

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  
  
А. Курносов  
«24» апреля 2023

**Рабочая программа дисциплины  
Адаптивная физическая культура и спорт**

**Направление подготовки  
38.03.05 Бизнес-информатика**

**Направленность  
«Анализ, моделирование и формирование интегрального представления  
стратегий и целей, бизнес-процессов и информационно-логической  
инфраструктуры предприятий и организаций»**

**Уровень высшего образования  
Бакалавриат**

**Форма обучения  
очная**

**Краснодар  
2023**

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» разработана на основе ФГОС ВО 38.03.05 Бизнес-информатика утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29 июля 2020 г. № 838

Авторы:

к.п.н, доцент



Т.А. Ильницкая

к.п.н, доцент



А.Г. Харьковская

Старший преподаватель



И.В. Куликова

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 21.04.2023г., протокол № 10

И. о. зав. кафедрой

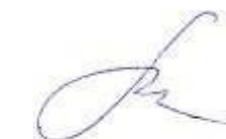
к.э.н., доцент



А.В. Яни

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

Председатель  
методической комиссии  
канд. пед. наук,



Т.А. Крамаренко

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы



А.Е. Вострокнутов

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

**Целью** дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи**

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

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

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

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

## **3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

«Адаптивная физическая культура и спорт» является дисциплиной элективных курсов по физической культуре и спорту, части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОПВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 38.03.05 «Бизнес-информатика», направленность «Анализ, моделирование и формирование интегрального представления стратегий и целей, бизнес-процессов и информационно-

логической инфраструктуры предприятий и организаций».

#### **4 Объем дисциплины (328 часов)**

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

#### **5 Содержание дисциплины**

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

По окончании каждого семестра сдается зачет.

**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)						
				Лекции	в том числе в форме практической подготовки	Практические занятия	в том числе в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	в том числе в форме практической подготовки*	Самостоятельная работа
1.	Лечебная физическая культура(ЛФК): Задачи сущность Механизм	УК-7	1 2 3 4 5 6	-		216		-		106
№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						
				Лекции	в том числе в форме практической подготовки	Практические занятия	в том числе в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	в том числе в форме практической подготовки*	Самостоятельная работа

											6
	<p>Лечебного воздействия при ЛФК.</p> <p>Периоды ЛФК имитационные упражнения на суше.</p> <p>Упражнения для ознакомления со свойствами воды. Техника</p> <p><b>Аэробика и фитнес аэробика:</b></p> <p>Фитнес технологии различной направленности.</p> <p>Классическая аэробика</p> <p>оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика.</p> <p><b>Силовые и функциональные тренинги,</b></p> <p>аэробный тренинг, стrectчинг, элементы йоги, пилатес,</p> <p>Составление комплексов и композиций.</p> <p><b>Физическая рекреация:</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика</p> <p>корректирующая гимнастика, общая физическая подготовка</p> <p>с учетом нозологической группы.</p> <p>Доступные элементы</p>		УК-7								

№ п / п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						
				Лекции	в том числе в форме практических подготовки	Практические занятия	в том числе в форме практических подготовки	Лабораторные занятия	в том числе в форме практических подготовки	Самостоятельная работа
	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.									
	Курсовая работа(проект)									*

Итого	-	-	216	-	-	-	112
-------	---	---	-----	---	---	---	-----

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. 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)

2. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Яни А. В., Порожняк М. В., Ильин В. В. Организация и проведение занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» модуль физическая рекреация (шахматы) / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

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

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

Номер семестра (этап формирования компетенции соответствует номеру семестра)	Этапы формирования компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОП
	УК-7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
1, 2, 3,4,5,6	Физическая культура и спорт
1, 2, 3,4,5,6	Игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол)
1, 2, 3,4,5,6	Легкая атлетика
1, 2, 3,4,5,6	Единоборства
1, 2, 3,4,5,6	Плавание
1, 2, 3,4,5,6	Аэробика и фитнес аэробика
1, 2, 3,4,5,6	Физическая рекреация
1, 2, 3,4,5,6	Атлетическая гимнастика
1, 2, 3,4,5,6	Настольный теннис
1, 2, 3,4,5,6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
1, 2, 3,4,5,6	Адаптивная физическая культура и спорт
8	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

\* 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	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
УК-7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
УК-7.1.Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Уровень знаний и умений ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний и умений, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний и умений в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний и умений в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок	Реферат Тестовые задания Вопросы и задания к зачету
УК-7.2.Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.					

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

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

## **Для текущего контроля**

### **Реферат**

#### *Пример тем реферата*

1. Основные причины, способствующие возникновению спортивной травмы в отдельных видах спорта (в зависимости от спортивной специализации).
2. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.
3. Возрастные особенности стареющего организма
4. Внешние причины болезни.
5. Внутренние причины болезни.

## **Тестовые задания**

#### *Пример тестовых заданий*

- 1. Материальные ценности физической культуры, это...**
  - 1) спортивные сооружения
  - 2) произведения искусства
  - 3) этические нормы
  - 4) виды спорта
- 2. Учебные занятия проводятся в формах:**
  - 1) практических, теоретических, контрольных
  - 2) секционных
  - 3) туризма
  - 4) массовых спортивных мероприятий

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

## **Для промежуточного контроля**

### **Контрольные вопросы на зачет**

1. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.
2. Основные понятия Лечебной физической культуры
3. Физические качества человека – выносливость.
4. Понятие физического воспитания; цели, задачи, формы и методы физического воспитания.
5. Физические качества человека – ловкость, координация.
6. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
7. Физические качества человека - быстрота.
8. Адаптация организма к физическим упражнениям.
9. Контроль физических нагрузок и их типы.
10. Принципы построения физической тренировки.
11. Методы контроля работоспособности.
12. Спортивная тренировка (цели, задачи, содержание)

13. Понятие здоровья.
14. Понятие Физической культуры и ее компоненты.
15. Резервы организма.
16. Влияние физической подготовленности на работоспособность.
17. Понятие ЗОЖ (здорового образа жизни).
18. Влияние спортивных занятий на здоровье человека.
19. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.
20. Влияние вредных привычек на организм человека.
21. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
22. Требования к проведению физических упражнений.
23. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.
24. Физическая культура и здоровый образ жизни.
25. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.
26. ОФП: понятие, цель, задачи.
27. ППФП: требования к методике проведения.
28. ППФП: средства и особенности проведения.
29. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
30. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.
31. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.
32. Структура опорно-двигательного аппарата.
33. Физические качества человека.
34. Методы физического воспитания.
35. Принципы физического воспитания.
36. Сердечно-сосудистая система, сердечная деятельность, функции желудочков сердца.
37. Кровеносная система.
38. Опорно-двигательный аппарат.
39. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
40. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
41. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха

### **Задания для зачета**

В рамках практического задания для оценки освоения компетенции УК-7, обучающемуся предлагается выполнить следующие варианты заданий:

Составить комплексы физических упражнений в соответствии с характером патологии и состоянием здоровья обучающегося, или в соответствии с приведенными ниже заболеваниями (на выбор):

- при юношеском артрите;
- ревматоидном артрите для суставов пальцев стопы;
- при заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- при нарушении зрения;
- при нарушении желудочно-кишечного тракта и нарушении работы легких и т.п. 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 слега 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, вправую 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, не сильно 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.

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

Контроль освоения дисциплины «Разработка приложений на макроязыках» проводится в соответствии Положением системы менеджмента качества КубГАУ 2.5.1 – «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся».

### **Критерии оценки реферата:**

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

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

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

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

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

### **Критерии оценки знаний при проведении тестирования**

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

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

**Оценка «хорошо»** выставляется при условии правильного ответа не менее чем 70 % тестовых заданий;

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется при условии правильного ответа не менее 51 %;

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

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

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

**Оценка «отлично»** выставляется обучающемуся, который обладает всесторонними, систематизированными и глубокими знаниями материала учебной программы, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные учебной программой, усвоил основную и ознакомился с дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой. Как правило, оценка

«отлично» выставляется обучающемуся усвоившему взаимосвязь основных положений и понятий дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, правильно обосновывающему принятые решения, владеющему разносторонними навыками и приемами выполнения практических работ.

**Оценка «хорошо»** выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание материала учебной программы, успешно выполняющему предусмотренные учебной программой задания, усвоившему материал основной литературы, рекомендованной учебной программой. Как правило, оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему систематизированный характер знаний по дисциплине, способному к самостоятельному пополнению знаний в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности, правильно применяющему теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеющему необходимыми навыками и приемами выполнения практических работ.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, который показал знание основного материала учебной программы в объеме, достаточном и необходимым для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных учебной программой, знаком с основной литературой, рекомендованной учебной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, допустившему погрешности в ответах на экзамене или выполнении экзаменационных заданий, но обладающему необходимыми знаниями под руководством преподавателя для устранения этих погрешностей, нарушающему последовательность в изложении учебного материала и испытывающему затруднения при выполнении практических работ.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, не знающему основной части материала учебной программы, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных учебной программой заданий, неуверенно с большими затруднениями выполняющему практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не может продолжить обучение или приступить к деятельности по специальности по окончании университета без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Перечень

основной и дополнительной литературы

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

### **Основная учебная литература**

1. 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>

2. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар: КубГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

### **Дополнительная учебная литература**

1. Матвеева И. С., Цыганкова В. О.Физическая культура для обучающихся с нарушениями сердечно-сосудистой системы/Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020.Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

2. Матвеева И. С., Куликова И.В. Физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения/Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020.Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Матвеева И. С., Цыганкова В. О.Физическая культура для обучающихся с нарушениями желудочно-кишечного тракта и нарушениями работы легких/Учебно-методическое пособие – Краснодар: КубГАУ, 2021.Образовательный портал Кубанского ГАУ. -Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

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

### **Перечень ЭБС**

№	Наименование	Тематика
---	--------------	----------

1.	ЭБС IPRbook	Электронно-библиотечная система
2.	ЭБС Znanius.com	Электронно-библиотечная система
3.	Образовательный портал КубГАУ	Электронно-библиотечная система КубГАУ

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. Федосова Л. П., Удовицкая Л. У., Федотова Г. В., Кузнецова З. В. Основы техники и методика обучения способу баттерфляй в плавании / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/MU\\_Osnovy\\_tekhniki\\_i\\_metodika\\_obuchenija sposobu batterfljai A5 572379 v1 .PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/MU_Osnovy_tekhniki_i_metodika_obuchenija sposobu batterfljai A5 572379 v1 .PDF)

2. Федотова Г. В., Федосова Л. П., Кузнецова З. В., Удовицкая Л. У. Организация занятий в рамках элективного курса «физическая культура и спорт» для обучающихся относящихся к специальной медицинской группе / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2020 . Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Кузнецова З. В., Федосова Л. П., Удовицкая Л. У., Федотова Г. В. Основы техники и методика обучения способу крольца груди в плавании / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

## **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 программного обеспечения**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Краткое описание</b>
1	Windows	Операционная система
2	Office	Пакет офисных приложений, VBE (среда разработки)
3	INDIGO	Тестирование

### **11.2 Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных и поисковых систем**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Тематика</b>	<b>Электронный адрес</b>
1.	Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»	Универсальная	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
2	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	Правовая	<a href="https://kubansport.krasnodar.ru/">https://kubansport.krasnodar.ru/</a>

## **12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине**

Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности

№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.		22 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; спортивный зал. 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.	
2.	«Адаптивная физическая культура и спорт»	23 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: парты — 10 шт., доска школьная — 1 шт., стол преподавателя — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им.Калинина, 13
3.		16 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: столы шахматные — 8 шт, наборы шахмат — 21 шт., доска магнитная с шахматами — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.	
4.		40-41 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: столы теннисные — 8 шт., стол преподавателя — 1 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.	

5.	31 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: дорожки плавательные 25 м. — 6 шт., прочий спортивный инвентарь.
6.	34 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: щиты для дартса — 6 шт.; волейбольные стойки — 2 шт., прочий спортивный инвентарь.

#### Помещение для оказания первой медицинской помощи

1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту»	2СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель:медицинский стол, стулья,ширма, смотровая кушетка,шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, Оборудование дляфункциональной диагностики ипрофилактических обследований медицинские весы, термометр, динамометр,ростомер, спирометр, тонометр,	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Кали-нина, 13
		фонендоскоп, полихроматические таблицы,таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы дляоценки остроты зрения. Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно- профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины. Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.	

## 13 Особенности организации обучения лиц с ОВЗ иинвалидов

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.

### **13.1 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.; с использованием компьютера и специального ПО;</li><li>– работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>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):</li><li>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 технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.</li></ul>
<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</li></ul>

проекты, графические работы, дистанционные формы  
предпочтительнее  
обучающимся, ограниченным в передвижении и др.

### **13.2 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.).

### **13.3 Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины**

#### **Студенты с нарушениями зрения**

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскопечатную информацию в аудиальную или тактильную форму;
- возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;
- использование инструментов «лупа», «прожектор» при работе с интерактивной доской;
- озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся входе 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.

### **13.4 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.).

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

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

### **13.6 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 верbalного 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.