



1920

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**филиал Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

в г. Новороссийске

Кафедра информатики и математики

УТВЕРЖДАЮ



**Проректор по работе с филиалами
ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный университет»
А.А.Евдокимов**

« 31 » 08 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.ДВ.11 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ**

Направление подготовки:	38.03.05 Бизнес-информатика
Направленность (профиль):	Электронный бизнес
Программа подготовки	академическая
Форма обучения	очная
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр

Год начала подготовки 2015
Краснодар 2016

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1002 от 11 августа 2016 года.

Программу составил(и):

О. В. Ивасева, доцент, канд. пед. наук



П.В. Жаботинский, преподаватель



Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры педагогического и филологического образования протокол № 1 от 29.08.2016 г.

Заведующий кафедрой (разработчика) Вахонина О.В.



Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры информатики и математики протокол № 1 от 29.08.2016 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей) Рзун И.Г.



Рабочая программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии филиала по УГСН 44.00.00 Образование и педагогические науки протокол № 1 29.08.2016 г.

Председатель УМК



А.И.Данилова

Рецензенты:

Адамович А.Е., Директор ООО «Финам - Новороссийск»

Кунина М.К., Директор по развитию ООО «АЙТИ БИЗНЕС ЮГ»

1 Цели и задачи изучения дисциплины.

1.1 Цель освоения дисциплины.

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

Достижение и поддержание должного уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

1.2 Задачи дисциплины.

Для достижения поставленной цели, предусматривается решение следующих задач:

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;

2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

4. овладение 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;

5. обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;

6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

7. владение психолого-педагогическими методами оценки собственной педагогической деятельности, межличностных отношениях в педагогическом коллективе и личностными особенностями обучающихся с целью их совершенствования, методами управления групповыми процессами в учебном коллективе.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в объеме 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общекультурных компетенций: ОК-8; ОК-9

Коды компетенций	Название компетенции	Краткое содержание компетенции (знать, уметь, владеть)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Знать: теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системах «среда – человек – машина»; «среда обитания – человек», правовые, нормативно – технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности, последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и опасных факторов чрезвычайных ситуаций, средства и методы повышения безопасности и экологичности технических средств и технологических процессов. Уметь: проводить контроль параметров среды обитания (рабочей среды) и уровня негативных воздействий среды обитания на человека, эффективно применять средства защиты человека от негативных воздействий, проводить расчет обеспечения условий безопасной жизнедеятельности. Владеть: навыками проведения контроля параметров среды обитания (рабочей среды) и уровня негативных воздействий среды обитания на человека, расчета параметров рабочей зоны помещений, защиты от негативных факторов.

2. Структура и содержание дисциплины.

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице

Вид учебной работы	Всего часов	В семестре					
		1	2	3	4	5	6
Контактные (Аудиторные) занятия (всего)	328	42	54	50	54	68	60
В том числе:							
Занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	-
Занятия практического типа	328	42	54	50	54	68	60
Лабораторные занятия							
КСР	-	-	-	-	-	-	-

Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-	-	-	-
В том числе:							
Курсовая работа							
Промежуточная аттестации (зачет)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость час	328	42	54	50	54	68	60

Курсовые не предусмотрены.

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1-6 семестре (*очная форма*)

№ раздела	Наименование дисциплин	Количество часов						
		Всего	Практические занятия					
			1сем	2сем	3сем	4сем	5сем	6сем
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	328	42	54	50	54	68	60
Б1.В.ДВ.11.01	Аэробика и фитнес-технологии.							
Б1.В.ДВ.11.02	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка							
Б1.В.ДВ.11.03	Настольный теннис							
Б1.В.ДВ.11.04	Шахматы							
Б1.В.ДВ.11.05	Физическая рекреация							
Всего		328	42	54	50	54	68	60

2.3 Содержание разделов дисциплины:

Аэробика и фитнес технологии. Аэробика базовая. Термины основных шагов и их разновидностей, используемых в аэробике. Техника их выполнения. Технология конструирования программ

Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка. Формирование здорового образа жизни средствами физкультуры

Настольный теннис. Техничко-тактическая подготовка игры в нападении, защите. Особенности парных игр.

Шахматы. Разбор и решение шахматных задач, этюдов и партий.

Особенности занятий физкультурой лечебной направленности.

2.3.1 Занятия лекционного типа.

Занятия лекционного типа не предусмотрены

2.3.2 Занятия семинарского (практического) типа.

№	Наименование раздела	Содержание практического занятия
1	2	3
1.	Аэробика и фитнес технологии	Основы безопасности на занятиях аэробики. Основные базовые шаги классической (оздоровительной) аэробики (low impact): step touch, V-step, curl, grape. Технические требования, предъявляемые к базовым шагам. Техника движений рук при выполнении базовых шагов оздоровительной аэробики. Правила конструирования аэробной комбинации. Последовательность разучивания аэробной комбинации. Регулирование нагрузки в процессе занятий оздоровительной аэробикой. Заключительная часть занятия – стретчинг. Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
2.	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Основные виды проявления силовых способностей (статическая сила, динамическая сила,). Методика развития силовых способностей: с использованием веса собственного тела, с партнёром (во взаимном сопротивлении), со свободными весами Техника безопасности при проведении занятий по силовой подготовке Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
3.	Настольный теннис	Техника безопасности. Обучение и совершенствование техники индивидуальных и парных игр Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
4.	Шахматы.	Шахматные задачи, этюды, партии- их разборы и решения
5.	Физическая рекреация-	Техника безопасности. Обучение, совершенствование и особенности техники упражнений лечебной направленности Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения

		полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
--	--	--

2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия не предусмотрены

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

Самостоятельная работа не предусмотрена

Согласно письму Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ» -Разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии.

На практических занятиях:

- здоровье-сберегающие технологии;
- разноуровневое обучение;
- игровые технологии;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.

В качестве оценочных средств программой дисциплины предусматривается:

- текущий контроль;

№	Наименование практического занятия	Форма текущего контроля
---	------------------------------------	-------------------------

1.	Аэробика и фитнес технологии	Составление комплексов упражнений аэробной направленности
2.	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Круговая тренировка для развития основных мышечных групп. Комплекс упражнений с отягощением (гантели)
3.	Настольный теннис	Составление комплексов упражнений для совершенствования техники игры.
4.	Шахматы	Разборы и решения шахматных партий, задач и этюдов
5.	Физическая рекреация	Составление комплексов для упражнений лечебной направленности.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

Вопросы для подготовки к зачету

Тема 1. Аэробика и фитнес технологии.

1. Составление комплексов упражнений аэробной направленности.

Составление комплекса оздоровительных упражнений

Тема 2. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка.

1. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

2. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

Тема 3. Настольный теннис.

1. Техничко- тактические особенности игры

2. Составление комплексов упражнений для игр.

Тема 4. Шахматы

1. Обучение и совершенствование решений шахматных партий, задач и этюдов

Тема 5. Физическая рекреация.

1. Техничко-тактические особенности упражнений лечебной гимнастики.

2. Техничко-тактические особенности упражнений коррекционной направленности.

Тематика рефератов, рекомендуемых к написанию

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

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

5.1 Основная литература:

1. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала) [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа. - Москва : Спорт, 2016. - 201 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-28-2. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299>
2. Рыбакова, Е.В. Подвижные игры в тренировке волейболистов : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е.В. Рыбакова, С.Н. Голомысова ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2016. - 40 с. : схем., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-1684-8. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459507>
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. - URL: <https://biblio-online.ru/viewer/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA#page/1>

4. Поздеева, Е.А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 81 с. : табл., схем. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277332>
5. Пшеничникова, Г.Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, Н.Г. Печеневская, Г.П. Безматерных ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 139 с. : ил. - Библиогр. в кн. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428>
6. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 111 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>
7. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 209 с. : ил. - Библиогр. в кн. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277>
8. Жданов, В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов [Электронный ресурс] / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. - Москва : Спорт, 2015. - 128 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-9906734-4-1. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429>
9. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.К. Серова. - Москва : Спорт, 2016. - 96 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-27-5. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262>
10. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
11. Морозов, В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.О. Морозов, О.В. Морозов. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 214 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/72665>
12. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. дан. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/95094>
13. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 499 с. - <https://biblioclub.ru/viewer/B598CE93-B8C9-42C0-9E95-F66A0EB3DD72#page/1>

5.2 Дополнительная литература:

1. Теннис : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Б.П. Сокур, А.А. Гераськин, Ю.П. Девяткин, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 182 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн.- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274896>
2. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — Орел : , 2016. — 129 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97713>

3. Щербаков, А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 156 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4136>
4. Футбол : энциклопедия [Электронный ресурс] : в 3 т. / А.А. Беклемищев, А.В. Елагин, Д.А. Еремин и др. - Москва : Человек, 2013. - Т. 3. Н-Я. - 912 с. : ил. - ISBN 978-5-906131-04-1. - ISBN 978-5-906131-06-5 (т. 3). - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461295>
5. Астахова, М.В. Волейбол [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 132 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4904-6. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>
6. Стопани, А.И. Все о большом теннисе. Энциклопедия начинающего теннисиста [Электронный ресурс] / А.И. Стопани. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 51 с. - ISBN 978-5-4458-2392-6. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=139088>
7. Российский хоккей в меняющемся мире: от настоящего через прошлое к будущему [Электронный ресурс] : монография / А.И. Апостолов, О.С. Василькова, Н.Г. Закревская и др. ; под ред. Л.В. Михно ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Академия хоккея. - Санкт-Петербург : Алетейя, 2016. - 384 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-906860-25-5. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441367>
8. Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам [Электронный ресурс] / В.Ф. Мишенькина, И.А. Рогов, О.С. Шалаев, Д.В. Карбанов ; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2004. - 116 с. : ил., схем. - Библиогр. в кн. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274903>
9. Гандбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Кириченко, А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, О.В. Юрина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 164 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429338>
10. Марков, К.К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс] : монография / К.К. Марков ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2013. - 220 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2841-2. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063>
11. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>
12. Черкасова, И.В. Аэробика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707>
13. Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре [Электронный ресурс] : практикум / Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет» ; сост. С.А. Егорова, Т.В. Бакшева. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 107 с. : ил. - Библиогр.: 91-92. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467410>
14. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Е.В. Серженко [и др.]. — Электрон. дан. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. — 76 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/76615>

15. Олимпийская энциклопедия : энциклопедия [Электронный ресурс] : в 5-ти т. / сост. В.Ф. Свиньин, Е.Н. Булгакова. - Новосибирск : Свиньин и сыновья, 2010. - Т. 3. Спортивные игры. - 188 с. - ISBN 978-5-98502-084-7. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241971>
16. Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 392 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51910>
17. Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М.А. Еремушкин. - Москва : Спорт, 2016. - 184 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 134-135. - ISBN 978-5-9907239-7-9. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414>
18. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4894-0. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469>
19. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. - URL: <https://biblio-online.ru/viewer/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA#page/1>

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1. Academia :видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. — URL: http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/ .
2. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы : сайт. — URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
3. Web of Sciense (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования : сайт. — URL: <http://webofknowledge.com>.
4. Архивы научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН: сайт. - URL: <http://archive.neicon.ru/xmlui/>
5. Базы данных компании «Ист Вью» : сайт. — URL: <http://dlib.eastview.com> .
6. ГРАМОТА.РУ : справочно-информационный интернет-портал. — URL: <http://www.gramota.ru>
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам :сайт. — URL: <http://window.edu.ru> .
8. КиберЛенинка : научная электронная библиотека : сайт. — URL: <http://cyberleninka.ru>.
9. Лекториум : видеоколлекции академических лекций вузов России : сайт. — URL: <https://www.lektorium.tv>.
10. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : сайт. — URL: <http://elibrary.ru>.
11. Национальная электронная библиотека (НЭБ): сайт. - URL: <http://нэб.рф/>
12. Образовательный портал «Академик»: сайт. - URL: <https://dic.academic.ru/>
13. Образовательный портал «Учеба»: сайт. - URL: <http://www.ucheba.com/>
14. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : сайт. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru> .
15. Российское образование, федеральный портал: сайт — URL: <http://www.edu.ru>
16. Служба тематических толковых словарей: сайт. - URL: <http://www.glossary.ru/>
17. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. — URL: <http://www.consultant.ru>.
18. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) : сайт. — URL: <http://www.uisrussia.msu.ru/>.
19. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов : сайт. — URL:

<http://fcior.edu.ru> .

20. Федеральный центр образовательного законодательства: сайт. - URL: <http://www.lexed.ru/>
21. ЭБС «BOOK.ru». Коллекция СПО: сайт. - URL: <https://www.book.ru>
22. ЭБС «ZNANIUM.COM»: сайт. - URL: www.znanium.com
23. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red
24. ЭБС «Юрайт» : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/>
25. ЭБС Издательства «Лань» : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com> .
26. Электронная библиотека «Grebennikon» : сайт. – URL: <http://grebennikon.ru/journal.php>.
27. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/>.
28. Электронный архив документов КубГУ - URL: <http://docspace.kubsu.ru>
29. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Согласно письму Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ» -Разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

Система обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь, лекций и практических (лабораторных) занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

Подготовка к лекциям.

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. Конспектирование лекций – сложный вид аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Работая над конспектом лекций, Вам всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая

серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

Подготовка к практическим занятиям.

Подготовку к каждому практическому занятию необходимо начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Подготовка к лабораторным занятиям и практикумам носит различный характер, как по содержанию, так и по сложности исполнения. Проведение прямых и косвенных измерений предполагает детальное знание измерительных приборов, их возможностей, умение вносить своевременные поправки для получения более точных результатов. Многие лабораторные занятия требуют большой исследовательской работы, изучения дополнительной научной литературы.

В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала.

Защита лабораторных работ должна происходить, как правило, в часы, отведенные на лабораторные занятия. Студент может быть допущен к следующей лабораторной работе только в том случае, если у него не защищено не более двух предыдущих работ.

Рекомендации по работе с литературой.

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в

ходе которого Вы знакомитесь с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравниваете весомость и доказательность аргументов сторон и делаете вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы..

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам;
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).

8.1 Перечень информационных технологий.

- не требуется

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

- Не требуется

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Служба тематических толковых словарей [Официальный сайт] URL: <http://www.glossary.ru/>
2. ГРАМОТА.РУ : справочно-информационный интернет-портал. URL: <http://www.gramota.ru>.
3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru>
4. Образовательный портал [Официальный сайт]. - URL: «Академик» <http://dic.academic.ru/>
5. Образовательный портал «Учеба» [Официальный сайт]. - URL: <http://www.ucheba.com/>
6. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» :сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

помещение для занятий физической культурой и спортом Учебная аудитория № 103 353900 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая дом № 36	Оборудование: Теннисные столы 3, телевизор, степпер напольный 2, мини-степ с ручкой 1, шведская стенка, гимнастическая скамейка, наглядные пособия, гири, мячи, гантели, коврики, дартс, обручи, скакалки, шахматы, шашки, ученические столы, стулья
---	--

Согласно письму Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ» -Разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся из числа инвалидов обучение проводится организацией с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности).

При проведении обучения инвалидов обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

-проведение обучения для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся;

-присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей;

-пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей;

-обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях;

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении занятий:

а) для слепых:

-задания и иные материалы оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со

специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются обучающимися на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются ассистенту;

- при необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы оформляются увеличенным шрифтом;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

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

Обучающийся инвалид при поступлении подает письменное заявление о необходимости создания для него специальных условий при проведении обучения с указанием особенностей его психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности). К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).