

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

ФАКУЛЬТЕТ ГИДРОМЕЛИОРАЦИИ

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
гидромелиорации
доцент М. А. Бандурин
26 апреля 2021 г.



Рабочая программа дисциплины

Б1.В.22 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Б1.В.22.01 Адаптивная физическая культура и спорт

Направление подготовки

20.03.02 Природообустройство и водопользование
шифр и наименование направления подготовки

Направленность

«Мелиорация, рекультивация и охрана земель»
наименование направленности подготовки

Уровень высшего образования
бакалавриат

Форма обучения
очная

Краснодар
2021

Рабочая программа дисциплины элективные курсы по физической культуре и спорту и адаптивной физической культуре разработана на основе ФГОС ВО 20.03.02 Природообустройство и водопользование утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 06.03.2015 г. № 160

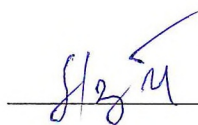
Автор:
старший преподаватель
кафедры физвоспитания



В.Ю. Лемиш

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физвоспитания от 19.04.2021 г., протокол № 19.

Заведующий кафедрой
к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета гидромелиорации, протокол от 26.04.2021 № 8.

Председатель
методической комиссии
д.т.н., доцент



М.А. Бандурин

Руководитель
основной профессиональной
образовательной программы
к.с.-х.н., профессор



С.А. Владимиров

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины Б1.В.22 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Б1.В.22.01 Адаптивная физическая культура и спорт является формирование компетенций обучающегося в области физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.

В соответствии с учебным планом направления подготовки 20.03.02 Природообустройство и водопользование, направленность «Мелиорация, рекультивация и охрана земель», предусмотрены следующие **задачи дисциплины:**

1. Сформировать знания, умения, навыки для целенаправленного использования методов и средств физической культуры при обеспечении полноценной социальной, профессиональной деятельности.
2. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
4. Организация системы физического воспитания для овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
5. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.
6. Создание организационно - педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

ОК-8 - Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
ОК-8.1. Знать основы физической культуры, физического воспитания и здорового образа жизни;	ОК-8.2. Уметь подбирать методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	ОК-8.3. Владеть навыками применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Планируемые результаты обучения дисциплины		
Знает основы физической культуры, физического воспитания и здорового образа жизни;	Умеет подбирать методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Владеет навыками применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.22 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Б1.В.22.01 Адаптивная физическая культура является вариативной частью ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 20.03.02 Природообустройство и водопользование, направленность

«Мелиорация, рекультивация и охрана земель». Знания, умения и приобретенные компетенции будут использованы при изучении следующих дисциплин и разделов образовательной программы и в дальнейшем будут использованы в учебно-исследовательской и практической работе.

4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов
	Очная
Контактная работа в том числе:	
— аудиторная по видам учебных занятий	328
— лекции	-
— практические (лабораторные)	322
— учебно-тренировочные занятия	-
— зачет	6
— экзамен	-
— защита курсовых работ (проектов)	-
Самостоятельная работа в том числе:	
— курсовая работа (проект)	-
— прочие виды самостоятельной работы	-
Итого по дисциплине	328

Курсовая работа (проект) – не предусмотрена

5 Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

По итогам изучаемой дисциплины обучающиеся сдают зачет.
Дисциплина изучается на 1,2,3 курсах, в 1,2,3,4,5,6 семестрах очной формы обучения.

Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебных занятий	Трудоемкость (в часах)
1.	Лечебная физическая культура(ЛФК) : Задачи и сущность .Механизм лечебного воздействия при ЛФК. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности. Показания и противопоказания для проведения ЛФК. Комплексы упражнений, применяемые при различных заболеваниях.	ОК-8	1,2,3,4,5,6	Практические занятия	328
2.	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.				

3.	Техника выполнения стартов и поворотов. Аэробика и фитнес аэробика: Фитнес технологии различной направленности. Классическая аэробика оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренировки, аэробный тренинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, Составление комплексов и композиций. Физическая рекреация: Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика,корректирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Бадминтон. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма обучающегося. Шахматы. Плавание.				
----	--	--	--	--	--

4.					
----	--	--	--	--	--

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Ильницкая Т. А. Физическая культура и спорт : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Т.В. Ковалёва – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f46/f4624992e397cfd5b682bdc3a27ba6e5.pdf>
2. Клименко А. А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Е.Г. Плотников, В.В. Ильин - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 36 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11. MU samostojatelnye zanjatija fiz. upr. 39 0394 v1 .>
3. Клименко А. А. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 45 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5. MU osnovnye aspekty metodiki metodika samostojatelnykh zanjatii fiz. upr. 390360 v1 .>
4. Клименко А. А. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на организацию активного отдыха : Методические указания по проектированию физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов, А. К. Семерджян - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie F.- R. D. 424556 v1 .>
5. Клименко А.А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе: Методические указания /

Клименко А.А., Плотников Д.С. - Краснодар : КубГАУ, 2018. – 32 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K. v obshchekulturnoi podgotovke specialis tov 525489 v1 .>

6. Клименко А. А. Физкультурно-рекреационная деятельность как способ организации активного отдыха : Методические указания по физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. У. Удовицкая - Краснодар: КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz. rekreacionnaja dejatelnost 424561 v 1 .>

7. Клименко А. А. Организация активного отдыха : Учебное пособие / А. А. Клименко, А. К. Хашханок, Э. А. Каминская - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2. UP Organizacija aktivnogo otdykha 39031 7 v1 .>

8. 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>

9. Клименко А.А. Настольный теннис на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: Учебно-методическое пособие / Клименко А.А., Ильин В.В., Плотников Е.Г. - Краснодар: КубГАУ, 2019. - 68 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/UMP tennis 499742 v1 .>

10. Печерский С.А. Теория и практика любительского бокса: Учебно-методическое пособие / Печерский С. А., Яни А. В., Яткин И. В. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 85 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Dokument BOKS 513191 v1 .>

11. Печерский С.А. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, мини- футбол): Методические указания / Печерский С.А., Соболев Ю.В., Омельченко М.М., Мельников А.И., Быков М.В. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 31 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Sportivnye igry v VUZE 517392 v1 .>

12. Ильницкая Т.А. Основы технико-тактических действий в бадминтоне: Методические указания / Ильницкая Т.А., Печерский С.А. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 40 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osnovy_tekhniko-takticheskikh_deistvii_v_badmintone_519067_v1_.

13. Ильницкая Т.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту: Методические указания / Ильницкая Т.А., Калашник Е.А. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 29 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.

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
ОК -8 Способность использовать методы и средства физической культуры 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

* 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)	

ОК -8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворит ельно (минимальный не достигнут)	удовлетвори тельно (минимальн ый, пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	

Знать: - способы поддержания должного уровня физической подготовленн ости для обеспечения полноценной социальной и профессиона льной деятельности 	Фрагмен- тарные представле- ния о спосо- бах поддер- жания долж- ного уровня физической подготов- ленности для обеспечения полноценной социальной и професси- ональной деятельности	Неполные представле- ния о спосо- бах поддер- жания долж- ного уровня физической подготов- ленности для обеспечения полноценно й социальной и професси- ональной деятельно- сти	Сформиро- ванные, но содержащие отдельные пробелы представле- ния о спосо- бы поддер- жания долж- ного уровня физической подготов- ленности для обеспечения полноценно й социальной и професси- ональной деятельно- сти	Сформиро- ванные си- стематическ ие пред- ставления о способах поддержани я должного уровня фи- зической подготов- ленности для обеспечения полноценно й социальной и професси- ональной деятельно- сти.	Рефераты Тесты Практическ ий контрольны й тест
Уметь: - использовать знание способов поддержания должного уровня физической подготовленн ости для обеспечения полноценной социальной и профессиона льной деятельности 	Фрагмен- тарное использова- ние способов поддержания должного уровня физической подготов- ленности для обеспечения полноценной социальной и професси- ональной деятельности	Несистема- тическое ис- пользование способов поддержа- ния должно- го уровн я физической подготов- ленности для обеспечения полноценно й социальной и професси-	В цело м успешное, но содержа- щее отдель- ные пробелы использова- ние спосо- бов поддер- жания долж- ного уровня физической подготов- ленности для	Сформиро- ванное уме- ние осу- ществлять, использова- ние спосо- бов поддер- жания долж- ного уровня физической подготов- ленности для обеспечения полноценно й социальной	

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетвори тельно (минимальный не достигнут)	удовлетвори тельно (минимальн ый, пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	

		ональной деятельно- сти	обеспечения полноценно й социальной и професси- ональной деятельно- сти.	и професси- ональной деятельно- сти.	
Владеть: - основами управления своим временем, выстраивани я и реализации траектории саморазвития .	Отсутствие навыков владения: методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подго- товленности к полноцен- нойсоци- альной и профессио- нальной дея- тельности; - основами управления своим вре- менем, вы- страивания и реализации траектории саморазви- тия.	Фрагмен- тарное вла- дение: мето- дами физи- ческого вос- питания и укрепления здоровья для достижения уровня фи- зической подготов- ленности к полноценно й социальной и професси- ональной деятельно- сти; - основами управления своим вре- менем, вы- страивания и реализации траектории саморазви- тия.	В цело м успешное, но несисте- матическое владение методами: физического воспитания и укрепле- ния здоровья для дости- жения уров- ня физиче- ской подго- товленности к полноцен- ной соци- альной и профессио- нальной дея- тельности; - основами управления своим вре- менем, вы- страивания и реализации траектории	Успешное и системати- ческое вла- дение мето- дами: физи- ческого вос- питания и укрепления здоровья для достижения уровня фи- зической подготов- ленности к полноценно й социальной и професси- ональной деятельно- сти. ; - основами управления своим вре- менем, вы- страивания и реализации траектории саморазви- тия.	

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетвори- тельно (минимальный не достигнут)	удовлетвори- тельно (минималь- ный, пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
			саморазви- тия		

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

Темы рефератов, рекомендуемые к написанию при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

1. Понятие «Здоровье»
2. Значение здоровья для общества и каждого человека.
3. Общественное и индивидуальное здоровье.
4. Значение здоровья в спорте.
5. Здоровье и норма.
6. Что означает термин «практически здоров»?
7. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.
8. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.
9. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений. Опасность гипокинезии.
10. Понятие и содержание двигательной активности.
11. Двигательный режим: понятие, виды и содержание.
12. Влияние спорта на здоровье.
13. Врачебно-педагогический контроль за здоровьем спортсменов.
14. Факторы риска для здоровья в современном спорте.
15. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
16. Физиологические основы мышечной работы.
17. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
18. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
19. Понятие о тренированности.
20. Общая и специальная тренированность.
21. Роль врача и тренера в тренированности.
22. Тренированность и спортивная форма.

23. Старость и старение.
24. Роль активного двигательного режима в замедлении старения.
25. Возрастные особенности стареющего организма.
26. Особенности занятий в пожилом возрасте.
27. Назвать основные причины, способствующие возникновению спортивной травмы в отдельных видах спорта (в зависимости от спортивной специализации).
28. Факторы, влияющие на возникновение травмы.
29. Характеристика спортивной травмы в зависимости от специализации.
30. Первая помощь в зависимости от характера травмы.
31. Понятие о спортивных травмах. Факторы, способствующие возникновению спортивной травмы и причины ее возникновения.
32. Профилактика спортивных травм.
33. Повреждения, требующие неотложной помощи.
34. Повреждения кожных покровов и первая помощь.
35. Раны и оказание первой помощи.
36. Ушибы. Механизм возникновения, клиническая картина, первая помощь.
37. Повреждения суставов. Первая помощь.
38. Растяжения и разрывы связок. Первая помощь.
39. Травмы менисков, клинические проявления, первая помощь.
40. Вывихи. Виды, механизм возникновения. Клиническая картина, первая помощь.
41. Спортивные переломы. Первая помощь.
42. Черепно-мозговая травма. Виды повреждений. Клинические симптомы, первая помощь.
43. Микротравматическая болезнь, причины возникновения, течение, клинические симптомы, возможные осложнения.
44. Наложение повязок при различных видах повреждений.
45. Меры профилактики травм.
46. Понятие о болезни (философско-клиническая концепция).
47. Этиология болезни.
48. Внешние причины болезни.
49. Внутренние причины болезни.
50. Иммуитет, виды иммуитета.
51. Особенности иммуитета у спортсменов.
52. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммуитетом и состоянием здоровья.
53. Тип телосложения и оценка осанки.
54. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
55. Физиологические основы мышечной работы.
56. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
57. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.

- 58. Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста.
- 59. Восстановление спортивной работоспособности в процессе тренировки и соревнований.
- 60. Медицинско-спортивная экспертиза.

Тестовые задания

Тест № 1

1. Материальные ценности физической культуры, это...

- 1) спортивные сооружения
- 2) произведения искусства
- 3) этические нормы
- 4) виды спорта

2. Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт необходимо:

- 1) 328 часов
- 2) 72 часа
- 3) 15 часов
- 4) 156 часов

3. Учебные занятия проводятся в формах:

- 1) практических, теоретических, контрольных
- 2) секционных
- 3) туризма
- 4) массовых спортивных мероприятий

4. Нормальное психосоматическое состояние человека, это...

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

5. Биологическая система живого существа, это...

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

6. Количество позвонков в позвоночном столбе человека:

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

7. Опорно-двигательный аппарат состоит из:

- 1) костей
- 2) крови
- 3) эритроцитов

4) лейкоцитов

8. Кровеносная система состоит из:

1) головного и спинного мозга

2) глотки

3) сердца

4) легких

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

1) систолический объем

2) минутный объем

3) жизненная емкость легких

4) легочная вентиляция

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

1) работоспособность

2) утомление

3) усталость

4) переутомление

Тест № 2

1. Материальные ценности физической культуры, это...

1) игры

2) спортивная экипировка

3) комплекс физических упражнений

4) спортивная информация

2. Для изучения дисциплины «« Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт

необходимо:

1) 72 часа

2) 125 часов

3) 156 часов

4) 328 часов

3. Внеучебные занятия по физической культуре организуются в форме:

1) массовых спортивных мероприятий

2) самостоятельных занятий под контролем преподавателей

3) теоретических занятий под контролем преподавателей

4) практических занятий под контролем тренера

4. Оценка личностью самого себя, это...

1) здоровье

2) дееспособность

3) самооценка

4) здоровый стиль жизни

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

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

6. Количество позвонков в шейном отделе позвоночного столба:

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

7. Жидкая ткань организма, это...

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

8. Нервная система состоит из:

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

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

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

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

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

Тест №3

1. Духовные ценности физической культуры, это...

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

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

- 1) 365 часов
- 2) 125 часов
- 3) 156 часов

4) 72 часа

3. Учебные занятия проводятся в форме:

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

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

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

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

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

6. Количество позвонков в грудном отделе позвоночного столба:

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

7. Красные кровяные клетки, это...

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

8. Пищеварительная система состоит из:

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

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

- 1) систолический объем
- 2) минутный объем

- 3) жизненная емкость легких
- 4) легочная вентиляция

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

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

Ключи к тестовым заданиям

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

Контрольные вопросы для проведения промежуточного контроля

1. Влияние двигательной активности на продолжительность жизни человека.
2. Педагогический контроль.
3. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.
4. Основные понятия Лечебной физической культуры
5. Физические качества человека – выносливость.
6. Понятие физического воспитания; цели , задачи , формы и методы физического воспитания.
7. Физические качества человека –ловкость, координация.
8. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
9. Физические качества человека - быстрота.
10. Адаптация организма к физическим упражнениям.
11. Контроль физических нагрузок и их типы.
12. Принципы построения физической тренировки.
13. Методы контроля работоспособности.
14. Спортивная тренировка (цели, задачи, содержание)
15. Понятие здоровья.
16. Понятие Физической культуры и ее компоненты.
17. Резервы организма.
18. Влияние физической подготовленности на работоспособность.
19. Понятие ЗОЖ (здорового образа жизни).

20. Взаимосвязь интенсивности физических нагрузок с результатами учебной деятельности.
21. Влияние спортивных занятий на здоровье человека.
22. Физическая культура в режиме рабочего дня.
23. Оптимальный двигательный режим.
24. Физическая культура во вне учебное время.
25. Личная гигиена и режим дня общественная гигиена и спортивная гигиена.
26. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.
27. Режим труда и отдыха.
28. Влияние вредных привычек на организм человека.
29. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
30. Требования к проведению физических упражнений.
31. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.
32. Физическая культура и здоровый образ жизни.
33. Врачебный контроль.
34. Обучение двигательным навыкам.
35. ППФП: понятие, цели ,задачи, необходимость.
36. ОФП: понятие, цель, задачи.
37. ППФП: требования к методике проведения.
38. Характер содержания занятий ФК в зависимости от возраста.
39. ППФП: средства и особенности проведения.
40. Мышечная релаксация: средства и методы.
41. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
42. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля , врачебный контроль на производстве.
43. Методы построения тренировочных занятий.
44. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.
45. -Представления материальных ценностей физической культуры.
46. Необходимое количество часов для освоения дисциплины физической культуры и спорта.
47. Формы учебных занятий?
48. Психосоматическое состояние здоровья .
49. Биологическая система живого существа .
50. Количество позвонков у человека.
51. Структура опорно-двигательного аппарата.
52. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.
53. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.

54. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов

55. План многолетнего процесса физического совершенствования спортсмена.

56. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.

57. Формы самостоятельных занятий физических упражнений.

58. Структура учебно-тренировочного занятия.

59. Физические качества человека.

60. Методы физического воспитания.

61. Принципы физического воспитания.

62. Объективные факторы обучения.

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

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

65. Кровеносная система.

66. Опорно-двигательный аппарат.

Практические практический контрольный тест по выполнению комплекса ЛФК

В результате изучения раздела обучающиеся должны знать:

- показания и противопоказания к применению ЛФК;

уметь:

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

Пример: Примерный комплекс лечебной физкультуры при юношеском артрите

1. Исходное положение — сидя на стуле, обе ладони положить на стол перед собой, развести пальцы веерообразно, подержать так на 5 счетов, свести. Повторить 2–3 раза.

2. Упражнение похоже на п. 1. Однако разводить и сводить пальцы надо то справа налево, то слева направо. Движение похоже на работу автомобильных «дворников». 2–3 раза.

3. Исходное положение как в пункте 1. Сжать и разжать пальцы кистей. 4–6 раз.
4. Из того же положения, упереть основания ладоней в стол, пальцы вытянуть вверх, подержать из на 3 счета, на 4-й- сжать, затем расслабить пальцы и вернуть их в исходное положение. 4–6 раз.
5. Из того же положения, вытянуть пальцы правой кисти вверх, затем пальцами левой руки слегка надавить на каждый вытянутый палец в направлении кзади. Повторить на левой руке. 4–6 раз.
6. Кольцевые упражнения пальцами. Каждый палец поочередно соединять с большим в виде кольца, сначала от указательного к мизинцу, затем — наоборот. 2 раза на каждой руке.
7. Сгибание пальцев: поочередно сгибаем большой, затем большой и указательный, затем большой, указательный и т. д. Разгибание пальцев начинаем с мизинца. 2 раза на каждой руке.
8. Круговые вращения в лучезапястных суставах. Вытянуть руки вперед перед собою, выполнить вращения кистями одновременно, поочередно, в правую сторону, в левую сторону. 4–5 раз.
9. Сжать кисти в кулаки и повторить движения как в п.7. 4–5 раз.
10. Взять теннисный мячик, несильно сжимать его пальцами кистей поочередно каждой рукой. Начинать с 5- 6 сжатий. Постепенно можно довести до 15 — 20.
11. «Игра в ниточку». Речь идет о завязанном в колечко шнуре или веревке. Сложить веревочное кольцо, взяться за него сначала большими пальцами, затем добавить указательные и так далее. Пока обе кисти не будут удерживать кольцо. Затем начинаем обратный процесс: вынимаем из кольца мизинцы, безымянные и т. д.
12. «Перебираем четки». Для этого могут пригодиться и четки, и крупные бусы. Смысл упражнения понятен: перебираем четки каждым пальцем кисти.

Примерный комплекс лечебной физкультуры при ревматоидном артрите для суставов пальцев стопы

1. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Выполнить перекаты с носка на пятку и с пятки на носок. 8–10 раз.
2. Исходное положение — стоя. Положить на пол гимнастическую палку. Встать на нее таким образом, чтобы пальцы оказались на ней, а пятки — на полу. Выполняем маленькие шаги вдоль палки.
3. Для этого упражнения надо использовать подушку с песком или гречневой шелухой. Но лучше всего проводить его на галечном пляже. Однако и подушка с песком пригодится. Встать на подушку обеими стопами и выполнить перекаты как в п1. Затем просто походить по подушке в течение 5–10 минут.

4. Исходное положение — сидя на стуле. Сжимать и разжимать пальцы ног. 8–10 раз.
5. Исходное положение — сидя на стуле. «Гусеница». Отталкиваясь пятками и упираясь на носок, провести гусеничные движения стопами вперед. Обратное движение — отталкиваясь носком. 8–10 раз.
6. Исходное положение — сидя. «Гармошка». Пятки проводят полукруговое движение по поверхности пола, а носки в это время двигаясь изнутри наружу, продвигают стопы в разные стороны. Развести и свести ноги таким образом. 2 раза.
7. Затем выполнить это движение одновременно обеими стопами в одну и другую сторону. 2 раза.
8. Сесть на коврик. Вытянуть обе ноги. Согнуть спину. Обхватить пальцы стоп руками и слегка подтянуть стопы на себя. 1 раз.
9. Исходное положение прежнее. Подтянуть колени к груди, обхватить стопы руками, медленно выпрямляем колени. Руки удерживают стопы до конца упражнения. 1 раз.
10. Лечь на спину. Правую ногу согнуть в колене, положить на нее согнутую левую ногу, так чтобы стопа висела. Выполнить круговые движения стопой по часовой и против часовой стрелки. Тоже самое выполнить, сменив положение ног. 5–6 раз на каждую ногу.
11. Лежа на спине. Вытянуть ноги. Потянуть пальцы стоп на себя и в обратном направлении. 5–6 раз.
12. Лежа на спине. Согнуть ноги в коленях. Вытянуть пальцы стоп в «носок», уперев в большой палец, поднять пятку вверх, затем расслабить стопы, опустить на коврик. Повторить упражнение 5–6 раз.

Примерный комплекс лечебной физкультуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

1. Исходное положение — стоя, мяч в правой руке. 1–2 — поднять руки через стороны вверх, потянуться — вдох, передать мяч в левую руку; 3–4 — руки через стороны опустить — выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая голову. Повторить 6–8 раз.
2. Исходное положение — стоя, держать мяч сзади. 1 — отвести плечи назад — вдох; 2 — наклониться вперед прогнувшись (спина прямая), руки отвести назад — выдох. Повторить 10–12 раз.
3. Исходное положение — стоя, мяч в правой руке. Круговые движения туловищем (тазом), мяч передавать из одной руки в другую по кругу. Повторить 8–10 раз в каждом направлении.
4. Исходное положение — стоя, мяч держать впереди в согнутых руках. Сгибая ногу, коленом ударить по мячу. Повторить 8–10 раз каждой ногой.
5. Исходное положение — стоя, мяч в правой руке. 1 — мах правой ногой вперед–вверх, мяч из правой передать в левую руку под ногой; 2 — опустить

ногу; 3–4 – то же, передавая мяч из левой руки в правую под левой ногой. Повторить 8–10 раз каждой ногой.

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

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

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

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

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

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

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

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

Спецификация оценочного средства

Цель создания оценочного средства. Обоснование подхода к его созданию

Цель оценочного средства: установить уровень сформированности компетенций обучающихся по образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 20.03.02 Природообустройство и водопользование, направленность «Мелиорация, рекультивация и охрана

земель», изучающих дисциплину: «« Элективные курсы по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт

Вид оценочного средства: критериально - ориентированный, на бумажном носителе.

Содержание оценочного средства отражает результаты обучения и уровень сформированности общекультурных компетенций

ОК-8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в результате изучения дисциплины «« Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт

Перечень компетенций и требований к уровню подготовки обучающихся, проверяемых в ходе оценивания (дескрипторы)

Кодификатор элементов оценивания оценочного средства по дисциплине «« Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт

Код элемента оценивания	Компетенции	Проверяемые результаты		
		Знания	Умения	Навыки
1.	ОК-8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает основные методы физического воспитания и укрепления здоровья. -принципы здорового образа жизни и профилактики заболеваний	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; - регулярно следовать в повседневности и здоровому образу жизни,	Владеет навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни

			заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.	
--	--	--	--	--

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

Код оцениваемого элемента	Всего заданий данному элементу	Форма задания
1	1	1-СКО
2	10	2-ОВ
3	3	3-ПКТ
ИТОГО	14	

Описание общей структуры оценочного средства.

Общее количество заданий в оценочном средстве –14.

Тип заданий:

СКО (реферат по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт (со свободным конструированным ответом);

ОВ (выполнение теста с выбором варианта ответа);

ПКТ (практический контрольный тест (выполнение комплекса ЛФК)

Структура оценочного средства

Части	Количество заданий	Типы заданий
Часть 1	1	СКО
Часть 2	10	ОВ
Часть 3	3	ПКТ
Итого	14	

Рекомендуемая стратегия расположения заданий в оценочном средстве (композиция оценочного средства)

Рекомендуемое расположение заданий в оценочном средстве:

Задания первой части – Теоретический вопрос

Задание второй части -Тестирование с выбором правильного ответа

Задание третьей части-- ПКТ (практический контрольный тест
(выполнение комплекса ЛФК).

Рекомендуемое общее время выполнения заданий (с учетом специфики формы)

Общее время выполнения заданий 80 минут, без учета времени инструктажа.

Рекомендации по оцениванию заданий (политомическая оценка каждого задания) и оценочного средства в целом

Для оценивания заданий применяется политомическая оценка.

Задания первой части типа СКО – оцениваются политомически (20 баллов – за правильный ответ, 0 баллов – неправильный).

Задания второй части типа ОВ – оцениваются политомически (тестирование -2 балла – за правильный ответ, 0 баллов – неправильный).

Задания третьей части- используется политомическая оценка каждого задания типа ПКТ – от 0 до 60 баллов.

Критерии оценки теоретического вопроса

Показатели	Оценка, балл
Полностью раскрыта тема	20
Тема раскрыта поверхностно	10
Тема не раскрыта	0

Критерии оценки тестирования с выбором верного ответа

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

Все варианты теста выбраны верно	20
Варианты ответов выбраны с двумя ошибками	15
Варианты ответов выбраны с тремя ошибками	10
Выполнен тест с ошибками более 3х	0

Критерии оценки уровня физической подготовленности – Практические контрольные тесты

Показатели	Оценка, балл
Практический контрольный тест сдан на отлично	60
Практический контрольный тест сдан на хорошо	40
Практический контрольный тест сдан на удовлетворительно	20
Тест не выполнен	0

Практический контрольный тест принимаются у обучающихся на последнем практическом занятии в каждом семестре

Шкала перевода первичных баллов в традиционную шкалу

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

8 Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

8.1 Порядок организации занятий дисциплины. Общие положения

В соответствии с требованиями ФГОС ВО , важнейшей задачей признает создание здоровьесберегающей и здоровьесформирующей образовательной среды, необходимой для физического, психического и нравственного развития личности и формирования мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями по здоровью и инвалидов.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учётом имеющихся отклонений в состоянии здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО), является обязательной учебной дисциплиной, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, которая ориентирована на выполнение социального заказа — подготовку молодого специалиста, который имеет достаточный уровень здоровья, необходимое физкультурное образование и физическую подготовленность для того, чтобы соответствовать требованиям квалификационной характеристике избранной специальности.

Достижение определенного уровня физического развития человека средствами физической культуры требует оптимальной организации специализированного педагогического процесса. Для студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся-инвалидов такой подход является единственно верным потому, что многообразие нозологий, сопутствующих нарушений, отсутствие мотивации и потребности в двигательной активности, требуют персонального подхода к личности обучающегося, выбора для нее индивидуального пути физического развития и организацию академического сопровождения развития его компетентности в рамках изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт.

8.2 Основные понятия адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учётом имеющихся отклонений в состоянии здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Инвалид - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями,

последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Лицо с ограниченными возможностями здоровья - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Инклюзивное образование - обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

Адаптированная образовательная программа - образовательная программа, адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Ограниченные возможности здоровья:

-*недуг* – любая утрата или аномалия психических либо физиологических функций, элементов анатомической структуры, затрудняющая какую-либо деятельность;

-*ограниченная возможность* – любые ограничения или потеря способности (вследствие наличия дефекта) выполнять какую-либо деятельность в пределах того, что считается нормой для человека;

-*инвалидность* – любое следствие дефекта или ограниченная возможность конкретного человека, препятствующая или ограничивающая выполнение им какой-либо нормативной роли, исходя из возрастных, половых или социальных факторов.

Диапазон различий в развитии обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья велик - от обучающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности (способны при специальной поддержке успешно обучаться в тех же условиях и по тем же программам, что сверстники без ограничений здоровья), до обучающихся со стойкими и тяжелыми нарушениями развития.

Специальные условия - условия обучения, воспитания и развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных

программ обучающимися - инвалидами с ограниченными возможностями здоровья.

Группы состояния здоровья обучающегося определяются по результатам диспансеризации с использованием следующих критериев:

I *группа состояния здоровья* - обучающиеся, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, отсутствуют факторы риска развития таких заболеваний или имеются указанные факторы риска при низком или среднем суммарном сердечно-сосудистом риске и которые не нуждаются в диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний (состояний).

II *группа состояния здоровья* - обучающиеся, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, имеются факторы риска развития таких заболеваний при высоком или очень высоком суммарном сердечнососудистом риске и которые не нуждаются в диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний (состояний).

III *группа состояния здоровья* - обучающиеся, имеющие заболевания (состояния), требующие установления диспансерного наблюдения или оказания специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи, а также граждане с подозрением на наличие этих заболеваний (состояний), нуждающиеся в дополнительном обследовании.

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт - учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, тесно связанная не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием жизненно необходимых качеств, свойств и черт личности.

Медицинские группы обучающихся для занятий физической культурой - для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная "А" (оздоровительная) и специальная "Б" (реабилитационная). Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности обучающегося. На основании медицинских заключений с учетом характера заболевания, разрабатывается индивидуальная программа реабилитации.

Психолого-педагогическое сопровождение осуществляется для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих проблемы в обучении, общении и социальной адаптации. Оно направлено на изучение, развитие и коррекцию личности студента, ее профессиональное становление с помощью психодиагностических процедур, психопрофилактики и коррекции личностных искажений.

Медицинско-оздоровительное сопровождение включает диагностику физического состояния инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

здоровья, сохранение здоровья, развитие адаптационного потенциала, приспособляемости к обучению.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт, на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптированной физической культуры, применяя индивидуальный, дифференцированный подход.

8.3 Нормативно-правовое и методическое обеспечение

-Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (последняя редакция).

-Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (последняя редакция).

-Федеральный Закона от 24 ноября 1995 г. №181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации"

-Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

-Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 "О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации".

-Приказ Министерства образования Российской Федерации и Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 июня 1992 г. № 86/272 "О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях".

-Приказ Министерства здравоохранения РФ от 3 декабря 2012 г. N 1006н "Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения"

-Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. N 337 "О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры"

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой".

- Устав ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», утвержденный приказом Министерства сельского

хозяйства РФ 16 ноября 2015 г. № 131-у (с изменениями №3 от 09.01.2019г. приказ №291-у).

8.4 Организация образовательного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" Адаптивная физическая культура и спорт, при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (медицинская группа III: подгруппы «А» и «Б»)

Обучающиеся зачисляются в группу, на основании справки об инвалидности ,индивидуальной программы реабилитации или абилитации обучающегося - инвалида, или медицинской справки, подтверждающей наличие ограничения возможностей здоровья.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" Адаптивная физическая культура и спорт, с учетом состояния их здоровья.

Целью освоения рабочей программы «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" Адаптивная физическая культура и спорт, для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» - максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося , имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования генетически заложенных и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Основные задачи физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья :

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков, качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;

- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания;
- знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
- владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Рабочая программа по дисциплине курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, с учетом их индивидуальных особенностей и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных оздоровительных программ в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающегося с ограниченными возможностями здоровья;
- разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы;
- обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий;
- предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния обучающегося;
- обеспечение психолого-педагогической помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;
- проведение спортивно-массовых мероприятий с участием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, формирование навыков судейства;

- включение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;
- развитие студенческого волонтерского движения для личностного сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, способствующего их социализации, развитию процессов интеграции в молодежной среде.

8.5 Основные виды учебных занятий в рамках дисциплины курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями

Освоение курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями в здоровье проводятся в виде теоретического и практического разделов.

Теоретический раздел включают в себя освоение лекционного материала по следующим разделам :

- медико- биологического характера,
- этиологий пороков развития,
- актуальных вопросов в сфере физической культуры и спорта,
- здоровьесберегающих технологий .
- адаптации в трудовой деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Лекционный курс - является для обучающихся общим для специальностей и направлений подготовки (без дифференциации по медицинским группам и отделениям).

Практический раздел

Проводятся в форме групповых, индивидуальных , домашних занятий. В практическую часть могут быть включены занятия адаптивной физкультурой, подвижные игры , спортивные игры, в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку. Это могут быть занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта. Рекомендуется в учебный план включать некоторое количество часов, посвященных поддержанию здоровья и здорового образа жизни., включающие в себя следующее:

- семинарские занятия - учебно-практические занятия, на которых студенты обсуждают лекционный материал, сообщения, доклады и рефераты, выполненные ими по результатам учебных или научных исследований под руководством преподавателя-тьютора;

- практические занятия - реализуется только методико-практический раздел, который позволяет операционально овладеть методами и способами доступной физической деятельности для достижения личностью учебных, профессиональных и жизненных целей; учебно-тренировочный подраздел практических занятий в программе отсутствует в силу освобождения студентов от физических нагрузок;

индивидуальные и групповые консультации - выработка индивидуальных рекомендаций для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с учетом физиологических и психических закономерностей их деятельности; - самостоятельная работа.

Занятия проводятся в группах от 8 до 15 человек в следующих помещениях:

в специальных спортивных залах, залах ЛФК;

В рамках методико-практического раздела практических занятий «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт. по адаптированной для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» обучающиеся осваивают следующие темы:

1. Обучение методикам составления индивидуальных оздоровительных программ: повышение физической и умственной работоспособности, средства физической культуры для восстановления организма, методы самоконтроля при самостоятельных занятиях;

2. Освоение методов исследования функционального состояния организма: методы физиологических измерений, функциональные пробы, мониторинг функционального состояния организма, самоконтроль;

3. Обучение методам массажа и самомассажа: показания и противопоказания, основные приемы классического массажа, гигиенический массаж, косметический массаж;

4. Обучение основам профессионально-прикладной физической культуры и жизненно необходимым навыкам и умениям: трудовая деятельность, прикладные знания, прикладные качества, прикладные психические свойства личности, прикладные специальные качества, прикладные умения и навыки; ориентирование на местности, ходьба, активность человека в природной среде;

5. Освоение методик развития физических качеств: ловкость и координационные возможности, гибкость, сила, выносливость.

Положительная оценка достижений в рамках обучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт. по адаптированной программе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе регулярного посещения занятий, старательного выполнения заданий преподавателя, овладения доступными студенту навыками самостоятельных

занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и здорового образа жизни.

С целью обеспечения непрерывности учебного процесса студентам, объективно не имеющим возможность по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт, необходимые практико-методические материалы как общие по разделам адаптированной программы, так и индивидуально-ориентированные предоставляются в электронном варианте (дистанционное обучение, возможности электронной почты) в виде файлов с лекциями, презентациями, комплексами упражнений и другими методическими материалами.

Специфика получаемой направленности (профиля) образовательной программы, ее визуальный характер, предполагает возможность обучения следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с ограничением двигательных функций;
- с нарушениями слуха
- с нарушением зрения
- с нарушениями сердечно сосудистой системы и т.д.

Организация образовательного процесса обеспечивает возможность беспрепятственного доступа, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов в учебные аудитории спортивного комплекса, имеющего в наличии пандусы, поручни, расширенные дверные проемы и лифты.

В учебных аудиториях и лабораториях имеется возможность оборудовать места для студентов-инвалидов по следующим видам нарушения здоровья: опорно-двигательного аппарата и слуха. Освещенность учебных мест устанавливается в соответствии с положениями СНиП 23-05-95 «Естественное и искусственное освещения». Все предметы, необходимые для учебного процесса, располагаются в зоне максимальной досягаемости вытянутых рук.

Помещения предусматривают учебные места для инвалидов с заболеваниями сердечно-сосудистых системы, оборудованы солнцезащитными устройствами (жалюзи), имеется система климат-контроля.

По необходимости для инвалидов лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатываются индивидуальные учебные планы и индивидуальные графики, обучающиеся обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

8.6 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Материально-техническое обеспечение отвечает особым образовательным потребностям каждой категории обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Материально-техническое обеспечение включает обеспеченность компьютерной техникой, аудио-видеотехникой и оборудованием, учебными видеофильмами, тренингами и презентациями.

В процессе проведения практических занятий применяются интерактивные методы обучения, мультимедийные технологии. Для проведения лекционных занятий используется аудитория, оснащённая мультимедийным оборудованием с доступом к сети Интернет. Для организации лекций и презентации итоговых проектов необходим ПК с колонками, оснащенный ПО пакета MSOffice, а также проектор или мультимедийная доска.

При проведении занятий обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, поступающих с ограниченными возможностями здоровья:

1) для слепых:

- письменные задания для выполнения самостоятельной работы, заданий для текущей и промежуточной аттестации оформлены в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо надиктовываются ассистенту;

- обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых.

2) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

- задания для выполнения, а также методические указания для выполнения аттестации оформляются увеличенным шрифтом;

- практические нормативы по элективным курсам адаптивной физической культуры при необходимости выполняются в связке с наводящим (ассистентом).

3) для глухих и слабослышащих:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования.

4) для слепоглухих:

- предоставляются услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих).

5) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих занятия проводятся в письменной форме.

6) для лиц с нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей:

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту.

На теоретических занятиях при изучении дисциплины используется компьютерная и мультимедийная техника, специализированное программное обеспечение.

Для обучающихся с нарушениями слуха.

Наличие звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств.

Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой (мультимедийный проектор, телевизор), электронной доской, мультимедийной системой.

Для обучающихся с нарушениями зрения.

Наличие программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи. В сети Интернет имеется версия официального сайта филиала для слабовидящих (для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению).

Тифлотехнические средства используются в учебном процессе для обучающихся с нарушениями зрения: средства для усиления остаточного зрения и средства преобразования визуальной информации в аудио и тактильные сигналы.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Наличие компьютерной техники, адаптированной для инвалидов со специальным программным обеспечением.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата используются альтернативные устройства ввода информации. Имеются специальные возможности операционной системы Windows, таких как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настройка действий Windows при вводе с помощью клавиатуры или мыши.

9 Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/

Е.В. Витун В.Г. Витун - Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017 -111с-978-5-7410-1674-9 – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=71324> 71324.html/ - ЭБС «IPRbooks»

2. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bf1e2b837d0530dc.pdf>

3. Князев В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс]: / В.М. Князев, С.С. Прокопчук – Электрон. текстовые данные – СПб: Университет ИТМО, 2013 – 169с -2227- 8397 – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=68724>

Дополнительная учебная литература

1. Быков М. В. Методика судейства соревнований по футболу: Методические указания к проведению внутривузовских соревнований по футболу/ М. В. Быков, М. В. Быкова, В. А. Белова, В. Ю. Лемиш. - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a9af6e855174a4ad960cacc8399d941.pdf>

2. Белова В. А. Методика обучения подачи на занятиях по волейболу : Методические указания к проведению занятий по волейболу/ В. А. Белова, М. В. Быков, М. В. Быкова - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a972a833819feec21629008b80c7da3.pdf>

3. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов – бакалавров и магистров вузов / Г.Н. Германов – Электрон. текстовые данные. Воронеж : Элист ,2017 -303с . -978-5-87172-082-0. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=52019>

4. Степанова М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.В. Степанова -2 – изд. – Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017- 137 – 978-5-7410- 1745-6. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=71310>

5. Клименко А.А.. Развитие выносливости и восстановление работоспособности: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, В.В. Ильин, Е.Г. Плотников – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10. MU razvitie vynoslivosti i vosstanovlen. trudosposobnosti 390384 v1 .>

6. Клименко А.А. Культура конкурентных взаимодействий: понятие и воспитание у обучающихся: Учебное пособие / А.А. Клименко, С.А. Хазова, И.В. Лебедева – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1. UP Kultura konkurentnykh vzaimodeistvii 390270 v1 .>

7. Клименко А. А. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования : Учебное пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3. UP Samoprezentacionnaja kompetentnost s tudentov 390325 v1 .>

8. Клименко А. А. Организация активного отдыха: Учебное пособие / А. А. Клименко, А. К. Хашханок, Э. А. Каминская. - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2. UP Organizacija aktivnogo otdykha 390317 v1 .>

9. Клименко А.А. Методика организации занятий по мини футболу: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета/ А.А. Клименко, М.В. Быков, М.В. Быкова, В.Ю. Лемиш – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4. MU metodika organizacija zanjatii po min i-futbolu 390331 v1 .>

10. Клименко А.А. Проведение академических занятий со студентами (легкая атлетика) : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, Л.У. Удовицкая, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

<https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9. MU provedenie akadem. zanjatii. legkaja atletika 390373 v1 .>

11. Клименко А. А. Особенности и структура двигательной активности гандбольных арбитров при обслуживании игр и подготовке к ним: Учебно-методическое пособие / А. А. Клименко, Н. А. Чуркин, А. К. Семерджян - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа : https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti_i_struktura_dvigatelnoi_aktivnosti_gandbolnykh_arbitrov 424551 v1 .

12. Клименко А.А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе: Методические указания / Клименко А.А., Плотников Д.С. - Краснодар : КубГАУ, 2018. – 32 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K. v obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov 525489 v1 .

13. Клименко А.А. Организация визуального контроля технико-тактической подготовленности дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / А.А. Клименко– Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/uchebmetod. posobie 04.04.17 Klime nko A.A.>

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

15. Ильницкая Т. А. Физическая культура и спорт : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Т.В. Ковалёва – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f46/f4624992e397cfd5b682bdc3a27ba6e5.pdf>

16. Клименко А.А. Настольный теннис на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: Учебно-методическое пособие / Клименко А.А., Ильин В.В., Плотников Е.Г. - Краснодар: КубГАУ, 2019. - 68 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/UMP tennis 499742 v1 .>

17. Печерский С.А. Теория и практика любительского бокса: Учебно-методическое пособие / Печерский С. А., Яни А. В., Яткин И. В. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 85 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Dokument_BOKS_513191_v1 .

18. Печерский С.А. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, мини- футбол): Методические указания / Печерский С.А., Соболев Ю.В., Омельченко М.М., Мельников А.И., Быков М.В. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 31 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Sportivnye_igry_v_VUZE_517392_v1 .

19. Ильницкая Т.А. Основы технико-тактических действий в бадминтоне: Методические указания / Ильницкая Т.А., Печерский С.А. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 40 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osnovy_tekhniko-takticheskikh_deistvii_v_badmintone_519067_v1 .

20. Ильницкая Т.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту: Методические указания / Ильницкая Т.А., Калашник Е.А. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 29 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1 .

10 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень ЭБС

№	Наименование	Тематика
1	Издательство «Лань»	Универсальная
2.	Znanium.com	Универсальная
3.	IPRbook	Универсальная
4.	Юрайт	Универсальная
5.	Образовательный портал КубГАУ	Универсальная

Перечень Интернет сайтов:

1. <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>
2. <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>
3. http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1
4. http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1
5. <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
6. <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

11 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Быков М. В. Методика судейства соревнований по футболу: Методические указания к проведению внутривузовских соревнований по футболу/ М. В. Быков, М. В. Быкова, В. А. Белова, В. Ю. Лемиш. - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a9af6e855174a4ad960cacc8399d941.pdf>

2. Белова В. А. Методика обучения подачи на занятиях по волейболу : Методические указания к проведению занятий по волейболу/ В. А. Белова, М. В. Быков, М. В. Быкова - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a972a833819feec21629008b80c7da3.pdf>

3. Ильницкая Т. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Е.А. Калашник - Краснодар: КубГАУ, 2019. Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.

4. Ильницкая Т. А. Физическая культура и спорт : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Т.В. Ковалёва – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/f46/f4624992e397cfd5b682bdc3a27ba6e5.pdf>

5. Ильницкая Т. А. Основы технико-тактических действий в бадминтоне : Методические указания / Т. А. Ильницкая, С. А. Печерский – Краснодар : КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. -

Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osnovy_tekhniko-takticheskikh_deistvii_v_badmintone_519067_v1_.

6. Клименко А. А. Основы занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Т. В. Горовая, В. А. Белова - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017.- 20 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_pechat.Specialnaja_med.gruppa.

7. Клименко А. А. Основы занятий по оздоровительной аэробике (методические указания) : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Т. В. Горовая, А. А. Русанов - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017.-29 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_pechat.Osnovy_zanjatii_po_ozdorovitelnoi_aehrobike.

8. Клименко А. А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Е.Г. Плотников, В.В. Ильин - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 36 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11. MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz. upr. 39 0394_v1_.

9. Клименко А.А.. Развитие выносливости и восстановление работоспособности: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, В.В. Ильин, Е.Г. Плотников – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10. MU_razvitie_vynoslivosti_i_vosstanovlen.trudospособности_390384_v1_.

10. Клименко А. А. Плавание в системе оздоровления обучающихся : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 31 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/8. MU_plavanie_v_sisteme_ozdorovlenija_stud entov_390366_v1_.

11. Клименко А. А. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов - Краснодар: типография Куб.ГАУ,

2018.- 45 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5. MU osnovnye aspekty metodiki metodika samostojatelnykh zanjatii fiz. upr. 390360 v1 .>

12. Клименко А.А. Методика организации занятий по мини футболу: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета/ А.А. Клименко, М.В. Быков, М.В. Быкова, В.Ю. Лемиш – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4. MU metodika organizacija zanjatii po mini-futbolu 390331 v1 .>

13. Клименко А. А. Технология воспитания культуры конкурентных взаимодействий у обучающихся : Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, С. А. Хазова, И. В. Лебедева, Э. Л. Мовсесян, А.А. Свирид - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/6. MU tekhnologija vospitanija kultury konkurentnykh 390408 v1 .>

14. Клименко А. А. Методика судейства соревнований по мини-футболу : Методические указания по проведению соревнований для обучающихся в вузах / А. А. Клименко, М. В. Быков, М. В. Быкова, В. Ю. Лемиш - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/7. MU metodika sudeistva sorevnovanii po mini-futbolu 390347 v1 .>

15. Клименко А.А. Проведение академических занятий со студентами (легкая атлетика) : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, Л.У. Удовицкая, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9. MU provedenie akadem. zanjatii. legkaja atletika 390373 v1 .>

16. Клименко А. А. Использование специальных физических упражнений для профилактики травматизма в вольной борьбе : Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Р. А. Кабанов, Ю. В. Соболев – Краснодар: КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie spec. fiz. uprazhnenii 424540 v1 .>

17. Клименко А. А. Основы профилактики травматизма на занятиях борьбой вольным стилем: Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Р. А. Кабанов, Ю. В. Соболев – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/profilaktika_travm_424546_v1_.

18. Клименко А. А. Особенности и структура двигательной активности гандбольных арбитров при обслуживании игр и подготовке к ним: Учебно-методическое пособие / А. А. Клименко, Н. А. Чуркин, А. К. Семерджян - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti_i_struktura_dvigatelnoi_aktivnosti_gandbolnykh_arbitrov_424551_v1_.

19. Клименко А.А. Организация визуального контроля технико-тактической подготовленности дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / А.А. Клименко– Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/ucheb-metod. posobie_04.04.17_Klimenko_A.A.

20. Клименко А. А. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на организацию активного отдыха : Методические указания по проектированию физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов, А. К. Семерджян - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovanie_F.-R. D. 424556_v1_.

21. Клименко А. А. Физкультурно-рекреационная деятельность как способ организации активного отдыха : Методические указания по физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. У. Удовицкая - Краснодар: КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz. rekreacionnaja_dejatelnost_424561_v1_.

22. Клименко А. А. Формирование самопрезентационной компетентности студентов : Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С.А. Карасева, Э. Л. Мовсесян, А. А. Свирид - Краснодар : КубГАУ, 2018 – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/FORMIROVANIE_SAMOPREZENTVNCION_NOI_KOMPETENTNOSTI_429416_v1_.

23. Клименко А.А. Оптимизация двигательной деятельности и физической подготовки гандбольных арбитров: Учебное пособие / А.А. Клименко, Н.А. Чуркин,- Краснодар: Изд-во «Магарин О. Г.», 2017. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Optimizacija_dvigatelnoi_dejatelnosti_i_fizicheskoj_podgotovki_gandbolnykh_arbitrovv.

24. Клименко А.А. Культура конкурентных взаимодействий: понятие и воспитание у обучающихся: Учебное пособие / А.А. Клименко, С.А. Хазова, И.В. Лебедева – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1._UP_Kultura_konkurentnykh_vzaimodeistvii_390270_v1_.

25. Клименко А. А. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования : Учебное пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3._UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_s_tudentov_390325_v1_.

26. Клименко А. А. Организация активного отдыха: Учебное пособие / А. А. Клименко, А. К. Хашханок, Э. А. Каминская. - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2._UP_Organizacija_aktivnogo_otdykha_390317_v1_.

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

28. Печерский С. А. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, минифутбол) : Методические указания / С. А. Печерский, Ю. В. Соболев, М. М. Омельченко, А. И. Мельников, М. В. Быков – Краснодар : КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Sportivnye_igry_v_VUZE_517392_v1_.

29. Клименко А.А. Концепция расширения пространства деятельности дзюдоистов на начальных этапах обучения: Монография / А.А. Клименко, А.А. Русанов - Краснодар: Изд-во «Магарин О.Г.», 2017. –

Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:
<https://edu.kubsau.ru/file.php/163/KlimenkoRusanovMonografija>.

30. Клименко А.А. Настольный теннис на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: Учебно-методическое пособие / Клименко А.А., Ильин В.В., Плотников Е.Г. - Краснодар: КубГАУ, 2019. - 68 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/UMP_tennis_499742_v1_.

31. Печерский С.А. Теория и практика любительского бокса: Учебно-методическое пособие / Печерский С. А., Яни А. В., Яткин И. В. - Краснодар : КубГАУ, 2019. – 85 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Dokument_BOKS_513191_v1_.

32. Клименко А.А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе: Методические указания / Клименко А.А., Плотников Д.С. - Краснодар : КубГАУ, 2018. – 32 с. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K. v obshchekulturnoi podgotovke specialistov_525489_v1_.

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

Перечень лицензионного ПО

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

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных и поисковых систем

1. Реферативная и цитируемая база рецензируемой литературы «Scopus» <https://www.scopus.com>
2. Реферативные базы данных публикаций в [научных журналах](#) и [патентов](#) «Web of Science» <http://apps.webofknowledge.com>
3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <https://elibrary.ru>
4. Сайт Российской государственной библиотеки <https://www.rsl.ru>
5. Поисковая система «Яндекс» <https://yandex.ru/>
6. Поисковая система «Google» <https://www.google.ru/>
7. Сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
8. Сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <https://kubansport.krasnodar.ru/>

13 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине

№ 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.	Учебная дисциплина: «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	Универсальный спортивный зал № 22 Зал оснащен стационарными и встроенными трибунами, баскетбольными фермами, гандбольными воротами, волейбольными стойками, телескопическими стенкой, гимнастическими скамейками, электронным табло и радиофикацией	г. Краснодар, ул. Калинина д. 13, здание спортивного комплекса
2.		Специализированный зал № 45	г. Краснодар, ул. Калинина д. 13, здание спортивного комплекса

		Зал оснащен боксерским рингом, г. корпуса грушами боксерскими, гимнастической стенкой, перекладиной, гантелями, штангой	
3.		Специализированный зал настольного тенниса № 41 Зал оснащен теннисными столами, гимнастическими скамейками, ракетками, мячами, гимнастическими ковриками	г. Краснодар, ул. Калинина д. 13, здание спортивного комплекса
4.		Специализированный зал борьбы № 34 Зал оснащен борцовским ковром, гимнастической стенкой, подвесным канатом, перекладиной, тренажерами, штангой	г. Краснодар, ул. Калинина д. 13, здание спортивного комплекса
5.		Специализированный зал аэробики, общ № 4 Зал оснащен специализированным покрытием, зеркалами, гимнастическими скамейками, тренажерами, радиофикацией	г. Краснодар, ул. Калинина д. 13,
6.		Крытый плавательный бассейн 25 м. ком № 31, № 32 Зал оснащен плавательными дорожками, прыжковыми тумбами, гимнастическими скамейками, стационарным секундомером, трибунами, радиофикацией.	г. Краснодар, ул. Калинина д. 13, здание крытого бассейна
7.		Специализированный тренажерный зал ком. № 34 Зал оснащен современным покрытием, гимнастической стенкой, гимнастическими скамейками, зеркалами, гантелями, ковриками, 29 различными тренажерами	г. Краснодар, ул. Калинина д. 13, здание крытого бассейна
8.		Зал специальной медицинской группы (здание плавательного бассейна) ком № 11 Зал оснащен гимнастическими стенками, гимнастическими	г. Краснодар, ул. Калинина д. 13, здание крытого бассейна

		скамейками, зеркалами, тренажерными столами, 9 тренажерами, ковриками, гантелями	
9.		Специализированный зал силовой подготовки (здание плавательного бассейна) ком. № 3 Зал оснащен штангами, гириями, помостами, зеркалами, тренажерами, гимнастической стенкой, гимнастическими скамейками, перекладиной. гантелями	г. Краснодар, ул. Калинина д. 13, здание крытого бассейна
10.		Стадион. Стадион включает в себя: - восемь беговых дорожек с современным покрытием 400 м. -искусственное стандартное футбольное поле -стандартные трибуны на 880 мест -сектора для прыжков в высоту -2 сектора для прыжков в длину - радиофикацию -электронное табло - 3 теннисных корта с современным покрытием - тренировочную теннисную стенку -гандбольную площадку с современным покрытием - административное здание	г. Краснодар, ул. Калинина д. 13, стадион
11.		Спортивные площадки в студенческом городке Площадки с современным покрытием включают в себя: -2 гандбольные площадки с трибунами --2 волейбольные площадки с трибунами -2 баскетбольные площадки с трибунами -4 беговые стометровые дорожки -туалеты - тренерскую комнату	г. Краснодар, ул. Калинина д. 13,
	Помещение для оказания первой медицинской помощи		
12.	Учебная дисциплина: «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	Медицинский кабинет - Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный	г. Краснодар, ул. Калинина д. 13, здание крытого бассейна

		столик (для выполнения прививок и перевязок). - Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки 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.	
--	--	--	--