

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

ФАКУЛЬТЕТ АГРОНОМИИ И ЭКОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета
агрономии и экологии


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

Рабочая программа дисциплины

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту:
Плавание»**

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

Направление подготовки
05.03.06 Экология и природопользование

Направленность
«Экология и природопользование»

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
Очная

Краснодар
2021

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

Авторы:
к.п.н., доцент



З.В. Кузнецова

Старший преподаватель



Т.В. Ковалева

Старший преподаватель



Ю.В. Соболь

Старший преподаватель



Л.П. Федосова

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

И. о. зав. кафедрой
к.э.н., доцент



А.В. Яни

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

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



Н.В. Швидкая

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



Н.В. Чернышева

1 Цель и задачи освоения дисциплины

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

Задачи

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

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

3 Место дисциплины в структуре АОПОП ВО

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

4 Объем дисциплины (328 часов)

| Виды учебной работы | Объем, часов |
|---------------------------------------|--------------|
| | Очная |
| Контактная работа | |
| в том числе: | |
| — аудиторная по видам учебных занятий | 222 |
| — лекции | |
| — практические | 216 |
| - лабораторные | |
| — внеаудиторная | |

| Виды учебной работы | Объем, часов |
|--------------------------------------|--------------|
| | Очная |
| — зачет | 6 |
| — экзамен | |
| — защита курсовых работ (проектов) | |
| Самостоятельная работа | |
| в том числе: | 106 |
| — курсовая работа (проект) | |
| — прочие виды самостоятельной работы | |

| | |
|---|-----|
| Итого по дисциплине | 328 |
| в том числе в форме практической подготовки | |

5 Содержание дисциплины

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

Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|----------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоя- тельная работа |
| 1. | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др. | УК-7 | 1 | 6 | 3 |
| 2. | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. | УК-7 | 1 | 4 | 3 |
| 3. | Упражнения для освоения с водой. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 4. | Упражнения для изучения способов плавания кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 1 | 6 | 2 |
| 5. | Упражнения для согласования движений ног, рук и дыхания при плавание кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 1 | 6 | 2 |
| 6. | Простейшие прыжки в воду. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 7. | Упражнения для изучения старта и поворота при плавание кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 1 | 6 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 16 |
| 1. | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др. | УК-7 | 2 | 4 | 3 |
| 2. | Общеразвивающие и специальные | УК-7 | 2 | 4 | 3 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, вклю- чая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|---|----------------------------|---------|--|----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самосто- тельная работа |
| | физические упражнения. | | | | |
| 3. | Упражнения для уточнения и закрепления способов плавания кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 4. | Упражнения для изучения способа плавания брасс. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 5. | Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота при плавание кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 2 | 6 | 2 |
| 6. | Упражнения для изучения старта и поворота плаванием брасс. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 7. | Зачетный урок- сдача норм комплекса ГТО по плаванию. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 8. | Контрольные нормативы: умение проплыть 50м.-кроль на груди.50м.- кроль на спине. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 2. | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 3. | Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 4. | Упражнения для закрепления техники старта и поворота при плавание кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 5. | Упражнения для уточнения и закрепления техники способа плавания брасс. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 6. | Упражнения для изучения старта и поворота при плавание брасс. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 7. | Упражнения для изучения способа плавания баттерфляй. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 8. | Упражнения для изучения старта поворота плаванием баттерфляй. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 9. | Контрольные нормативы - сдача норм комплекса ГТО по плаванию. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | Краткие теоретические сведения: | УК-7 | 4 | 4 | 2 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, вклю- чая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|---|----------------------------|---------|--|----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самосто- тельная работа |
| | правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др. | | | | |
| 2. | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 3. | Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 4. | Упражнения для закрепления и совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 5. | Упражнения для закрепления техники способа плавания брасс. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 6. | Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота плаванием брасс. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 7. | Упражнения для уточнения и закрепления способа плавания баттерфляй. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 8. | Упражнения для уточнения и закрепления старта поворота плаванием баттерфляй. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 9. | Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 2. | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 3. | Упражнения для закрепления и совершенствования техники способом плавания кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 4. | Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 5. | Упражнения для закрепления и со- | УК-7 | 5 | 4 | 2 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, вклю- чая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|---|----------------------------|---------|--|----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самосто- тельная работа |
| | вершенствования техники способа плавания брасс. | | | | |
| 6. | Упражнения для закрепления техники старта поворота плаванием брасс. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 7. | Упражнения для закрепления техники способа плавания баттерфляй. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 8. | Упражнения для закрепления техники старта и поворота плаванием баттерфляй. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 9. | Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 2. | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 3. | Совершенствования техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 4. | Совершенствования техники способом плавания брасс. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 5. | Совершенствование и закрепления техники способа плавания баттерфляй. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 6. | Упражнения для совершенствования старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 7. | Упражнения для совершенствования старта поворота плаванием баттерфляй. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 8. | Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием брасс. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 9. | Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0- | УК-7 | 6 | 4 | 2 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включ- ая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|--|----------------------------|---------|--|----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самосто- тельная работа |
| | 1.15.0 девушки), 50м – брасс (55.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.20.0 девушки) | | | | |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| ИТОГО | | | | 216 | 106 |

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Клименко А. А., Плотников Д. С. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2018. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K. v obshchekulturnoi podgotovke specialistov 525489 v 1.PDF>
2. Ильницкая Т. А., Ковалёва Т.В. Физическая культура и спорт / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
3. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

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

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

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

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

| Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции) | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|--|---|------------------|-------------------|--------------------|
| | неудовлетворительно (минимальный не достигнут) | удовлетворительно (минимальный пороговый) | хорошо (средний) | отлично (высокий) | |

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

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

| Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции) | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|--|---|------------------|-------------------|--------------------|
| | неудовлетворительно (минимальный не достигнут) | удовлетворительно (минимальный пороговый) | хорошо (средний) | отлично (высокий) | |

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

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

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

Для текущего контроля

Реферат

Пример темы реферата

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

Для промежуточного контроля

Задания для зачета

Контрольные нормативы по плаванию

I-III курс

| Наименование норматива | пол | Критерии оценки | | |
|---|------------|------------------------|---------------|---------------|
| | | отлично | хорошо | удовл. |
| I семестр | | | | |
| Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.) | Ж | 1,00 | 1,09 | 1,20 |
| Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.) | Ж | 2,21 | 2,46 | 3,11 |
| Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.) | М | 0,46 | 0,50 | 0,54 |
| Плавание 100м вольный стиль (мин, сек.) | М | 1,46 | 1,56 | 2,06 |
| II семестр | | | | |
| Плавание 50м кроль на груди (мин., сек.) | М | 0,45 | 0,55 | 1,05 |
| Плавание 50м кроль на спине (мин., сек.) | М | 0,49 | 0,59 | 1,09 |
| Плавание 50м брасс на груди (мин., сек.) | М | 0,55 | 1,05 | 1,15 |
| Плавание 50м кроль на груди (мин., сек.) | Ж | 0,50 | 1,00 | 1,10 |
| Плавание 50м кроль на спине (мин., сек.) | Ж | 0,56 | 1,06 | 1,16 |
| Плавание 50м брасс на груди (мин., сек.) | Ж | 1,01 | 1,11 | 1,20 |
| III семестр | | | | |
| Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.) | Ж | 0,54 | 1,03 | 1,14 |
| Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.) | Ж | 2,15 | 2,40 | 3,05 |
| Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.) | М | 0,40 | 0,44 | 0,48 |
| Плавание 100м вольный стиль (мин, сек.) | М | 1,40 | 1,50 | 2,00 |
| IV семестр | | | | |
| Плавание 50м баттерфляй (мин., сек.) | М | 0,50 | 1,00 | 1,10 |
| Проныривание. Оттолкнувшись от бортика бассейна пронырнуть в длину максимальное количество метров на задержке дыхания | М | 4 | 6 | 8 |
| Плавание 50м баттерфляй (мин., сек.) | Ж | 1,00 | 1,10 | 1,18 |
| Проныривание. Оттолкнувшись от бортика бассейна пронырнуть в | Ж | 2 | 4 | 6 |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| длину максимальное количество метров на задержке дыхания | | | | |
|--|--|--|--|--|

Тест К. Купера. 12-минутное плавание вольным стилем

| V семестр юноши | |
|--------------------------|----------------------------|
| Критерии оценки | Преодоленное расстояние, м |
| отлично | 400 |
| хорошо | 300-350 |
| удовлетворительно | >300 |
| девушки | |
| отлично | 350 |
| хорошо | 250-300 |
| удовлетворительно | > 250 |
| VI семестр юноши | |
| отлично | 450-500 |
| хорошо | 350-400 |
| удовлетворительно | >350 |
| девушки | |
| отлично | 400-450 |
| хорошо | 300-350 |
| удовлетворительно | > 300 |

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

Текущий контроль

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

Критерии оценки реферата:

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

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

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

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

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

Критерии оценки знаний обучающихся на зачете

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

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

8 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная учебная литература

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

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

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

Дополнительная учебная литература

1. Клименко А. А., Ковалева Т. В., Федосова Л. П., Федотова Г. В. Плавание в системе оздоровления обучающихся / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета- Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/8._MU_plavanie_v_sisteme_ozdorovlenija_studentov_390366_v1_.PDF

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

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

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень ЭБС

| № | Наименование | Тематика |
|----|-------------------------------|--|
| 1. | Образовательный портал КубГАУ | Электронно-библиотечная система КубГАУ |

Перечень Интернет сайтов:

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

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Федосова Л. П., Удовицкая Л. У., Федотова Г. В., Кузнецова З. В. Основы техники и методика обучения способу баттерфляй в плавании / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/MU_Osnovy_tekhniki_i_metodika_obuchenija_sposobu_batteleflijai_A5_572379_v1.PDF

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

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

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

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

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

Перечень лицензионного ПО

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

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № | Наименование | Тематика | Электронный адрес |
|----|------------------|----------------|---|
| 1. | «Scopus» | Информационная | https://www.scopus.com |
| 2. | «Web of Science» | Информационная | http://apps.webofknowledge.com |

| | | | |
|----|---|----------------|---|
| 3. | «eLIBRARY.RU» | Информационная | https://elibrary.ru |
| 4. | Российская государственная библиотека | Информационная | https://www.rsl.ru |
| 5. | Министерство спорта Российской Федерации | Правовая | https://www.minsport.gov.ru/ |
| 6. | Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края | Правовая | https://kubansport.krasnodar.ru/ |

12. Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» для лиц с ОВЗ и инвалидов
Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности

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

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|----------|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| . | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» | Помещение №221 ГУК, площадь — 101м ² ; посадочных мест — 95; учебная аудитория для проведения учебных занятий, в том числе для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (ноутбук, проектор, экран), в т.ч для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ; программное обеспечение: Windows, Office; специализированная мебель(учебная доска, учебная мебель), в т.ч для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ. | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | <p>Помещение №114 ЗОО, площадь — 43м²; посадочных мест — 25; учебная аудитория для проведения учебных занятий, в том числе для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ специализированная мебель(учебная доска, учебная мебель), в том числе для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ</p> | |
| Помещение для оказания первой медицинской помощи | | | |
| | <p>«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание»</p> | <p>2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростомер, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения. 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: бинсы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p> | <p>350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13</p> |

13. Особенности организации обучения лиц с ОВЗ и инвалидов

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объём дисциплины (модуля) в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных

занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачётных единиц, выделенных на освоение дисциплины).

Фонды оценочных средств адаптируются к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающимися.

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ

| Категории студентов с ОВЗ и инвалидностью | Форма контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| С нарушением зрения | <ul style="list-style-type: none">устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.; <p>при возможности письменная проверка с использованием рельефно-точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.</p> |
| С нарушением слуха | <ul style="list-style-type: none">письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.; <p>при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.</p> |
| С нарушением опорно-двигательного аппарата | <ul style="list-style-type: none">письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др. |

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

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

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

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

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

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

для самостоятельной работы.

**Студенты с нарушениями опорно-двигательного аппарата
(маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения
и патологию верхних конечностей)**

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;
- опора на определенные и точные понятия;
- использование для иллюстрации конкретных примеров;
- применение вопросов для мониторинга понимания;
- разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;
- увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания них;
- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).

Студенты с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие)

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскопечатную информацию;
- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимообратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации.
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных же-

стов и мимики);

- чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (назование темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);
- соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);
- минимизация внешних шумов;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).

Студенты с прочими видами нарушений (ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания)

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);
- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте).
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы;
- стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоуправления;
- наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.