

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

ФАКУЛЬТЕТ АГРОНОМИИ И ЭКОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета
агрономии и экологии

profесор А. И. Радионов
«15»июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

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

Направление подготовки
05.03.06 Экология и природопользование

Направленность
«Экология и природопользование»

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
Очная

Краснодар
2021

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» разработана на основе ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 7 августа 2020 г. № 894, с изменениями, внесенными приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 26 ноября 2020 г., № 1456.

Авторы:

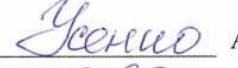
к.п.н., доцент

 Т.А. Ильницкая

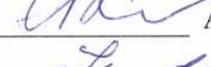
к.п.н., доцент

 И.С. Матвеева

к.п.н., доцент

 А.И. Усенко

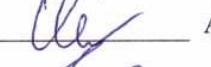
к.п.н., доцент

 А.Г. Харьковская

Старший преподаватель

 И.В. Куликова

Старший преподаватель

 А.И. Мельников

Старший преподаватель

 Г.В. Федотова

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 26.04.2021 г., протокол № 8.

И. о. зав. кафедрой

к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссией факультета агрономии и экологии от 7.06.2021 г., протокол № 11.

Председатель
методической комиссии
факультета агрономии
и экологии,
канд. биол. наук, доцент



Н.В. Швыдкая

Руководитель
Основной профессиональной об-
разовательной программы
канд. биол. наук, профессор



Н.В. Чернышева

1 Цель и задачи освоения дисциплины

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

Задачи

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

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, направленность «Экология и природопользование».

4 Объем дисциплины (328 часов)

| Виды учебной работы | Объем, часов |
|---------------------|--------------|
| | Очная |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Контактная работа | 222 |
| в том числе: | |
| — аудиторная по видам учебных занятий | |
| — лекции | |
| — практические | 216 |
| - лабораторные | |
| — внеаудиторная | |
| — зачет | 6 |

| Виды учебной работы | Объем, часов |
|---|--------------|
| | Очная |
| — экзамен | |
| — защита курсовых работ (проектов) | |
| Самостоятельная работа | |
| в том числе: | 106 |
| — курсовая работа (проект) | |
| — прочие виды самостоятельной работы | |
| Итого по дисциплине | 328 |
| в том числе в форме практической подготовки | |

5 Содержание дисциплины

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

Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компе- тентции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|----------|--|-------------------------------|---------|--|-------------------------------|
| | | | | Практиче- ские занятия | Самосто- тельная работа |
| 1. | Строевые упражнения | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности. | УК-7 | 1 | 4 | 1 |
| 4. | Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности. | УК-7 | 1 | 4 | 1 |
| 5. | Баскетбол: Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину. | УК-7 | 1 | 2 | 2 |
| 6. | Волейбол: Основная и низкая стойка. Подачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите. | УК-7 | 1 | 2 | 2 |
| 7. | Подвижные игры: Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами. | УК-7 | 1 | 2 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компе- тенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|--|------------------------------|---------|--|-------------------------------|
| | | | | Практиче- ские занятия | Самосто- тельная работа |
| 3. | Плавание Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 4. | Совершенствование Легкая атлетика: Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление. | УК-7 | 1 | 6 | 2 |
| 0. | Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении. | УК-7 | 1 | 2 | 2 |
| 1. | Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча | УК-7 | 1 | 2 | 2 |
| 2. | Волейбол: Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 20 |
| . | Строевые упражнения | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| . | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| . | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности. | УК-7 | 2 | 4 | 1 |
| . | Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности. | УК-7 | 2 | 4 | 1 |
| 5. | Баскетбол: Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину. | УК-7 | 2 | 2 | 2 |
| 6. | Волейбол: Основная и низкая стойка. Подачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите. | УК-7 | 2 | 2 | 2 |
| 7. | Подвижные игры: Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами. | УК-7 | 2 | 2 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компе- тенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|---|------------------------------|---------|--|-------------------------------|
| | | | | Практиче- ские занятия | Самосто- тельная работа |
| 3. | Плавание Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 4. | Совершенствование Легкая атлетика: Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление. | УК-7 | 2 | 6 | 2 |
| 0. | Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении. | УК-7 | 2 | 2 | 2 |
| 1. | Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча | УК-7 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Волейбол: Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 12 |
| . | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Стой, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 3 | 2 | 1 |
| . | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн.скамьей. | УК-7 | 3 | 2 | 1 |
| . | Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». | УК-7 | 3 | 4 | 1 |
| . | Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП) | УК-7 | 3 | 4 | 1 |
| . | Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча. | УК-7 | 3 | 2 | 1 |
| . | Волейбол: | УК-7 | 3 | 2 | 1 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компе- тенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|------------------------------|---------|--|-------------------------------|
| | | | | Практиче- ские занятия | Самосто- тельная работа |
| | Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча. | | | | |
| 1. | Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам | УК-7 | 3 | 2 | 2 |
| 3. | Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами. | УК-7 | 3 | 4 | 1 |
| 9. | Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй. | УК-7 | 3 | 6 | 1 |
| 0. | Совершенствование Легкая атлетика: Бег на средние дистанции | УК-7 | 3 | 2 | 2 |
| 1. | Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу. | УК-7 | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 15 |
| | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Стой, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн.скамьей. | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| | Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». | УК-7 | 4 | 4 | 1 |
| | Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП) | УК-7 | 4 | 4 | 1 |
| | Баскетбол: | УК-7 | 4 | 2 | 1 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компе- тенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|------------------------------|---------|--|-------------------------------|
| | | | | Практиче- ские занятия | Самосто- тельная работа |
| | Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча. | | | | |
| 5. | Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча. | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 7. | Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 8. | Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами. | УК-7 | 4 | 4 | 1 |
| 9. | Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй. | УК-7 | 4 | 6 | 1 |
| 0. | Совершенствование Легкая атлетика: Бег на средние дистанции | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 1. | Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу. | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 2. | Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар. | УК-7 | 4 | 4 | 1 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 12 |
| . | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Стой, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| . | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн.скамьей. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| . | Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом | УК-7 | 5 | 4 | 1 |

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

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компе- тенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|--|------------------------------|---------|--|-------------------------------|
| | | | | Практиче- ские занятия | Самосто- тельная работа |
| | Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». | | | | |
| 1. | Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП) | УК-7 | 6 | 2 | 2 |
| 2. | Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча. | УК-7 | 6 | 2 | 2 |
| 3. | Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча. | УК-7 | 6 | 2 | 2 |
| 4. | Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 5. | Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 6. | Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй. | УК-7 | 6 | 4 | 1 |
| 7. | Совершенствование Легкая атлетика: Бег на средние дистанции | УК-7 | 6 | 4 | 1 |
| 8. | Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу. | УК-7 | 6 | 4 | 1 |
| 9. | Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар. | УК-7 | 6 | 4 | 1 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 22 |
| | | | | 216 | 106 |

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Клименко А. А., Плотников Д. С. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2018. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov_525489_v1_.PDF

2. 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

3. 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>

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

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

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

| | |
|------------------|---|
| 1 | Физическая культура и спорт |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Адаптивная физическая культура и спорт |

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.

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|----------------------------------|
| ИД-1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни | Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Контрольные нормативы |
|---|--|---|---|--|----------------------------------|

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|----------------------------------|
| ИД-2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки | Дает определения основным терминам физической культуры, здорвьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Контрольные нормативы |
|--|--|---|---|--|----------------------------------|

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

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

Для текущего контроля

Реферат

Пример темы реферата

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

Для промежуточного контроля

Задания для зачета

Контрольные нормативы по физической рекреации

I-III курс, юноши

| № | Характеристика направленности тестов | Критерии оценки | | |
|---|--|-----------------|--------------|-------------|
| | | отлично | хорошо | удов. |
| 1 | Удержание упора лёжа (сек) | 60 | 50 | 40 |
| 2 | Приседание на двух ногах (кол-во раз за 2 минуты) | 55 | 45 | 35 |
| 3 | Степ-тест, на гимнастической скамейке (кол-во шагов за 2 минуты) | 40 | 35 | 30 |
| 4 | Поднимание туловища из положения, лежа на животе (кол-во раз) | 65 | 55 | 45 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 171-180 | 161-170 | 150-160 |
| 6 | Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин.,с) | 15,29 - 14,30 | 17,5 - 15,30 | 19,6 - 17,6 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 2 минуты) | 45 | 35 | 25 |

I-III курс, девушки

| № | Характеристика направленности тестов | Критерии оценки | | |
|---|---|-----------------|---------|---------|
| | | отлично | отлично | отлично |
| 1 | Удержание упора лёжа (сек) | 40 | 30 | 20 |
| 2 | Приседание на двух ногах (кол-во раз за 2 минуты) | 45 | 35 | 25 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз) | 55 | 45 | 35 |
| 4 | Степ-тест на гимнастической скамейке (кол-во шагов за 2 минуты) | 35 | 30 | 25 |

| | | | | |
|---|---|-------------|-------------|-------------|
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 161-170 | 151-160 | 140-150 |
| 6 | Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин.,с) | 17,5 - 15,3 | 19,6 - 17,6 | 21,9 - 19,7 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 2 минуты) | 35 | 25 | 15 |

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

Текущий контроль

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

Критерии оценки реферата:

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

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

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

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

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

Критерии оценки знаний обучающихся на зачете

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

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

8 Перечень основной и дополнительной 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. | 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
4. Физическая культура будущего 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. Мельников А. И., Кузнецова З.В., Омельченко М.М., Служителев А. В. Обучение основам игры в дартс / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
2. Ильницкая Т. А., Печерский С. А. Основы технико-тактических действий в бадминтоне / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osnovy_tekhniko-takticheskikh_deistvii_v_badmintone_519067_v1.PDF
3. 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>
1. Яни А. В., Порожняк М. В., Ильин В. В. Организация и проведение занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» модуль физическая рекреация (шахматы) / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

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

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

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

Перечень лицензионного ПО

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

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № | Наименование | Тематика | Электронный адрес |
|----|---------------------------------------|----------------|---|
| 1. | «Scopus» | Информационная | https://www.scopus.com |
| 2. | «Web of Science» | Информационная | http://apps.webofknowledge.com |
| 3. | «eLIBRARY.RU» | Информационная | https://elibrary.ru |
| 4. | Российская государственная библиотека | Информационная | https://www.rsl.ru |
| 5. | «Яндекс» | Поисковая | https://yandex.ru/ |
| 6. | Министерство спорта | Правовая | https://www.minsport.gov.ru/ |

| | | | |
|----|---|----------|---|
| | Российской Федерации | | |
| 7. | Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края | Правовая | https://kubansport.krasnodar.ru/ |

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

| № 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 |
| 1. | | 22 СОЦ, учебная аудитория для проведения учебных занятий. Спортивный инвентарь: волейбольные стойки — 2 шт., стойки для бадминтона — 2 шт., ворота футбольные — 4 шт., ворота гандбольные — 2 шт., стойки баскетбольные — 4 шт., шведские стенки — 22 шт., складором — 1 шт., прочий спортивный инвентарь. | |
| 2. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая реабилитация» | 16 СОЦ, учебная аудитория для проведения учебных занятий. Спортивный инвентарь: столы шахматные — 8 шт., наборы шахмат — 21 шт., доска магнитная с шахматами — 1 шт., прочий спортивный инвентарь. | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |
| 3. | | 40-41 СОЦ, учебная аудитория для проведения учебных занятий. Спортивный инвентарь: столы теннисные — 8 шт., прочий спортивный инвентарь. | |
| 4. | | 13 СОЦ, учебная аудитория для проведения учебных занятий. Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка - 2., прочий спортивный инвентарь. | |

| | | |
|----|--|--|
| 5. | 31 СОЦ, учебная аудитория для проведения учебных занятий. Спортивный инвентарь: дорожки плавательные 25 м. — 6 шт., ласты, доска-колобашка, прочий спортивный инвентарь. | |
| 6. | 34 СОЦ, учебная аудитория для проведения учебных занятий. Спортивный инвентарь: щиты для дартса — 6 шт.; волейбольные стойки — 2 шт., прочий спортивный инвентарь. | |

Помещение для оказания первой медицинской помощи

| | | | |
|----|--|--|--|
| 1. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая ре- креация» | <p>2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок).</p> <p>Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростомер, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения.</p> <p>Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</p> <p>Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: бинксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p> | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |
|----|--|--|--|