спорту : метод. указания / сост. Т. А. Ильницкая, Е. А. Калашник. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – 37 с. – Режим доступа:

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 презентационных технологий; контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

11.1 Перечень лицензионного программного обеспечения

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

11.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	Гарант	Правовая	https://www.garant.ru/
2.	Консультант	Правовая	https://www.consultant.ru/
3.	Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»	Универсальная	https://elibrary.ru

11.3 Доступ к сети Интернет и ЭИОС университета

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

Входная группа в главный учебный корпус и корпус зооинженерного факультета оборудован пандусом, кнопкой вызова, тактильными табличками, опорными поручнями, предупреждающими знаками, доступным расширенным входом, в корпусе есть специально оборудованная санитарная комната. Для перемещения инвалидов и ЛОВЗ в помещении имеется передвижной гусеничный ступенькоход. Корпуса оснащены противопожарной звуковой и визуальной сигнализацией.

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Помещение №221 ГУК, площадь — 101 м²; посадочных мест 95, учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ специализированная мебель (учебная доска, учебная мебель) , в том числе для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ; технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (ноутбук, проектор, экран), в том числе для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13
2	Элективные курсы по физической культуре и спорту	114 ЗОО учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ Помещение №114	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

		300, посадочных мест — 25; площадь — 43м ² ; учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ специализированная мебель(учебная доска, учебная мебель), в том числе для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ	
--	--	---	--

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>	– устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.; – с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.; – при возможности письменная проверка с использованием рельефно- точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.
<i>С нарушением слуха</i>	– письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

	– с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.; – при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.
<i>С нарушением опорно-двигательного аппарата</i>	– письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.; – устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.; с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.

Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

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

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

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины

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

**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.