

**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**

и.о. декана факультета агрономии и  
экологии

к.с.х.н.

«16» мая 2022 г.

И.А. Макаренко



## **Рабочая программа дисциплины**

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

*наименование дисциплины*

**Направление подготовки**

**35.03.04 Агрономия**

*шифр и наименование направления подготовки*

**Направленность**

**Технология производства продукции растениеводства**

*наименование направленности подготовки*

**Уровень высшего образования**

**Бакалавриат**

*бакалавриат, специалитет, магистратура*

**Форма обучения**

**Очная, заочная**

*очная, очно-заочная и (или) заочная*

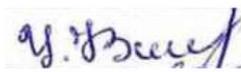
**Краснодар**

**2022**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» разработана на основе ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 35.03.04 «Агрономия», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 26 июля 2017 г. № 699

Авторы:

Старший преподаватель



В.О. Цыганкова

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 29.04.2022г., протокол № 8

И. о. зав. кафедрой

к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета агрономии и экологии от «11» мая 2022г. протокол № 8.

Председатель методической комиссии, старший преподаватель кафедры общего и орошаемого земледелия



Е. С. Бойко

Руководитель основной профессиональной образовательной программы канд. биол. наук, доцент



В. В. Казакова

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

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

### **Задачи**

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

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

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

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

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

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

подготовки 35.03.04 Агронимия, направленность «Технология производства продукции растениеводства».

#### 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная	Заочная
<b>Контактная работа</b> в том числе:	222	2
— аудиторная по видам учебных занятий		
— лекции		
— практические	216	
- лабораторные		
— внеаудиторная		
— зачет	6	2
— экзамен		
— защита курсовых работ (проектов)		
<b>Самостоятельная работа</b> в том числе:	106	326
— курсовая работа (проект)		
— прочие виды самостоятельной работы		
<b>Итого по дисциплине</b>	328	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, на 1 курсе в 1, 2 семестре по учебному плану заочной 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	Самостоятельная работа

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

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
4.	Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности.	УК-7	2	4	1
5.	Баскетбол: Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину.	УК-7	2	2	2
6.	Волейбол: Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.	УК-7	2	2	2
7.	Подвижные игры: Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами.	УК-7	2	2	2
8.	Плавание Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов.	УК-7	2	4	2
9.	Совершенствование Легкая атлетика: Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление.	УК-7	2	6	2
10.	Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении.	УК-7	2	2	2
11.	Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча	УК-7	2	2	2
12.	Волейбол: Поддача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи.	УК-7	2	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	12
1.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	3	2	1
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.	УК-7	3	2	1
3.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	УК-7	3	4	1

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

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

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

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
5.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.	УК-7	6	2	2
6.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам	УК-7	6	4	2
7.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.	УК-7	6	4	2
8.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.	УК-7	6	4	1
9.	<b>Совершенствование</b> Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	УК-7	6	4	1
10.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	УК-7	6	4	1
11.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	УК-7	6	4	1
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	22
				<b>216</b>	<b>106</b>

### Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	Строевые упражнения	УК-7	1		5
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	УК-7	1		5
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	УК-7	1		5

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности.				
4.	Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности.	УК-7	1		10
5.	Баскетбол: Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину.	УК-7	1		8
6.	Волейбол: Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.	УК-7	1		5
7.	Подвижные игры: Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами.	УК-7	1		8
8.	Плавание Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов.	УК-7	1		8
9.	<b>Совершенствование</b> Легкая атлетика: Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление.	УК-7	1		14
10.	Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении.	УК-7	1		8
11.	Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча	УК-7	1		8
12.	Волейбол: Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи.	УК-7	1		5
13.	Строевые упражнения	УК-7	1		5
14.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	УК-7	1		5
15.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности.	УК-7	1		5
16.	Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности.	УК-7	1		5
17.	Баскетбол:	УК-7	1		5

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину.				
18.	Волейбол: Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.	УК-7	1		5
19.	Подвижные игры: Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами.	УК-7	1		5
20.	Плавание Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов.	УК-7	1		5
21.	Совершенствование Легкая атлетика: Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление.	УК-7	1		20
22.	Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении.	УК-7	1		8
23.	Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча	УК-7	1		5
24.	Волейбол: Поддача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с поддачи.	УК-7	1		5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					168
25.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	2		4
26.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.	УК-7	2		4
27.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	УК-7	2		20
28.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)	УК-7	2		4

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
29.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.	УК-7	2		4
30.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.	УК-7	2		6
31.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам	УК-7	2		6
32.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.	УК-7	2		6
33.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.	УК-7	2		10
34.	<b>Совершенствование</b> Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	УК-7	2		4
35.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	УК-7	2		8
36.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	УК-7	2		8
37.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	2		6
38.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.	УК-7	2		5
39.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	УК-7	2		10
40.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)	УК-7	2		5
41.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля	УК-7	2		5

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	мяча одной, двумя руками. Передача мяча.				
42.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.	УК-7	2		5
43.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам	УК-7	2		5
44.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.	УК-7	2		5
45.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.	УК-7	2		10
46.	<b>Совершенствование</b> Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	УК-7	2		6
47.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	УК-7	2		6
48.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	УК-7	2		6
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					158
					<b>326</b>

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Ильин В.В., Соболев Ю.В., Плотников Е.Г., Клименко А.А. Обеспечение техники безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и бадминтону: метод. указания / В. В. Ильин, Ю. В. Соболев, Е. Г. Плотников, А. А. Клименко – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №51

2. Славинский Н.В., Печерский С.А., Харьковская А.Г., Усенко А.И., Плотников Е.Г., Соболев Ю.В., Мельников А.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно – двигательного аппарата : метод. указания / сост. Н. В. Славинский [и др.]. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №52

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
1	Физическая культура и спорт
1, 2, 3, 4, 5, 6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

### 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)	
<i>УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>					
УК-7.1. 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 значимых физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры.	Реферат Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения) Контрольные нормативы

			ошибки	Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	вы
УК-7.2. 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 Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения) Контрольные нормативы

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

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

***Для текущего контроля***

**Реферат**

*Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

В соответствии с учебным планом обучающиеся заочной формы обучения выполняют письменную рубежную контрольную работу. По итогам выполнения контрольной работы оцениваются компетенции УК-7. Рубежная контрольная работа выполняется строго по вариантам. Для ее выполнения обучающимся предлагаются задания, в которых необходимо раскрыть указанные темы. Вариант задания определяется по первой букве фамилии.

**Задания для рубежной контрольной работы (для заочной формы обучения)**

**Вариант 1**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв А - З**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

**Тема 2.** Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

**Тема 3.** Двигательная активность и здоровье.

**Вариант 2**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв И – П**

**Тема 1.** Гиподинамия и ее последствия

**Тема 2.** Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Тема 3.** Значение утренней гимнастики

**Вариант 3**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Р – Ч**

**Тема 1.** Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика

**Тема 2.** Зачем нужны занятия физической культурой

**Тема 3.** Физические упражнения в режиме труда и отдыха

**Вариант 4**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Ш – Я**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на работоспособность

**Тема 2.** Физические упражнения при гипертонии

**Тема 3.** Физические упражнения как фактор профилактики против болезней

*Для промежуточного контроля*

**Задания для зачета**

**Контрольные нормативы по физической рекреации**

I-III курс, юноши

№	Характеристика	Критерии оценки
---	----------------	-----------------

	<b>направленности тестов</b>	<b>отлично</b>	<b>хорошо</b>	<b>удов.</b>
1	Удержание упора лёжа (сек)	60	50	40
2	Приседание на двух ногах (кол-во раз за 2 минуты)	55	45	35
3	Степ-тест, на гимнастической скамейке (кол-во шагов за 2 минуты)	40	35	30
4	Поднимание туловища из положения, лежа на животе (кол-во раз)	65	55	45
5	Прыжок в длину с места (см)	171-180	161-170	150-160
6	Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин.,с)	15,29 - 14,30	17,5 - 15,30	19,6 - 17,6
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 2 минуты)	45	35	25

### І-ІІІ курс, девушки

№	Характеристика направленности тестов	Критерии оценки		
		<b>отлично</b>	<b>хорошо</b>	<b>удов.</b>
1	Удержание упора лёжа (сек)	40	30	20
2	Приседание на двух ногах (кол-во раз за 2 минуты)	45	35	25
3	Поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз)	55	45	35
4	Степ-тест на гимнастической скамейке (кол-во шагов за 2 минуты)	35	30	25
5	Прыжок в длину с места (см)	161-170	151-160	140-150

6	Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин.,с)	17,5 - 15,3	19,6 - 17,6	21,9 - 19,7
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 2 минуты)	35	25	15

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

##### **Текущий контроль**

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

##### **Критерии оценки реферата:**

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

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

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

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

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

##### **Критерии оценки выполнения рубежной контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения):**

Контрольная работа оценивается «зачтено» и «не зачтено». Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Оценка «не зачтено» должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»:** задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, использовано действующее законодательство и правоприменительная практика.

**Оценка «хорошо»:** задание выполнено правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

**Оценка «удовлетворительно»:** задание выполнено правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

**Оценка «неудовлетворительно»:** допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или задание не решено полностью

### **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. 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>, кафедра физвоспитания, №34

2. Матвеева И.С., Евтых С.А. Тестирование обучающихся на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно - методическое пособие / И.С. Матвеева, С.А. Евтых – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №56

## Дополнительная учебная литература

1. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями сердечно-сосудистой системы/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №39

2. Матвеева И. С., Куликова И.В. Физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №38

3. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями желудочно-кишечного тракта и нарушениями работы легких / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №37

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

### Перечень ЭБС

№	Наименование	Тематика
1.	ЭБС IPRbook	Электронно-библиотечная система
2.	ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система
3.	Образовательный портал КубГАУ	Электронно-библиотечная система КубГАУ

### Перечень Интернет сайтов:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>

2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] - URL: <http://window.edu.ru/resource/502/79502>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL:<http://lib.sportedu.ru>.

4. Информационный ресурс «Livesport.ru» [Электронный ресурс] - URL: <https://www.livesport.ru/>

5. Сервис «Яндекс Спорт» [Электронный ресурс] - URL: <https://yandex.ru/sport>

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

1. 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> кафедра физвоспитания, №30

2. Яни А. В., Порожняк М. В., Ильин В. В. Организация и проведение занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» модуль физическая рекреация (шахматы) / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №35

3. Мельников А.И., Матвеева И.С. Методика обучения игре в дартс: учебно - методическое пособие / А.И. Мельников – Краснодар : КубГАУ, 2021 . Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №54

## **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
1.	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	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
2.	«Web of Science»	Информационная	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a>
3.	«eLIBRARY.RU»	Информационная	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
4.	Российская государственная библиотека	Информационная	<a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a>
5.	«Яндекс»	Поисковая	<a href="https://yandex.ru/">https://yandex.ru/</a>
6.	Министерство спорта Российской Федерации	Правовая	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
7.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	Правовая	<a href="https://kubansport.krasnodar.ru/">https://kubansport.krasnodar.ru/</a>

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

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация»	22 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; спортивный зал. Спортивный инвентарь: волейбольные стойки — 2 шт., стойки для бадминтона — 2 шт., ворота футбольные — 4 шт., во-	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

		<p>рота гандбольные — 2 шт., стойки баскетбольные — 4 шт., шведские стенки — 22 шт., скалодром — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p>	
2.		<p>16 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: столы шахматные — 8 шт, наборы шахмат — 21 шт., доска магнитная с шахматами — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p>	
3.		<p>40-41 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: столы теннисные — 8 шт., прочий спортивный инвентарь.</p>	
4.		<p>13 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка - 2., прочий спортивный инвентарь.</p>	
5.		<p>31 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: дорожки плавательные 25 м. — 6 шт., ласты, доска-колобашка, прочий спортивный инвентарь.</p>	
6.		<p>34 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: щиты для дартса — 6 шт.; волейболь-</p>	

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