Министерство образования и науки Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования
«Кубанский государственный университет»
в г. Армавире

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по работе с филиалами
ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный университет»
_____А.А.Евдокимов
«08» _____2017 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.12 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 38.03.03 Управление персоналом
Направленность (профиль): Управление персоналом
Форма обучения: заочная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Краснодар 2017

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом

Программу составила:
Гуренкова О.В., канд. социол. наук, доцент, зав. кафедрой социально-гуманитарных дисциплин



Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» утверждена на заседании кафедры (разработчика) социально-гуманитарных дисциплин
протокол № 1 «28» августа 2017г.
Заведующий кафедрой (разразработчика) Гуренкова О.В.



Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры (выпускающей) экономики и менеджмента
протокол № 1 «28» августа 2017г.
Заведующий кафедрой Косенко С.Г.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала по УГН «Экономика и управление»
Протокол № 1 «28» августа 2017 г.
Председатель УМК филиала по УГН
«Экономика и управление»
канд. экон. наук, доц. Кабачевская Е.А.



Рецензенты:
Молчанова Е. В., канд. пед. наук доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»в г. Тихорецке

Гарбузов С.П. канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «АГПУ»

Лист изменений к рабочей программе учебной дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

| Содержание изменений | № протокола заседания кафедры, дата | ФИО / подпись зав. кафедрой |
|---|---|---|
| В соответствии с выходом нового приказа от 05.04.2017 №301 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» была изменена рабочая программа | № 1<br>28.08.2017г. |  |

## 1. Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель освоения дисциплины

**Основной целью курса** является формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовывать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и в семье.

### 1.2 Задачи дисциплины

-включение обучающихся в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности;

-содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению их уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;

-овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры;

-формирование потребности в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

-формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

-овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой.

### 1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1 учебного плана.

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

Процесс изучения данной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-8.

| **Компетенция** | **Компонентный состав компетенции** | | |
|---|---|---|---|
| | **знать** | **уметь** | **владеть** |
| ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | - основные методы и средства физической культуры | - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности | - навыками использования практик физической культуры в собственной социальной деятельности |

**2. Структура и содержание дисциплины.**

**2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.**

Объем дисциплины составляет 328 практических часов, их распределение по видам работ представлено в таблице (для ЗФО)

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Контактная работа, в том числе:** | | | | | | | | |
| **Аудиторные занятия (всего):** | 328 | 164 | 164 | - | - | - | - | - |
| В том числе: | | | | | | | | |
| Занятия лекционного типа | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия) | - | 164 | 164 | - | - | - | - | - |
| Лабораторные занятия | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | - | - | - | - | - | - | - | - |
| В том числе: | | | | | | | | |
| *Курсовая работа* | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *Проработка учебного (теоретического) материала* | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)* | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *Реферат* | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *Подготовка к текущему контролю* | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Промежуточная аттестация** (зачет, экзамен) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Общая трудоемкость час | 328 | 164 | 164 | - | - | - | - | - |
| зач. ед. | | - | - | - | - | - | - | - |

**2.2 Структура дисциплины:**

Распределение видов учебной работы и их трудоемкость по разделам дисциплины.
Разделы дисциплины, изучаемые в 1,2 курсе (заочная форма)

Баскетбол 1 курс

| № | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | СРС |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 20 | - | 20 | - | - |
| 2 | Техника штрафных бросков. | 15 | - | 15 | - | - |
| 3 | Соревнования по техники штрафных бросков. | 15 | - | 15 | - | - |
| 4 | Совершенствование техники штрафных бросков. | 20 | - | 20 | - | - |
| 5 | Техника игры в нападении. | 15 | - | 15 | - | - |
| 6 | Совершенствование техники игры в нападении. | 20 | - | 20 | - | - |
| 7 | Индивидуальные тактические действия. | 15 | - | 15 | - | - |
| 8 | Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. | 20 | - | 20 | - | - |
| 9 | Разучивание групповых тактических действий. | 15 | - | 15 | - | - |
| 10 | Организация и проведение соревнований по баскетболу | 9 | - | 9 | - | - |
| Итого | | 164 | - | 164 | - | - |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

Волейбол 1 курс

| № | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | СРС |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Техника и тактика передачи мяча двумя руками сверху | 20 | - | 20 | - | - |
| 2 | Техника и тактика нижней прямой подачи | 20 | - | 20 | - | - |
| 3 | СПФ (отталкивание кистями рук от стены). | 20 | - | 20 | - | - |
| 4 | Ознакомление с техникой нападающего удара | 20 | - | 20 | - | - |
| 5 | Совершенствование передач мяча в парах: напомнить и показать | 20 | - | 20 | - | - |
| 6 | Совершенствование передач мяча через сетку с перемещением: выполнять передачи мяча через сетку с перемещением справа налево | 20 | - | 20 | - | - |
| 7 | Совершенствование нижней прямой подачи. | 15 | - | 15 | - | - |
| 8 | Совершенствовать верхнюю прямую подачу. | 15 | - | 15 | - | - |
| 9 | Совершенствовать приемы мяча с подачи. | 14 | - | 14 | - | - |
| Итого | | 164 | - | 164 | - | - |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

Легкая атлетика 1 курс

| № | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | СРС |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Развитие скорости | 20 | - | 20 | - | - |
| 2 | Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции | 20 | - | 20 | - | - |
| 3 | Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | 20 | - | 20 | - | - |
| 4 | Развитие выносливости. | 20 | - | 20 | - | - |
| 5 | Обучение и совершенствование технике бега на длинные дистанции | 20 | - | 20 | - | - |
| 6 | Развитие скоростно-силовой выносливости | 20 | - | 20 | - | - |
| 7 | Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции | 15 | - | 15 | - | - |
| 8 | Обучение и совершенствование технике метания | 15 | - | 15 | - | - |
| 9 | Развитие гибкости и координации | 14 | - | 14 | - | - |
| Итого | | 164 | - | 164 | - | - |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

Настольный теннис 1 курс

| № | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | СРС |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Исходные положения (стойки)<br>- правосторонняя<br>- нейтральная (основная)<br>- левосторонняя | 20 | - | 20 | - | - |
| | Способы передвижений<br>- бесшажный<br>- шаги<br>- прыжки<br>- рывки | 20 | - | 20 | - | - |
| | Способы держания ракетки<br>- вертикальная хватка-«пером»<br>- горизонтальная хватка-«рукопожатие» | 20 | - | 20 | - | - |
| | Подачи<br>- по способу расположения игрока<br>- по месту выполнения контакта ракетки с мячом | 20 | - | 20 | - | - |
| | Технические приемы нижним вращением<br>- срезка<br>- подрезка | 20 | - | 20 | - | - |
| | Технические приемы без вращения мяча<br>- толчок<br>- откидка<br>- подставка | 20 | - | 20 | - | - |
| | Технические приемы с верхним вращением<br>- накат<br>- топс- удар | 20 | - | 20 | - | - |
| | Тренировочная игра | 20 | - | 20 | - | - |
| | Организация и проведение соревнований по настольному виду спорта | 4 | - | 4 | - | - |
| Итого | | 164 | - | 164 | - | - |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

Гимнастика 1 курс

| № | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | СРС |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Ознакомление студентов с основами гимнастики в системе физического воспитания. | 20 | - | 20 | - | - |
| | Разучивание комплекса упражнений для произвольной гимнастики | 15 | - | 15 | - | - |
| | Развитие гибкости и силы. | 15 | - | 15 | - | - |
| | Разучивание комплекса ритмической гимнастики. | 20 | - | 20 | - | - |
| | Разучивание техники подъема переворота на перекладине. | 15 | - | 15 | - | - |
| | Совершенствование выносливости комплекса ритмической гимнастики. | 20 | - | 20 | - | - |
| | Разучивание комплекса вольных упражнений | 15 | - | 15 | - | - |
| | ОФП (выпады, упражнения с отягощением на сгибание и разгибание бедра, пресс, спина). | 20 | - | 20 | - | - |
| | Развитие гибкости( упражнения на гимнастических ковриках, упражнения с использованием «шведской стенки»). | 15 | - | 15 | - | - |
| | Развитие двигательных качеств – координация, гибкость и сила. | 9 | - | 9 | - | - |
| Итого | | 164 | - | 164 | - | - |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

Физическая рекреация* 1 курс

| № | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | СРС |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Шахматы. | 4 | - | 4 | - | - |
| 2 | Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика | 20 | - | 20 | - | - |
| 3 | Корригирующая гимнастика | 20 | - | 20 | - | - |
| 4 | Общая физическая подготовка с учетом нозологической группы | 20 | - | 20 | - | - |
| 5 | Доступные элементы подвижных и спортивных игр | 20 | - | 20 | - | - |
| 6 | Дартс | 20 | - | 20 | - | - |
| 7 | Бадминтон | 20 | - | 20 | - | - |
| 8 | Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания | 20 | - | 20 | - | - |
| 9 | Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента | 20 | - | 20 | - | - |
| Итого | | 164 | - | 164 | - | - |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

Баскетбол 2 курс

| № | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | СРС |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 20 | - | 20 | - | - |
| 2 | Техника штрафных бросков. | 15 | - | 15 | - | - |
| 3 | Соревнования по техники штрафных бросков. | 15 | - | 15 | - | - |
| 4 | Совершенствование техники штрафных бросков. | 20 | - | 20 | - | - |
| 5 | Техника игры в нападении. | 15 | - | 15 | - | - |
| 6 | Совершенствование техники игры в нападении. | 20 | - | 20 | - | - |
| 7 | Индивидуальные тактические действия. | 15 | - | 15 | - | - |
| 8 | Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. | 20 | - | 20 | - | - |
| 9 | Разучивание групповых тактических действий. | 15 | - | 15 | - | - |
| 10 | Организация и проведение соревнований по баскетболу | 9 | - | 9 | - | - |
| Итого | | 164 | - | 164 | - | - |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

Волейбол 2 курс

| № | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | СРС |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Техника и тактика передачи мяча двумя руками сверху | 20 | - | 20 | - | - |
| 2 | Техника и тактика нижней прямой подачи | 20 | - | 20 | - | - |
| 3 | СПФ (отталкивание кистями рук от стены). | 20 | - | 20 | - | - |
| 4 | Ознакомление с техникой нападающего удара | 20 | - | 20 | - | - |
| 5 | Совершенствование передач мяча в парах: напомнить и показать | 20 | - | 20 | - | - |
| 6 | Совершенствование передач мяча через сетку с перемещением: выполнять передачи мяча через сетку с перемещением справа налево | 20 | - | 20 | - | - |
| 7 | Совершенствование нижней прямой подачи. | 15 | - | 15 | - | - |
| 8 | Совершенствовать верхнюю прямую подачу. | 15 | - | 15 | - | - |
| 9 | Совершенствовать приемы мяча с подачи. | 14 | - | 14 | - | - |
| Итого | | 164 | - | 164 | - | - |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

Легкая атлетика 2 курс

| № | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | СРС |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Развитие скорости | 20 | - | 20 | - | - |
| 2 | Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции | 20 | - | 20 | - | - |
| 3 | Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | 20 | - | 20 | - | - |
| 4 | Развитие выносливости. | 20 | - | 20 | - | - |
| 5 | Обучение и совершенствование технике бега на длинные дистанции | 20 | - | 20 | - | - |
| 6 | Развитие скоростно-силовой выносливости | 20 | - | 20 | - | - |
| 7 | Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции | 15 | - | 15 | - | - |
| 8 | Обучение и совершенствование технике метания | 15 | - | 15 | - | - |
| 9 | Развитие гибкости и координации | 14 | - | 14 | - | - |
| Итого | | 164 | - | 164 | - | - |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

Настольный теннис 2 курс

| № | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | СРС |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Исходные положения (стойки)<br>- правосторонняя<br>- нейтральная (основная)<br>- левосторонняя | 20 | - | 20 | - | - |
| | Способы передвижений<br>- бесшажный<br>- шаги<br>- прыжки<br>- рывки | 20 | - | 20 | - | - |
| | Способы держания ракетки<br>- вертикальная хватка-«пером»<br>- горизонтальная хватка-«рукопожатие» | 20 | - | 20 | - | - |
| | Подачи<br>- по способу расположения игрока<br>- по месту выполнения контакта ракетки с мячом | 20 | - | 20 | - | - |
| | Технические приемы нижним вращением<br>- срезка<br>- подрезка | 20 | - | 20 | - | - |
| | Технические приемы без вращения мяча<br>- толчок<br>- откидка<br>- подставка | 20 | - | 20 | - | - |
| | Технические приемы с верхним вращением<br>- накат<br>- топс- удар | 20 | - | 20 | - | - |
| | Тренировочная игра | 20 | - | 20 | - | - |
| | Организация и проведение соревнований по настольному виду спорта | 4 | - | 4 | - | - |
| Итого | | 164 | - | 164 | - | - |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

Гимнастика 2 курс

| № | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | СРС |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Ознакомление студентов с основами гимнастики в системе физического воспитания. | 20 | - | 20 | - | - |
| | Разучивание комплекса упражнений для произвольной гимнастики | 15 | - | 15 | - | - |
| | Развитие гибкости и силы. | 15 | - | 15 | - | - |
| | Разучивание комплекса ритмической гимнастики. | 20 | - | 20 | - | - |
| | Разучивание техники подъема переворота на перекладине. | 15 | - | 15 | - | - |
| | Совершенствование выносливости комплекса ритмической гимнастики. | 20 | - | 20 | - | - |
| | Разучивание комплекса вольных упражнений | 15 | - | 15 | - | - |
| | ОФП (выпады, упражнения с отягощением на сгибание и разгибание бедра, пресс, спина). | 20 | - | 20 | - | - |
| | Развитие гибкости( упражнения на гимнастических ковриках, упражнения с использованием «шведской стенки»). | 15 | - | 15 | - | - |
| | Развитие двигательных качеств – координация, гибкость и сила. | 9 | - | 9 | - | - |
| Итого | | 164 | - | 164 | - | - |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

Физическая рекреация* 2 курс

| № | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | СРС |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Шахматы. | 4 | - | 4 | - | - |
| 2 | Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика | 20 | - | 20 | - | - |
| 3 | Корригирующая гимнастика | 20 | - | 20 | - | - |
| 4 | Общая физическая подготовка с учетом нозологической группы | 20 | - | 20 | - | - |
| 5 | Доступные элементы подвижных и спортивных игр | 20 | - | 20 | - | - |
| 6 | Дартс | 20 | - | 20 | - | - |
| 7 | Бадминтон | 20 | - | 20 | - | - |
| 8 | Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания | 20 | - | 20 | - | - |
| 9 | Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента | 20 | - | 20 | - | - |
| Итого | | 164 | - | 164 | - | - |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

**2.3 Содержание разделов дисциплины:**

**2.3.1 Занятия лекционного типа –** *учебным планом не предусмотрены*

**2.3.2 Занятия семинарского типа.**

Баскетбол

| № | Наименование раздела | Содержание раздела | Форма текущего контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Обучение основам техники игры в баскетбол. | - Развитие скоростно-силовых качеств.<br>- Техника штрафных бросков.<br>- Техника игры в нападении.<br>- Соревнования по техники штрафных бросков.<br>- Совершенствование техники штрафных бросков.<br>- Совершенствование техники игры в нападении.<br>- Индивидуальные тактические действия.<br>- Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.<br>- Разучивание групповых тактических действий.<br>- Организация и проведение соревнований по баскетболу. | (Т) |

Волейбол

| № | Наименование раздела | Содержание раздела | Форма текущего контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Обучение технике и тактике перемещения. | – Совершенствовать приемы мяча с подачи: в парах один подает, другой выполняет приемы мяча, направляя мяч вверх вперед. После 10-12 подач смена; то же самое, но через сетку<br>– Техника и тактика нижней прямой подачи.<br>– СПФ (отталкивание кистями рук от стены).<br>– Ознакомление с техникой нападающего удара. | (Т) |
| 2. | Верхние и нижние передачи. | – Передачи мяча двумя руками сверху.<br>– Техника и тактика передачи мяча двумя руками сверху.<br>– Совершенствование передач мяча в парах: напомнить и показать<br>– Совершенствование передач мяча через сетку с перемещением: выполнять передачи мяча через сетку с перемещением справа налево.<br>– Совершенствование нижней прямой подачи: напомнить технику выполнения нижней прямой подачи мяча; выполнить собственно подачи волейбольными мячами.<br>– Совершенствовать верхнюю прямую подачу: выполнение имитаций подачи; выполнение подач волейбольными мячами. | (Т) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | – Совершенствовать приемы мяча с подачи: в парах один подает, другой выполняет приемы мяча, направляя мяч вверх вперед. После 10-12 подач смена; то же самое, но через сетку. | |

Настольный теннис

| № | Наименование раздела | Содержание раздела | Форма текущего контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Основные технические приемы | Исходные положения (стойки)<br>- правосторонняя<br>- нейтральная (основная)<br>- левосторонняя<br>Подачи<br>- по способу расположения игрока<br>- по месту выполнения контакта ракетки с мячом<br>Технические приемы нижним вращением<br>- срезка<br>- подрезка<br>Технические приемы без вращения мяча<br>- толчок<br>- откидка<br>- подставка<br>Технические приемы с верхним вращением<br>- накат<br>- топс- удар | (Т) |
| 2. | Способы передвижений | - бесшажный<br>- шаги<br>- прыжки<br>- рывки | (Т) |
| 3. | Способы держания ракетки | - вертикальная хватка-«пером»<br>- горизонтальная хватка-«рукопожатие» | (Т) |

Легкая атлетика

| № | Наименование раздела | Содержание раздела | Форма текущего контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Техника бега на различные дистанции. | -Техника бега с низкого старта.<br>-Обучение технике бега на длинные дистанции.<br>-Обучение техники бега на короткие дистанции.<br>-Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции.<br>- Совершенствование в технике низкого старта и стартового разбега.<br>- Совершенствование в технике бега на 1000м | (Т) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | (высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение).<br>-Развитие выносливости.<br>-Развитие скоростно-силовой выносливости<br>- Скоростно-силовая подготовка (бег с сопротивлением, сгибание бедра с отягощением). | |
| 2. | Техника прыжка | – Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».<br>- Совершенствование техники прыжка в длину (выбор длинны разбега перед прыжком относительно длинны стопы, попадание на планку отталкивания, «ножницы»- техническое действие прыжка в длину, приземление «сет в след»).<br>-Развитие прыгучести и силы.<br>-Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.<br>-ОФП («линии», «воробей», «разножка»). | |
| 3. | Техника метания | -Обучение технике метания гранаты.<br>-Совершенствование техники метания гранаты.<br>- Совершенствование техники метания (техника прямолинейного разгона снаряда, техника кругового разгона снаряда).<br>- Скоростно-силовая подготовка (круговая тренировка, методика проведения круговой тренировки).<br>- Совершенствование техники метания (круговая тренировка, методика проведения круговой тренировки). | |

Гимнастика

| № | Наименование раздела | Содержание раздела | Форма текущего контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Ознакомление студентов с основами гимнастики в системе физического воспитания. | – Разучивание комплекса упражнений для произвольной гимнастики.<br>– Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Разучивание комплекса вольных упражнений.<br>–Разучивание комплекса вольных упражнений.<br>– Совершенствование выносливости комплекса ритмической гимнастики. | (Т) |
| 2. | Развитие гибкости и силы. | Разучивание техники подъема переворота на перекладине.<br>– Развитие гибкости( упражнения на гимнастических ковриках, упражнения с использованием «шведской стенки»).<br>ОФП (выпады, упражнения с отягощением на сгибание и разгибание бедра, пресс, спина).<br>– Развитие двигательных качеств – координация, гибкость и сила.<br>– Подтягивание на перекладине. | |

Физическая рекреация*

| № | Наименование раздела | Содержание раздела | Форма текущего контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Активный отдых | - Доступные элементы подвижных и спортивных игр.<br>- Дартс.<br>- Бадминтон.<br>- Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания.<br>- Шахматы. | (Р) |
| 2. | Методы самоконтроля | - Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы.<br>- Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента. | |

**2.3.3 Лабораторные занятия –** *не предусмотрены*

**2.3.4 Курсовые работы –** *не предусмотрены*

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

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и временно освобожденных от физических нагрузок в качестве текущей аттестации выступает написание реферата, выполненный в соответствии с требованиями.

| № | Вид СРС | Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Реферат, эссе | Методические рекомендации по подготовке, написанию и порядку оформления рефератов и эссе (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Армавире 28 августа 2017 г., протокол №1) |
| 2 | Анализ научно-методической литературы | Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Армавире 28 августа 2017 г., протокол №1);<br><br>Основная и дополнительная литература по дисциплине. |

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.
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.

**3. Образовательные технологии**

**Инновационные технологии, используемые в преподавании дисциплины**:

1. Выездные школы – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить связи. Данная форма реализуется посредством посещения крупных спортивных соревнований. Цель – создать у обучаемых правильное представление об организации и проведении крупных спортивных мероприятий, изучить возможности применения своих профессиональных знаний в проведении данных мероприятий.

2. Игровое обучение – это форма учебного процесса в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта во всех его проявлениях: знаниях, навыках, умениях, эмоционально-оценочной деятельности. Реализация данной формы происходит в процессе освоения техники спортивных движений в различных видах спорта на этапе разучивания и совершенствования. Используются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам, эстафеты, соревнования на первенство учебной группы.

3. Игровые технологии – образовательные технологии, основанные в практике физического воспитания в большей степени на следующих видах педагогических игр: обучающих, тренировочных, воспитательных, развивающих и контролирующих.

4. Внеаудиторные методы обучения: спортивные соревнования, физкультурно-оздоровительные мероприятия и праздники, выставки спортивных достижений.

* Для лиц с ОВЗ предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

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.

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

### 4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

#### 4.1.1. Контрольные упражнения-тесты элективных дисциплин по физической культуре и спорту

**Контрольные упражнения-тесты по баскетболу**

I курс

| № | Тесты | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | продвинутый | базовый | пороговый | продвинутый | базовый | пороговый |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| 2 | Прыжок в длину с места (м, см) | 2.40 | 2.30 | 2.20 | 1.80 | 1.70 | 1.60 |
| 3 | Передача мяча разными способами (3 метра, мишень r-30 см., высота 160-170 см. попадания, техника передачи) 10 раз. | 7 | 5 | 2 | 6 | 4 | 2 |

II курс

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ведение мяча с обведением фишек левой и правой рукой на время (9 метр. х 3 фишки). | 7,0 | 7,3 | 8,0 | 8,0 | 8,3 | 9,0 |
| 2 | Ведение мяча по прямой линии. В одну сторону левой рукой, обратно правой | 7,3 | 8,0 | 9,0 | 8,3 | 9,0 | 10,0 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | (2х18метр) | | | | | | |
| 3 | Бросок мяча в кольцо от головы в прыжке одной рукой (юноши) 5 бросков с 5 разных точек. | 2 | 1 | мяч 5 раз коснулся кольца | - | - | - |

**Контрольные упражнения-тесты по волейболу.**

I курс

| № | Тесты | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | продвинутый | базовый | пороговый | продвинутый | базовый | пороговый |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| | Бег 30 м (сек) | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| | Прыжок в длину с места (м, см) | 2.40 | 2.30 | 2.20 | 1.80 | 1.70 | 1.60 |
| | Подачи: из 10 подач попасть в поле | 8 | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 |

II курс

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз | 20 | 18 | 16 | 18 | 16 | 14 |
| | Передача мяча в парах. Верхний прием (сек.) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| | Передача мяча в парах. Нижний прием (сек.) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |

**Контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике (I – II курсы)**

| Тесты | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Продвинутый уровень | Базовый уровень | Пороговый уровень | Продвинутый уровень | Базовый уровень | Пороговый уровень |
| Бег 100м (сек) | 13,2 | 13,5 | 14,0 | 15,7 | 16,0 | 17,0 |
| Бег 200 м (сек) | 28,4 | 29,4 | 30,4 | 31,0 | 32,0 | 34,0 |
| Бег 500 м (мин, сек) | 1.30 | 1.40 | 1.50 | 1.50 | 2.00 | 2.15 |
| Бег 1000м (мин, сек) | 3.10 | 3.20 | 3.30 | 3.50 | 4.00 | 4.10 |
| Бег 2000 м. (мин, сек) | | | | 10.50 | 11.15 | 11.50 |
| Бег 3000 м. (мин, сек) | 12.00 | 12.35 | 13.10 | | | |
| Кросс 2000 м. (мин, сек) | 8.10 | 8.35 | 9.15 | 11.50 | 12.15 | 12.50 |
| Челн.бег 10х10 (сек) | 25,0 | 26,0 | 27,0 | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Челн. Бег 3х10 (сек) | | | | 8,4 | 8,7 | 9,6 |
| Бег 30 м (сек) | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| Прыжок в длину с места (м, см) | 2.40 | 2.30 | 2.20 | 1.80 | 1.70 | 1.60 |
| Прыжок в длину с разбега (м, см) | 4.80 | 4.60 | 4.35 | 3.65 | 3.50 | 3.25 |
| Метание мяча (м) | 40 | 35 | 28 | 27 | 22 | 18 |

**Контрольные упражнения-тесты по гимнастике (I – II курсы)**

| № | Тесты | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **продвинутый** | **базовый** | **пороговый** | **продвинутый** | **базовый** | **пороговый** |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| 2 | Прыжок в длину с места (м, см) | 2.40 | 2.30 | 2.20 | 1.80 | 1.70 | 1.60 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 9 | - | - | - |
| 3 | Рывок гири 16 кг. (кол-во раз) | 40 | 30 | 20 | - | - | - |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 16 | 10 | 9 |
| 4 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 19 | 13 | 11 |
| 5 | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (см) | +13 | +7 | +6 | +10 | +6 | +5 |
| 6 | Выполнения комплекса упражнений строевых команд (кол-во ошибок) | 0 | 2 | 4 | 0 | 2 | 4 |
| 7 | Выполнение комплекса вольных упражнений (кол-во ошибок) | 0 | 2 | 4 | 0 | 2 | 4 |
| 8 | Выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (кол-во упражнений) | 35 | 30 | 25 | 35 | 30 | 25 |
| 9 | Выполнение комплекса акробатических упражнений (кол-во ошибок) | 0 | 2 | 4 | 0 | 2 | 4 |

**Контрольные упражнения-тесты по настольному теннису**
**(I – II курсы)**

| № | Тесты | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | продвинутый | базовый | пороговый | продвинутый | базовый | пороговый |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| | Бег 30 м (сек) | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| | Прыжок в длину с места (м, см) | 2.40 | 2.30 | 2.20 | 1.80 | 1.70 | 1.60 |
| | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 100 | 80 | 65 | 100 | 75 | 60 |
| | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100 | 80 | 65 | 100 | 75 | 60 |
| | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100 | 80 | 65 | 100 | 75 | 60 |
| | Игра накатами справа по диагонали | 30 | 25 | 22 | 25 | 20 | 17 |
| | Игра накатами слева по диагонали | 30 | 25 | 22 | 25 | 20 | 17 |
| | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 20 | 17 | 15 | 17 | 15 | 12 |
| | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 20 | 17 | 15 | 17 | 15 | 12 |
| | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 |
| | Выполнение подачи справа «откидкой» в левую половину стола (из 10 попыток) | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 |

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.

### 4.1.2 Примерные темы рефератов для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и временно освобожденных от физических нагрузок в качестве текущей аттестации выступает написание реферата, выполненный в соответствии с требованиями.

1. Значение физической культуры и спорта в жизни студента с ОВЗ.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Параолимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
5. Влияние физических упражнений на физическое развитие человека в процессе онтогенеза.

6. Организация жизнедеятельности в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.
7. Лечебная физическая культура: основные понятия, формы и методы.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
10. Основные системы оздоровительной физической культуры.
11. Особенности тренировочного процесса на вспомогательных тренажерных устройствах для лиц с ОВЗ.
12. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
13. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
14. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
15. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
16. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
17. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
18. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
19. Игровые виды спорта.
20. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт.
21. Виды легкой атлетики и их влияние на двигательные способности человека.
22. Оздоровительные виды ходьбы.
23. Плавание и его влияние на развитие функциональных систем организма.
24. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (по своему профилю подготовки).
25. Педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения.
26. Спортивная игра дартс: теория и методика.
27. Организация и проведение соревнований по видам спорта.
28. Методика обучения игры в бадминтон.
29. Сущность игры и краткие сведения о развитии шахмат.
30. Дыхательная и корригирующая гимнастика.

**4.2 Фонды оценочных средств для проведения промежуточной атестации**

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачета по дисциплине. К зачету допускаются студенты, полностью освоившие практический раздел учебной программы, то есть выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Для студентов инвалидов и лиц с ОВЗ предусмотрены индивидуальные консультации для освоения ими доступных для них разделов программы, в зависимости от нозологической группы заболевания.

**Критерии оценки:**

Оценка «зачтено» выставляется, если компетенция ОК - 8 полностью освоена, обучающийся владеет практическим материалом.

Оценка «не зачтено» выставляется, если компетенция ОК -8 не освоена, обучающийся не выполняет значительной части программного материала.

**5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**5.1 Основная литература:**

1. Евсеева О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник. – М.: Советский спорт, 2014.– URL: https://e.lanbook.com/reader/book/51781/#

2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева. - М: Спорт, 2016. - 456 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479

3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] / Под общ. ред. Евсеева С.П. – М.: Советский спорт, 2014. - URL: https://e.lanbook.com/reader/book/51905/#

4. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: [Электронный ресурс]/ Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; [под ред. Н.Ю. Мельниковой]. – М.: Советский спорт, 2013. - URL: https://e.lanbook.com/reader/book/51917/#2

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт» и др.

**5.2 Дополнительная литература:**

1. Демидкина, И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов [Электронный ресурс]: учебное пособие - Самара: Самарский государственный архитектурно- строительный университет, 2014. - 158 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=256101

2. Лушпа, А.А. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 108 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

3. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625

**5.3. Периодические издания:**

1. Физическая культура, спорт и здоровье – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351

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

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE». – URL: www.biblioclub.ru
2. ЭБС издательства «Лань». – URL: https://e.lanbook.com
3. Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ. – URL:http://212.192.134.46/MegaPro/Catalog/Home/Index
4. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» - URL:www.grebennikon.ru
5. Научная электронная библиотека (НЭБ)«eLibrary.ru». - URL:http://www.elibrary.ru
6. Базы данных компании «Ист Вью». - URL:http://dlib.eastview.com
7. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия) - URL:http://uisrussia.msu.ru

## 7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях. Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, сохранение и восстановление физических и духовных сил, профилактику умственного и физического утомления, формирование здорового образа жизни и базируется на теоретических знаниях и методических умениях в применении средств физической культуры.

В процессе прохождения курса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенту необходимо:

- систематически посещать практические занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовленность и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по дисциплине в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- выполнять правила личной и общественной гигиены;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, филиале, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой;
- иметь спортивную форму и обувь, соответствующие виду занятий;
- соблюдать требования техники безопасности.

Программой предусмотрена сдача студентами зачёта по дисциплине. К зачёту допускаются студенты, полностью освоившие практический раздел учебной программы, т. е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. К выполнению зачётных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ предусмотрены индивидуальные консультации для освоения ими доступных для них разделов программы, в зависимости от нозологической группы заболевания.

### 7.1 Методические рекомендации к написанию рефератов

Реферат представляет собой доклад на определенную тему или краткое изложение (обзор) содержания монографий, научных работ, результатов исследований, архивных и статистических данных и других источников с основными выводами и предложениями.

Реферирование предполагает, главным образом, изложение чужих точек зрения, сделанных другими учеными выводов. Однако можно высказывать и свою точку зрения по освещаемому вопросу, хотя бы в гипотетической форме, как предположение, которое может быть исследовано, доказано и аргументировано впоследствии.

Работа над рефератом начинается с определения основных направлений разработки выбранной темы. Целесообразно логически разделить ее на два-три основных раздела, а затем, исходя из намеченного круга проблем, подобрать литературу.

В выполнение подготовки реферата входит самостоятельный поиск студентом литературы по обозначенной теме. Умение сформировать список литературы по

исследуемой теме реферата, способствующей широте освещения материала, учитывается и влияет на оценку положительно. Реферат должен состоять из введение, двух-трех разделов и заключения, где приводятся основные выводы, и иметь соответствующее оформление.

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание (2-3 раздела).
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

Во введении раскрывается актуальность темы; связь с настоящим; значимость в будущем; новые современные подходы к решению проблемы; наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться; противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте; личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме; цель и задачи.

Основное содержание реферата должно содержать объективные научные сведения по теме реферата; качественный анализ научно-методической литературы; собственные версии, сведения, оценки. В заключении приводятся основные выводы; результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались.

В приложение включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы и т.п.

Объем реферата до15 страниц (А4, шрифт 14 Times New Roman). Рецензирование реферата и проверка проводится преподавателем.

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

### 8.1 Перечень информационных технологий.

– Предоставление доступа всем участникам образовательного процесса к корпоративной сети университета и глобальной сети Интернет.

– Предоставление доступа участникам образовательного процесса через сеть Интернет к справочно-поисковым информационным системам.

– Использование офисного и мультимедийного программного обеспечения при проведении занятий и для самостоятельной подготовки обучающихся.

**8.2 Перечень необходимого программного обеспечения**

- Microsoft Windows , Microsoft Office Professional Plus;
- Acrobat Reader DC; Sumatra PDF ;
- Mozilla FireFox;
- Медиаплеер VLC;
- Архиватор 7– zip;
- Gimp 2.6.16 (растровый графический редактор);
- Inkscape 0.91 (векторный графический редактор).

**8.3 Перечень информационных справочных систем:**

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации. – URL: http://publication.pravo.gov.ru.
2. Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации. – URL: http://www.gov.ru.
3. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLibrary.ru». - URL:http://www.elibrary.ru

**9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

| | | |
|---|---|---|
| | Практические занятия | Зал для проведения занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Спортивный инвентарь: гантели 22 кг. – 2 шт., гиря 24 кг. – 4 шт., гиря 16 кг. – 4 шт.; штанга – 1 шт.; гриф стальной для штанги 10 кг. – 1 шт.; диски обрезиненные для штанги (2,5 кг., 5 кг., 10 кг., 15 кг., 20 кг.) – 10 шт.; мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, для настольного тенниса, набивные 2 кг, набивные 5 кг.; сетки с креплением для теннисных столов, сетки волейбольные, гандбольные; ворота для гандбола и мини-футбола; наборы для игры в Дартс – 4 шт.; теннисные столы – 4 шт.; спортивные тренажеры: многофункциональная силовая скамья под штангу – 1 шт., скамья для пресса – 1 шт., брусья навесные на шведскую стенку – 1 шт., турник настенный – 1 шт.; шведская стенка – 8 секций; кольца баскетбольные - 2 шт.; фермы баскетбольные – 2 шт.; щиты баскетбольные - 2 шт.; шахматы с доской – 3 шт.; часы шахматные – 4 шт.; стойка волейбольная - 1 шт.; антенна волейбольная с карманами – 2 шт.; счетчик судейский – 1 шт.; секундомер электронный – 4 шт.; свисток судейский – 4 шт.; гранаты для метания – 3 шт.; канат для лазания (5 м.) – 1 шт.; мат гимнастический – 1 шт.; скамья гимнастическая – 2 шт.; сетки заградительные (на окна) – 10 шт.; обручи гимнастические - 9 шт. Универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной, волейбольной и мини-футбольной. |

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).