



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
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. Вдовиков

« 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.05 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки: 01.03.02 Прикладная математика и информатика  
Направленность (профиль): Математическое и информационное обеспечение  
экономической деятельности

Программа подготовки: академическая

Форма обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Краснодар 2020

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 9 от 10 января 2018 года.

Программу составил(и):

Жаботинский П.В., преподаватель



Рабочая программа дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту обсуждена и утверждена на заседании кафедры Информатики и математики протокол № 10 от 27.05. 2020 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей) Рзун И.Г.



Рабочая программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии филиала УГС 01.00.00 «Математика и механика» 27.05.2020 г. протокол № 10

Председатель УМК



С.В. Дьяченко

Рецензенты:

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

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

## **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 не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.** Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций: УК-7

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	УК-7	Способен поддерживать должный	- факторы развития личности;	- выявлять проблемы своего образования;	- навыками самообразования; - навыками

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
		уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объективные связи обучения, воспитания и развития личности;</li> <li>- современные образовательные технологии;</li> <li>- способы организации учебно-познавательной деятельности;</li> <li>- основные особенности организации профессиональной сферы деятельности;</li> <li>- значимость своей будущей профессии.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить цели, планировать и организовать свой индивидуальный процесс образования;</li> <li>- развивать навыки самообразования ;</li> <li>- выстраивать перспективные стратегии личностного и профессионального развития;</li> <li>- стремиться к универсализму деятельности;</li> <li>- анализировать достигнутые результаты деятельности;</li> <li>- развить в себе лидерские качества и нацеленность на достижение поставленной цели;</li> <li>- критически оценивать свои достоинства и недостатки;</li> <li>- наметить пути и выбрать средства развития достоинств и недостатков;</li> <li>- понимать и анализировать с точки зрения возможностей применения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>планирования собственной деятельности;</li> <li>- приемами и способами развития индивидуальных способностей;</li> <li>- опытом эффективного целеполагания;</li> <li>- искусством презентации и ведения переговоров;</li> <li>- деловым этикетом;</li> <li>- навыками профессионального обучения и самообучения;</li> <li>- методами развития достоинств и устранения недостатков.</li> </ul>

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
				существующие способы саморазвития.	

## 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
<b>Контактные (Аудиторные) занятия (всего)</b>	328	70	34	54	50	72	48
В том числе:							
Занятия лекционного типа							
Занятия практического типа	328	70	34	54	50	72	48
Лабораторные занятия							
КСР							
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	-						
В том числе:							
Курсовая работа							
<b>Промежуточная аттестации (зачет)</b>		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость час	328						

**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	70	34	54	50	72	48

	Наименование дисциплин	Количество часов					
		Всего	Практические занятия				
			1сем	2сем	3сем	4сем	5сем
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	54	54	54	54	58

### 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.
2.	Общая физическая и профессионально-прикладная	Основные виды проявления силовых способностей (статическая сила, динамическая сила,). Методика развития силовых способностей: с использованием веса

	подготовка	собственного тела, с партнёром (во взаимном сопротивлении), со свободными весами Техника безопасности при проведении занятий по силовой подготовке
3.	Настольный теннис	Техника безопасности. Обучение и совершенствование техники индивидуальных и парных игр
4.	Шахматы.	Шахматные задачи, этюды, партии- их разборы и решения
5.	Физическая рекреация-	Техника безопасности. Обучение, совершенствование и особенности техники упражнений лечебной направленности

### **2.3.3 Лабораторные занятия.**

**Лабораторные занятия не предусмотрены**

### **2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

**Самостоятельной работы не предусмотрено**

Согласно письма 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.

\*промежуточная аттестация (контрольные нормативы)

#### 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. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. —

- Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438432> (дата обращения: 12.09.2019).
2. 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>
  3. 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>
  4. 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>
  5. 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>

## 5.2 Дополнительная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — (Серия : Университеты России). — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/BD3B83F3-4F9B-422E-AC04-4A39FDF8D371/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya#page/1>
2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Университеты России). — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/7F77BCC7-0793-45F2-9202-3E263CDABDCA/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta#page/1>
3. Осипов, С.В. Футбол: история, теория и методика обучения [Электронный ресурс]. : учебное пособие / С.В. Осипов, Е.В. Мудриевская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 90 с. : ил. - Библиогр.: с. 84-85. - ISBN 978-5-8149-2520- - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493422>
4. 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>
5. 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, 2019. - 100 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-534-07225-9. - URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438432> (дата обращения: 12.09.2019).

- 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>
6. 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>
  7. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Лепёшкин. — Москва : Советский спорт, 2013. — 98 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51914> .
  8. Корягина, Ю.В. Комплексный контроль в футболе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.А. Блинов, Ю.И. Сиренко ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики футбола и хоккея. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 136 с. : ил., схем. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274608>
  9. 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>
  10. 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>
  11. 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>
  12. 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>
  13. 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>
  14. 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>
  15. 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>
  16. 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>
17. 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>
  18. 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>
  19. 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>
  20. 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>
  21. Михайлова, Э.И. Аэробика в школе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Э.И. Михайлова, Н.Г. Михайлов. —Москва : Советский спорт, 2014. — 124 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69832> .
  22. Корягина, Ю.В. Научно-методическое обеспечение сборных команд в спортивных играх [Электронный ресурс]. : учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.А. Блинов, С.В. Нопин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики футбола и хоккея. - Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - 138 с. : ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459420>
  23. Николаев, И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом [Электронный ресурс]/ И.В. Николаев. - Москва : Прометей, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2436-5 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240519>
  24. Олимпийская энциклопедия : энциклопедия [Электронный ресурс] : в 5-ти т. / сост. В.Ф. Свинын, Е.Н. Булгакова. - Новосибирск : Свинын 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>
  25. 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>

#### **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/](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 Science (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 : видеокolleкции 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.uirussia.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](http://www.znanium.com)
23. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](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 письма 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).**

<p>помещение для занятий физической культурой и спортом</p> <p><b>Учебная аудитория № 103</b></p> <p>353900 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая дом № 36</p>	<p>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</p>
--	---



Согласно письма 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).