

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по учебной работе,  
качеству образования – первый проректор

Т.А.Хагуров

подпись

« 31 » мая 2019г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б.1. В. ДВ. 08 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

---

*(код и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)*

Направление подготовки/специальность

42.03.03 Издательское дело

---

*(код и наименование направления подготовки/специальности)*

Редакционно-издательская деятельность

---

*(наименование направленности (профиля) / специализации)*

Форма обучения

заочная

---

*( очная, очно-заочная, заочная)*

Квалификация

бакалавр

---

Краснодар 2019

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 **42.03.03** Издательское дело.

Программу составили:

И.А. Алферова, доцент, к.п.н., доцент

  
подпись

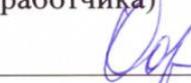
Е.В. Харьковская, ст. преподаватель

  
подпись

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 8 от «26» 03 2019 г.

И. О. Заведующего кафедрой физического воспитания (разработчика)

Дорошенко В.В.

  
подпись

Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» утверждена на заседании кафедры издательского дела, стилистики и медиа индустрии протокол № 9 от «22» 05 2019 г.

Заведующий кафедрой издательского дела, стилистики и медиа индустрии (выпускающей):

Абрамова Г.А.

  
подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета журналистики протокол № 11 -19 от «22» 05 2019 г.

Председатель УМК факультета журналистики:

Хлопунова О.В.

  
подпись

Рецензенты:

  
\_\_\_\_\_

Горская Г.Б., профессор кафедры психологии Кубанского государственного университета физической культуры, сервиса и туризма, доктор психологических наук, профессор

  
\_\_\_\_\_

Белинский Д.В., доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, сервиса и туризма, к.п.н, доцент

## 1. Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель освоения дисциплины

Достижение и поддержание должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- формирование умения рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности;
- целенаправленное развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды и специфических условий трудовой деятельности;
- формирование способности организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» не включается в объём программы бакалавриата, не является обязательной, посещается по желанию студентов для освоения в рамках элективных дисциплин (модулей) учебного плана в заочной форме обучения.

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

Изучение дисциплины направлено на самостоятельное формирование следующих универсальных компетенций: УК-7.

№ п.п.	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции		
		знает	умеет	владеет
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	научно - практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие психофизическую готовность к будущей профессии.	целенаправленно использовать средства, методы физического культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовленности, профессионально - личностного развития, здоровой жизнедеятельности и, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	прикладными навыками в области физической культуры и спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности и, социальной, профессиональной деятельности, здоровьесбережения.

Формы аттестации – не предусмотрены.

## 2. Структура и содержание дисциплины.

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Объем дисциплины составляет 328 самостоятельных практических часов (для студентов ЗФО).  
Формы аттестации – не предусмотрены.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры						
		1	2	3	4	5	6	7-8
<b>Контактная работа, в том числе:</b>								
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ):	-	-	-	-	-	-	-	-
Баскетбол								
Волейбол								
Бадминтон								
Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка								
Футбол								
Легкая атлетика								
Атлетическая гимнастика								
Аэробика и фитнес-технологии								
Единоборства								
Плавание								
Физическая рекреация*								
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	328							
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	-							
Общая трудоёмкость	328							
	в том числе контактная работа	-	-	-	-	-	-	-

### 2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины. Разделы (темы) дисциплины, самостоятельно изучаемые на 1-5 курсе (заочная форма).

№	Наименование разделов (тем)	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	СПЗ	ЛР	
			4	5	6	СРС
1	2	3	4	5	6	7
1	Баскетбол	328	-	328	-	328
2	Волейбол	328	-	328	-	328
3	Бадминтон	328	-	328	-	328

4	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	328	-	328	-	328
5	Футбол	328	-	328	-	328
6	Легкая атлетика	328	-	328	-	328
7	Атлетическая гимнастика	328	-	328	-	328
8	Аэробика и фитнес-технологии	328	-	328	-	328
9	Единоборства	328	-	328	-	328
10	Плавание	328	-	328	-	328
11	Физическая рекреация*	328	-	328	-	328
	<i>Итого по разделам дисциплины</i>	328		328		328
12	<i>Контроль самостоятельной работы (КСР)</i>	-	-	-	-	-
13	<i>Промежуточная аттестация (ИКР)</i>	-	-	-	-	-
14	<i>Подготовка к текущему контролю</i>	-	-	-	-	-
15	<i>Общая трудоёмкость по дисциплине</i>	328		328	-	328

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

Формы аттестации – **не предусмотрены.**

### **2.3. Содержание разделов (тем) дисциплины**

#### **2.3.1. Занятия лекционного типа**

Не предусмотрены

#### **2.3.2. Самостоятельные практические занятия без форм контроля и аттестации**

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Формы контроля не предусмотрены
1	2	3	4
I.	Практический раздел:		
1.	Баскетбол	Стойки. Перемещения. Броски в корзину. Финты: индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых	Самостоятельное тестирование

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Формы контроля не предусмотрены
1	2	3	4
		качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.	
2.	Волейбол	Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.	Самостоятельное тестирование
3	Бадминтон	Техника перемещения по площадке. Основная игровая стойка. Техника выполнения подачи. Поддачи открытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов сверху. Высоко далекий удар, «смеш», укороченный удар, «полусмеш», «бэкхенд». Удары у сетки. Техника выполнения оборонительных и атакующих ударов. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке. СФП. Правила и судейство игры. Учебно-тренировочная игра.	Самостоятельное тестирование
4.	Общая физическая (ОФП) и профессионально-прикладная подготовка (ППФП)	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости. Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений. Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата. Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Подвижные игры и эстафеты. Развитие физических качеств профессионально-прикладной направленности; динамического и статического равновесия; пространственной ориентации; адаптационной ловкости; тонкой координации; нервно-эмоциональной устойчивости и др. психофизических качеств.	Самостоятельное тестирование
5.	Футбол	Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Удары по мячу ногой и головой. Передача мяча внутренней стороной стопы. Тактическая подготовка. Игра в квадратах 6x2. Обманные действия и отбор мяча. Групповые действия в защите. Тактическая подготовка. Удар по мячу подьёмом. Жонглирование мячом. СФП. Правила и судейство игры. Мини-футбол. Учебно-тренировочная игра.	Самостоятельное тестирование

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Формы контроля не предусмотрены
1	2	3	4
6.	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата Прыжковые упражнения и многоскоки. Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков. Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением. Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений. Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту. Специальные упражнения метателя. Эстафеты. Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	Самостоятельное тестирование
7.	Атлетическая гимнастика	Упражнения с отягощениями различной направленности. Формирование рациональной техники выполнения упражнений с утяжелителями, гантелями, гирями, эспандером, металлическим грифом. Упражнения на тренажерных устройствах и станках. Упражнения со штангой. Пауэрлифтинг. Армрестлинг. СФП. Техника безопасности. Профилактика травматизма.	Самостоятельное тестирование
8.	Аэробика и фитнес-технологии	Фитнес технологии различной направленности. Классическая аэробика (низкоударная, высокоударная); силовая аэробика; оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренировки, аэробный тренинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, шейпинг, элементы чирлидинга. Составление комплексов и композиций.	Самостоятельное тестирование
9.	Единоборства	Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств: самбо, бокс, тхэквондо, спортивная борьба. Обучение основам акробатики и самообороны. Техника падений, стоек, ударов, передвижений, защит, боевых дистанций. Основные термины единоборств. Техника контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий. СФП. Тактика как искусство ведения поединка. Элементы самообороны. Правила соревнований.	Самостоятельное тестирование
10.	Плавание	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Упражнения для ознакомления со свойствами воды. Техника спортивных видов плавания. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, способом брасс, дельфин. Техника выполнения стартов и поворотов. Плавание: 25м, 50м, 100м, 500м различными способами. Эстафеты. Подвижные игры. СФП. Техника безопасности. Соревнования по спортивным видам плавания.	Самостоятельное тестирование
11.	Физическая рекреация*	Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической	Самооценка

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Формы контроля не предусмотрены
1	2	3	4
		группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Бадминтон. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента. Шахматы. Плавание.	

Примечание: Т – тестирование, Р – реферат.

### 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 (модулю)

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1.	Самостоятельные практические занятия.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аверина Л.Ю., Физическая культура: учеб. пособие / Л.Ю. Аверина, О.А. Ногаец, Т.А. Ушакова. Краснодар: Кубанский госуниверситет, 2016. 113 с.</li> <li>2. Алферова И.А., Дианов А.Н., Горбачев С.С. Компетентностный подход в физическом воспитании студентов: учеб. пособие. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2017. 148 с.</li> <li>3. Бессарабова Ю.В. Двигательная рекреация студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов: учебно-методическое пособие / Ю. В. Бессарабова, Е. Ю. Козенко; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. – Краснодар, 2016. - 113 с.</li> <li>4. Воскобойников, А.Н. Обучение студентов плаванию: учебно-методическое пособие / А. Н. Воскобойников, А.Ю. Лейбовский, Н.А. Пилишин. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2015. 109 с.</li> </ol>

### 3. Образовательные технологии

Не предусмотрены

## 4. Оценочные и методические материалы

### 4.1 Оценочные средства для самостоятельного изучения дисциплины

В процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» не запланированы текущий контроль и промежуточная аттестация. Предложены контрольные нормативы для самостоятельной неконтролируемой работы.

Формы аттестации – не предусмотрены.

**Контрольные упражнения-тесты элективных дисциплин по физической культуре и спорту для самооценки**

#### Контрольные упражнения-тесты по баскетболу

##### I курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	м	6	5	4	3	2
		ж	5	4	3	2	1
2.	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, бросок в движении (кол-во правильных технических попаданий с 3-х попыток).	м	3	2	1	-	-
		ж	3	2	1	-	-
3.	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (сек).	м	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
		ж	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0

##### II курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча, 2 шага – бросок в кольцо (6 попыток с каждой стороны щита)	м	5	4	3	2	1
2.	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, бросок в движении с обязательным попаданием) (сек).	м	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0
		ж	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
3.	Боковые броски с 3-х секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий).	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1

##### III-V курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца с обязательным попаданием (сек).	м	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0
		ж	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0
2.	Штрафные броски из 6-ти попыток (кол-во попаданий).	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
3.	Двухсторонняя игра.	м	Оценка рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.				
		ж					

## Контрольные упражнения-тесты по волейболу для самооценки

I курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	12	10	8	7	5
		ж	10	8	7	6	5
2.	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	22	20	18	16	14
		ж	20	18	16	14	12
3.	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1

II курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	16	14	12	10	8
		ж	14	12	10	8	6
2.	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	25	22	20	18	16
		ж	20	18	16	14	12
3.	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1

III-V курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху и снизу в движении на расстоянии 9м (кол-во раз).	м	16	14	12	10	8
2.	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками (кол-во раз).	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
3.	Двухсторонняя игра.	м	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.				
		ж					

## Контрольные упражнения-тесты по бадминтону для самооценки

I курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной (кол-во раз).	м	30	27	23	20	15
		ж	27	23	20	15	10
2.	Высокая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	6	5	4	3	2
		ж	5	4	3	2	1
3.	Короткая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	6	5	4	3	2
		ж	5	4	3	2	1

II курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной (кол-во раз).	м	35	32	29	25	20
		ж	30	27	23	20	15
2.	Высокая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	8	7	6	5	4
		ж	6	5	4	3	2
3.	Короткая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	8	7	6	5	4
		ж	6	5	4	3	2

III-V курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной (кол-во раз).	м	45	40	35	30	25
		ж	35	32	29	25	20
2.	Высокая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	9	8	7	5	4
		ж	7	6	5	4	3
3.	Короткая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	9	8	7	5	4
		ж	7	6	5	4	3
4	Двухсторонняя игра.	м	Оценка рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.				
		ж					

**Контрольные упражнения-тесты по ОФП (I – V курсы) для самооценки**

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Оценка					
		Девушки			Юноши		
		отлично	хорошо	удовл-но	отлично	хорошо	удовл-но
1.	Бег на 100 м (сек)	16,5	17,0	16,5	13,5	14,8	15,1
2.	Бег на 2 км (мин., сек)	10,30	11,15	10,30	–	–	–
3.	Бег на 3 км (мин., сек)	–	–	–	12,30	13,30	14,00
4.	Пръжок в длину с разбега (см)	320	290	270	430	390	380
5.	Пръжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	240	230	215
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	12	10	–	–	–
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	13	10	9
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	40	34	–	–	–
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8	+13	+7	+6

**Контрольные упражнения-тесты по профессионально-прикладной физической подготовке для самооценки**

**(I – V курсы)**

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестры	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1-2	3,40	6,00	7,00	8,00	9,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	3-4	5,30	8,15	9,00	9,30	10,30
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	5-6	10,00	12,00	14,00	14,30	15,00
4.	Оздоровительный бег на 3000 м (мин., сек)	7-8	12,00	15,00	18,00	20,00	22,00
5.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	1-2	+5	+3	0	- 5	< - 5
		3-4	+6	+4	0	- 5	< - 5
		5-6	+8	+5	0	- 5	< - 5
		7	+10	+5	0	- 5	< - 5
6.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	1	40	35	30	20	10
		2	55	40-54	35-39	30-35	10-29
7.	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	3-8	6	5	3	2	1
8.	Бег на 30 м (сек)	1-2	4,3	4,8	5,2	5,3	5,4
9.	Бег на 60 м (сек)	3-4	8,9	11	11,6	12,2	12,4
10.	Бег на 100 м (сек)	7	13,21	16,2	17,0	17,5	17,9
11.	Прыжки в длину с места (см)	2,4	230	223	190	180	170
12.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	3-8	7	5	4	3	2
13.	Удержание равновесия (сек)	4	26	22	16	12	10
14.	Челночный бег 4 x 10 м (сек)	5	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
15.	Плавание 50 м (сек)	1-3	48,0	57,0	1,10	б/вр	б/вр
16.	Плавание 100 м (сек)	4-8	2,00	2,15	2,30	2,40	б/вр
<b>Девушки</b>							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1-2	4,00	7,00	8,00	9,00	10,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	3-5	6,20	9,00	9,30	10,00	11,00
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	6 -8	10,15	12,00	13,00	14,30	16,30
4.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	1-2	+5	+3	0	- 5	< - 5
		3-4	+6	+4	0	- 5	< - 5
		5-6	+8	+5	0	- 5	< - 5
		7-8	+10	+5	0	- 5	< - 5

5.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	1-4	29	15	10	8	0-5
		4-8	49	20-49	16-19	9-15	1-8
6.	Сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)	1-2	60	25	20	15	10
		2-4	60	30	25	20	15
		5-6	60	35	30	25	20
		7-8	60	45	40	35	30
7.	Бег на 30 м (сек)	1-2	4,8	5,9	6,4	6,5	6,7
8.	Бег на 60 м (сек)	3-4	11,0	13,4	14,4	15,5	16,5
9.	Бег на 100 м (сек)	5-6	15,7	17,9	18,7	19,0	20,0
10.	Прыжки в длину с места (см)	2,4	168	160	150	140	135
11.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	3-8	6	4	3	2	1
12.	Удержание равновесия (сек)	4	26	22	16	12	10
13.	Челночный бег 4 x 10 м (сек)	5	13,9	14,3	14,7	15,3	15,6
14.	Плавание 50 м (сек)	1-3	1,14	1,24	1,34	б/вр	б/вр
15.	Плавание 100 м (сек)	4-8	2,30	3,00	3,20	б/вр	б/вр

### Контрольные упражнения-тесты по футболу для самоконтроля

#### I курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 30м с ведением мяча (сек.).	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9
2.	Удар по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой.	80	75	65	55	45
3.	Жонглирование мячам.	25	20	15	12	10

#### II курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Удары по мячу на точность (число попаданий).	8	7	6	5	4
2.	Ведение мяча 30м, обводка стоек и удар по воротам.	8,3	8,5	8,7	9,0	9,5
3.	Жонглирование мячами.	30	25	20	15	12

#### III-V курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Удары по мячу ногами с рук на дальность.	45	43	40	38	34
2.	Бросок мяча на дальность.	30	26	24	20	18
3.	Жонглирование мячами.	35	30	25	20	15
4.	Двухсторонняя игра.	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.				

### Контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике (I – V курсы) для самоконтроля

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах									
		юноши					девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег на 100 м (с)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег на 400 м (с)	65	68	72	80	85	80	85	90	95	98
3.	Бег 3000 м (мин., с)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00	-	-	-	-	-
4.	Бег 2000 м (мин., с)	-	-	-	-	-	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

### Контрольные упражнения-тесты по атлетической гимнастике (I – V курсы) для самоконтроля

#### Юноши

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Поднимание гири 24 кг (рывок) до 70 кг	38	34	30	26	22
2.	Поднимание гири 24 кг (рывок) св. 70 кг	44	40	36	32	28

### Контрольные упражнения-тесты по аэробике и фитнес-технологиям для самоконтроля

В качестве контрольного упражнения выступает презентация самостоятельно составленной композиции с правильно подобранным музыкальным сопровождением и рациональной последовательностью физических упражнений:

**I курс** – композиция составляется из 8-10-ти базовых шагов, продолжительностью 30-40сек;

**II курс** – из 10-16-ти базовых шагов и 2-3-х обязательных прыжков, продолжительностью 45-60сек;

**III-V курсы** – из 16-20-ти базовых шагов, 2-3-х обязательных прыжков, в сочетании с 2-мя силовыми упражнениями, продолжительностью 60-75сек.

Выполнение данной композиции оценивается по сумме баллов:

1. Техника выполнения базовых шагов и прыжков – 1 балл;
2. Правильная последовательность - 1 балл;
3. Умение совмещать движения рук и ног – 1 балл;
4. Ритмичность и подбор музыкального сопровождения - 1 балл;
5. Выразительность исполнения – 1 балл.

### Контрольные упражнения-тесты по единоборствам для самоконтроля (I – V курсы)

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Разгибания туловища назад из и. п. лежа на животе (кол-во раз)	60	50	40	30	24
2.	Подтягивания на перекладине	15	13	11	9	6
3.	Бег 3000м (мин)	12'30''	12'45''	13'10''	13'35''	14'00''
4.	Комплексное силовое упражнение: из исходного положения основная стойка – упор присев, далее прыжком упор лежа, затем прыжком упор присев	44	36	32	28	24

	и прыжок вверх (кол-во раз)					
5.	Челночный бег 10 x 10 (с)	27	28	29	30	30,5

### Контрольные упражнения-тесты по плаванию для самоконтроля

#### I курс девушки, юноши

По пятибалльной системе оценивается техника плавания:

а) 25м – кроль на груди, с поворотом от стенки и проплывание еще 15м этим же стилем – оценка;

б) 25м – кроль на спине с поворотом от стенки и проплывание еще 15 м этим же способом – оценка;

в) техника плавания 25м – брасс на груди с поворотом от стенки и проплывание еще брассом 15м – оценка;

При выставлении оценки учитывается правильное выполнение в целом (координация, выдохи в воду, работа рук и ног, цикл полностью).

#### II курс девушки

№ п/п	Контрольные упражнения - тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	0,54	1,03	1,14	1,25	б/врем.
2.	Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	2,15	2,40	3,05	3,35	4,10

#### II курс юноши

№ п/п	Контрольные упражнения - тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	0,40	0,44	0,48	0,57	б/врем.
2.	Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	1,40	1,50	2,00	2,15	2,30

#### III-V курс: девушки, юноши

Юноши: 12 – минутное плавание (тест К.Купера): преодолеть не менее 500 метров вольным стилем. С каждым семестром проплываемое расстояние увеличивается не менее чем на 25 метров.

Девушки: 12 – минутное плавание (тест К.Купера): преодолеть не менее 400 метров вольным стилем. С каждым семестром проплываемое расстояние увеличивается не менее чем на 25 метров.

По пятибалльной системе оценивается техника плавания:

а) 25м – баттерфляй с поворотом от стенки и проплывание еще 15м этим же способом – оценка;

б) техника ныряния в глубину и в длину;

в) техника стартов.

При выставлении оценки учитывается правильное выполнение в целом (координация, выдохи в воду, работа рук и ног, цикл полностью).

**Контрольные упражнения-тесты по ОФП и ППФП  
для студентов, имеющих хронические заболевания и противопоказания по выполнению  
видов упражнений (I – V курсы)  
(2–3 теста на выбор, в зависимости от нозологической группы заболевания)**

**Самостоятельное тестирование**

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестры	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1-2	3,40	6,00	7,00	8,00	9,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	3-4	5,30	8,15	9,00	9,30	10,30
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	5-6	10,00	12,00	14,00	14,30	15,00
4.	Оздоровительный бег на 3000 м (мин., сек)	7-8	12,00	15,00	18,00	20,00	22,00
5.	Наклон туловища, стоя на скамейке (см)	1-2	+5	+3	0	- 5	< - 5
		3-4	+6	+4	0	- 5	< - 5
	Наклон туловища, стоя на скамейке (см)	5-6	+8	+5	0	- 5	< - 5
		7-8	+10	+5	0	- 5	< - 5
6.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	1	40	35	30	20	10
		2	55	40-54	35-39	30-35	10-29
7.	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	3-8	6	5	3	2	1
8.	Бег на 30 м (сек)	1-2	4,3	4,8	5,2	5,3	5,4
9.	Бег на 60 м (сек)	3-4	8,9	11	11,6	12,2	12,4
10.	Бег на 100 м (сек)	5-7	13,21	16,2	17,0	17,5	17,9
11.	Прыжки в длину с места (см)	2,4	230	223	190	180	170
12.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	1-8	7	5	4	3	2
13.	Удержание на равновесие «ласточка» (сек)	1-8	26	22	16	12	10
14.	Челночный бег 4 x 10 м (сек)	1-7	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
15.	Плавание 50 м (сек)	1-3	48,0	57,0	1,10	б/вр	б/вр
16.	Плавание 100 м (сек)	4-6	2,00	2,15	2,30	2,40	б/вр
<b>Девушки</b>							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1-2	4,00	7,00	8,00	9,00	10,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	3-5	6,20	9,00	9,30	10,00	11,00
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	6-8	10,15	12,00	13,00	14,30	16,30
4.	Наклон туловища, стоя на скамейке (см)	1-2	+5	+3	0	- 5	< - 5
		3-4	+6	+4	0	- 5	< - 5
		5-6	+8	+5	0	- 5	< - 5
		7-8	+10	+5	0	- 5	< - 5

5.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	1-4	29	15	10	8	0-5
		5-7	49	20-49	16-19	9-15	1-8
6.	Сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)	1-2	60	25	20	15	10
		3-4	60	30	25	20	15
		5-6	60	35	30	25	20
		7	60	45	40	35	30
7.	Бег на 30 м (сек)	1-2	4,8	5,9	6,4	6,5	6,7
8.	Бег на 60 м (сек)	3-4	11,0	13,4	14,4	15,5	16,5
9.	Бег на 100 м (сек)	5-6	15,7	17,9	18,7	19,0	20,0
10.	Прыжки в длину с места (см)	2,4	168	160	150	140	135
11.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	1-8	6	4	3	2	1
12.	Удержание на равновесие «ласточка» (сек)	1-8	26	22	16	12	10
13.	Челночный бег 4 x 10 м (сек)	1-7	13,9	14,3	14,7	15,3	15,6
14.	Плавание 50 м (сек)	1-3	1,14	1,24	1,34	б/вр	б/вр
15.	Плавание 100 м (сек)	4-8	2,30	3,00	3,20	б/вр	б/вр

### Структура оценочных средств для самостоятельной работы

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины – отсутствуют в учебном плане	Код контролируемой компетенции (или ее части) – не контролируется	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль – отсутствует в учебном плане	Промежуточная аттестация – отсутствует в учебном плане
1.	Баскетбол	УК-7	контрольные упражнения-тесты по баскетболу;	самооценка
2.	Волейбол	УК-7	контрольные упражнения-тесты по волейболу;	самооценка
3	Бадминтон	УК-7	контрольные упражнения-тесты по бадминтону;	самооценка
4.	Общая физическая (ОФП) и профессионально-прикладная подготовка (ППФП)	УК-7	контрольные упражнения-тесты по ОФП и ППФП;	самооценка
5.	Футбол	УК-7	контрольные упражнения-тесты по футболу;	самооценка
6.	Легкая атлетика	УК-7	контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике;	самооценка

7.	Атлетическая гимнастика	УК-7	контрольные упражнения-тесты по атлетической гимнастике;	самооценка
8.	Аэробика и фитнес-технологии	УК-7	контрольное упражнение по аэробике;	самооценка
9.	Единоборства	УК-7	контрольные упражнения-тесты по специальной физической подготовке;	самооценка
10.	Плавание	УК-7	контрольные упражнения-тесты по плаванию;	самооценка
11.	Физическая рекреация*	УК-7	Самостоятельные занятия по избранным видам спорта и видам упражнений с учетом противопоказаний врача.	самооценка

Примечание: Т – тестирование. УК-универсальные компетенции.

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для самооценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:**

#### **Этапы самостоятельного формирования компетенций**

№ раз-дела	Раздел дисциплины	Виды работ		Код компетенции	Конкретизация компетенций (знания, умения, навыки)
		Аудиторная	СРС		
1.	Баскетбол	П.3.	СРС	УК – 7	Знание основ теории и методики игры в баскетбол; овладение основными двигательными умениями, навыками и приемами; сформированность соответствующего уровня технической, тактической и игровой подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2.	Волейбол	П.3.	СРС	УК – 7	Знание основ теории и методики игры в волейбол; овладение основными

					двигательными умениями, навыками и приемами; сформированность соответствующего уровня технической, тактической и игровой подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
3.	Бадминтон	П.3.	<b>СРС</b>	УК -7	Знание основ теории и методики игры в бадминтон; овладение основными двигательными умениями, навыками и приемами; сформированность соответствующего уровня технической, тактической и игровой подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
4.	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	П.3.	<b>СРС</b>	УК – 7	Знание теории и методики общей физической и профессионально-прикладной подготовки; овладение базовыми и прикладными двигательными умениями, и навыками, способствующими освоению профессии и умение их рационально использовать в режиме труда и отдыха;  наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
5.	Футбол	П.3.	<b>СРС</b>	УК – 7	Знание основ теории и методики игры в футбол; овладение основными двигательными умениями, навыками и приемами; сформированность соответствующего уровня технической, тактической и игровой подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
6.	Легкая атлетика	П.3.	<b>СРС</b>	УК – 7	Знание основ теории и методики легкой атлетики; овладение основными двигательными умениями и навыками

					в отдельных видах легкой атлетики; сформированность соответствующего уровня технической и тактической подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
7.	Атлетическая гимнастика	П.3.	<b>СРС</b>	УК – 7	Знание теории и методики силовой подготовки; овладение основными двигательными умениями и навыками в тяжелой атлетике, гиревом виде спорта, армрестлинге; сформированность соответствующего уровня технической и силовой подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
8.	Аэробика и фитнес-технологии	П.3.	<b>СРС</b>	УК – 7	Знание основ теории и методики различных фитнес-технологий и видов аэробики; овладение базовыми элементами и умение их рационально и самостоятельно использовать в режиме труда и отдыха для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; наличие должного уровня физической подготовленности.
9.	Единоборства	П.3.	<b>СРС</b>	УК – 7	Знание основ теории и методики отдельных видов единоборств; овладение основными двигательными умениями, навыками и приемами; сформированность соответствующего уровня технической и тактической подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
10.	Плавание	П.3.	<b>СРС</b>	УК – 7	Знание основ теории и методики плавания; овладение основными

					двигательными умениями и навыками; сформированность соответствующего уровня технической, тактической и соревновательной подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
11.	Физическая рекреация (инвалиды и лица, имеющие ограниченные возможностями здоровья).*	П.3.	СРС	УК – 7	Знание теории и методике физической рекреации; овладение отдельными и доступными в зависимости от профиля заболевания элементами подвижных и спортивных игр, шахмат, плавания, дартса, бадминтона, дыхательной и корригирующей гимнастики; овладение основными методами и приемами двигательного-коррекционной и оздоровительной направленности; умение их рационально и самостоятельно использовать в режиме труда и отдыха.

### Материалы для самоконтроля и методика выполнения тестов

Экзамен – не предусмотрен.

Контроль и формы аттестации – не предусмотрены.

В качестве оценочных средств выступают показатели, основанные на оценивании уровня двигательной подготовленности не ниже определенного минимума обязательных тестов, разработанных кафедрой физического воспитания КубГУ (Г.И. Барышев, О.В. Гаркуша).

Тестирование проводится с учетом исходного уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей студента. Используются четыре контрольных теста, каждый из которых характеризует ту или иную сторону физической подготовки студента и охватывает диагностику, как общей выносливости, так и всех видов специальной выносливости, необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности. Приведем их описание и методику проведения.

**Тест №1.** Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек в упоре, стоя на коленях). Подсчитывается максимальное количество раз. Данный тест характеризует развитие силы мышц плечевого пояса и определяет уровень развития силовой выносливости. Сила – это двигательное качество, определяющее способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовая же выносливость характеризует способность длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

**Тест №2.** Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и закреплены. Данный тест характеризует развитие силы мышц брюшного пресса. Сгибание туловища выполнять до касания локтем противоположного колена, затем выполняется разгибание туловища до исходного положения лежа. Подсчитывается количество раз, выполненное за две минуты.

Данный тест дает характеристику скоростной выносливости. Скоростная выносливость связана с возникновением значительного кислородного долга, ибо кардио-респираторная система не успевает обеспечить мышцы кислородом из-за кратковременности и высочайшей интенсивности упражнения.

**Тест №3.** Прыжок в длину с места. Считается преодоленное расстояние в сантиметрах. Этот тест характеризует развитие такого физического качества как быстрота. Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Прыжок в длину с места характеризует силовые возможности так называемого предельного "взрывного" характера и уровень нервно-мышечной координации.

**Тест №4.** 12-минутный беговой тест К. Купера, где в метрах считается преодоленное расстояние. Данный тест определяет уровень развития общей выносливости. Под общей выносливостью мы понимаем способность, выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Чем длиннее преодоленная дистанция, тем выше уровень развития общей выносливости.

**Тест №5.** Ходьба 5км. Для студентов, с латентными формами сердечно-сосудистых заболеваний или имеющих медицинские противопоказания к бегу, 12-минутный беговой тест заменяется пятикилометровой ходьбой. Определяется время, за которое эта дистанция будет пройдена в минутах. Этот тест также направлен на выявление уровня общей выносливости. Тесты проводятся в начале учебного года как исходно-контрольные показатели, характеризующие подготовленность студента при поступлении в вуз, а затем в конце каждого семестра для определения динамики и уровня физической подготовленности.

Для студентов, временно освобожденных от физических нагрузок в качестве зачетного требования выступает реферативная работа по профилю заболевания, выполненная в соответствии с требованиями.

#### **Баллы для оценивания уровня физической подготовленности (по Г.И. Барышеву, О.В. Гаркуше)**

Баллы	Отжимания (раз)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибания и разгибания туловища из положения лежа (раз)		12-минутный бег (м)	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
1	6	10	165	126	18	12	1650	1500
2	7	11	170	129	19	12	1700	1600
3	8	12	175	132	20	13	1750	1700
4	9	13	180	135	21	13	1800	1800
5	10	14	185	140	22	14	1900	1850
6	12	15	190	145	25	16	2000	1900
7	14	16	195	150	28	18	2100	1950
8	16	17	200	155	31	20	2200	2000
9	19	18	205	160	34	23	2300	2050
10	22	20	210	165	37	26	2400	2100
11	25	22	216	170	40	29	2500	2150
12	28	24	222	175	43	32	2600	2200
13	30	26	228	180	46	35	2650	2250
14	32	28	234	185	49	38	2700	2300
15	34	30	240	190	52	41	2750	2350
16	36	32	247	195	55	44	2800	2400

<b>17</b>	38	33	255	200	58	47	2850	2450
<b>18</b>	40	34	262	205	61	50	2900	2500
<b>19</b>	42	35	268	210	64	53	2950	2550
<b>20</b>	43	36	275	215	66	56	3000	2600

<b>Уровень физической подготовки</b>	<b>Сумма баллов</b>	<b>Минимальное кол-во баллов в каждом тесте</b>
Отличный	64-80	16
Хороший	44-63	11
Посредственный	24-43	6
Низкий	4-23	1

### Ходьба 5 км (мин. сек) (Мужчины)

Возраст Балл	<b>16-17</b>	<b>18-19</b>	<b>20-21</b>	<b>22-23</b>	<b>24-25</b>	<b>26-29</b>
<b>1</b>	43,51	43,51	45,50	47,14	48,16	49,18
<b>2</b>	42,52	42,52	44,49	46,30	47,33	48,36
<b>3</b>	42,00	42,00	43,54	45,46	46,50	47,54
<b>4</b>	41,13	41,13	43,04	45,03	46,08	47,12
<b>5</b>	40,30	40,30	42,17	44,21	45,26	46,30
<b>6</b>	39,50	39,50	41,33	43,39	44,44	45,58
<b>7</b>	39,12	39,12	40,52	42,58	44,03	45,06
<b>8</b>	38,36	38,36	40,13	42,18	43,21	44,24
<b>9</b>	38,02	38,02	39,36	41,39	42,41	43,42
<b>10</b>	37,30	37,30	39,00	41,00	42,00	43,00
<b>11</b>	36,59	36,59	38,26	40,22	41,20	42,18
<b>12</b>	36,29	36,29	37,52	39,44	40,40	41,36
<b>13</b>	36,00	36,00	37,20	39,07	40,00	40,54
<b>14</b>	35,32	35,32	36,49	38,30	39,21	40,12
<b>15</b>	35,05	35,05	36,19	37,54	38,42	39,30
<b>16</b>	34,39	34,39	35,50	37,18	38,03	38,48
<b>17</b>	34,13	34,13	35,21	36,43	37,24	38,06
<b>18</b>	33,48	33,48	34,54	36,08	36,46	37,24
<b>19</b>	33,24	33,24	34,27	35,34	36,08	36,42
<b>20</b>	33,00	33,00	34,00	35,00	35,30	36,00

### Ходьба 5 км (мин. сек) (Женщины)

Возраст Балл	<b>16-17</b>	<b>18-19</b>	<b>20-21</b>	<b>22-23</b>	<b>24-25</b>	<b>26-29</b>
<b>1</b>	46,17	46,17	47,50	49,02	50,08	51,12

2	45,35	45,35	46,49	48,08	49,18	50,24
3	44,55	44,55	45,54	47,15	48,28	49,36
4	44,15	44,15	45,04	46,25	47,39	48,48
5	43,35	43,35	44,17	45,37	46,51	48,00
6	42,57	42,57	43,33	44,51	46,03	47,12
7	42,19	42,19	42,52	44,06	45,17	46,24
8	41,42	41,42	42,13	43,23	44,30	45,36
9	41,06	41,06	41,36	42,41	43,45	44,48
10	40,30	40,30	41,00	42,00	43,00	44,00
11	39,55	39,55	40,26	41,20	42,16	43,12
12	39,20	39,20	39,52	40,41	41,32	42,24
13	38,46	38,46	39,20	40,04	40,49	41,36
14	38,12	38,12	38,49	39,27	40,06	40,48
15	37,39	37,39	38,19	38,50	39,24	40,00
16	37,06	37,06	37,50	38,15	38,42	39,12
17	36,34	36,34	37,21	37,40	38,01	38,24
18	36,02	36,02	36,54	37,06	37,20	37,36
19	35,31	35,31	36,27	36,33	36,40	36,48
20	35,00	35,00	36,00	36,00	36,00	36,00

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

### 5.1 Основная литература:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438915> (дата обращения: 09.05.2019). То же [Электронный ресурс]. <https://www.biblio-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1>
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. - 616 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.
3. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с.: ил. - ISBN 978-5-691-02197-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>. [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=429625](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=429625).
4. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. -

Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 179 с.: ил, табл. - Библиогр.: с. 143-145 - ISBN 978-5-4475-2783-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862> (09.05.2019).  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=494862](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=494862)

5. Письменский И. А. Физическая культура: Учебник для бакалавриата и специалитета / И.А. Письменский, Ю.В. Альянов. – М: Издательство: Юрайт, 2019.- 493с. Серия (бакалавр и специалист). ISBN 978-5-534-09116-8. Научная школа: Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва). Год: 2019 / Гриф УМО ВО. То же [Электронный ресурс]. URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427#page/1>
6. Третьякова Н. В., Андрухина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие; М.: Спорт, 2016; 281с. [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=461372#](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=461372#)

\*Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

## 5.2 Дополнительная литература:

1. **Аверина**, Лилия Юрьевна (КубГУ). Спортивная игра дартс: учебный курс [Текст] : учебное пособие / Л. Ю. **Аверина**, Г. С. Кожанов ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. - Краснодар: [Кубанский государственный университет], 2018. - 84 с. - Библиогр.: с. 72. - ISBN 978-5-8209-1460-7.
2. Дианов А.Н. Занятия студентов специальных медицинских групп в тренажерном зале: учебно-методическое пособие/А. Н. Дианов, С. В. Миронов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос.ун-т. – Краснодар, 2015. - 22 с.
3. Дианов А.Н. Подготовка к выполнению нормативов нового физкультурно-спортивного комплекса ГТО: учебно-методическое пособие/А. Н. Дианов, Г. С. Кожанов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. - Краснодар, 2015. - 23 с.
4. Физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» / под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2016. – 424 с.
5. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва : Директ-Медиа, 2016. - 170 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-7566-3; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>
6. Шевхужева Н.В. Рациональная техника в современном бадминтоне: учебно-методическое пособие/Н. В. Шевхужева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. – Краснодар, 2017. - 21 с.

## 5.3 Периодические издания

Не предусмотрены

## 6. Методические указания для обучающихся по самостоятельному освоению дисциплины

*Формы контроля и аттестации – не запланированы.*

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

### 7.1 Перечень информационных технологий

Образовательные электронные издания, каталоги.

1. <http://e.lanbook.com/>. – электронно-библиотечная система издательства «Лань».
2. <http://www.elibrary.ru/> – электронная библиотечная система - eLIBRARY.RU.
3. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE».
4. <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web> - электронный каталог научной библиотеки КубГУ.
5. <http://www.biblio-online.ru> - электронная библиотечная система «Юрайт».

### 7.2 Перечень необходимого программного обеспечения:

1. 7-zip;
2. Adobe Acrobat Reader;
3. Adobe Flash Player;
4. Google Chrome;
5. Mozilla Firefox;
6. Microsoft Windows;
7. Microsoft Office.

### 7.3 Перечень информационных справочных систем:

1. <https://minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта РФ
2. <https://uisrussia.msu.ru/> – университетская информационная система Россия.

## 8. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

№ п/п	Раздел	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Баскетбол	1. Спортивный зал № 1 (общая площадь 422,7 м <sup>2</sup> ). 2. Спортивный зал № 2 (общая площадь 424,4 м <sup>2</sup> ). 3. Баскетбольные щиты. 4. Мячи баскетбольные (муж. жен.). 5. Гимнастические маты. 6. Открытая игровая площадка для баскетбола. 7. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки на стадионе. 8. Манишки.
2.	Волейбол	1. Спортивный зал № 1 (общая площадь 422,7 м <sup>2</sup> ). 2. Спортивный зал № 2 (общая площадь 424,4 м <sup>2</sup> ). 3. Сетки и стойки для игры в волейбол. 4. Мячи волейбольные. 5. Гимнастические маты. 6. Открытая игровая площадка для волейбола. 7. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки на стадионе.

№ п/п	Раздел	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
3.	Бадминтон	1. Спортивный зал № 1 (общая площадь 422,7 м <sup>2</sup> ). 2. Сетки. 3. Ракетки и воланы. 4. Две открытых игровых площадок для бадминтона. 5. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки на стадионе.
4.	Футбол	1. Стадион (общая площадь 21883 м <sup>2</sup> ). 2. Стандартное футбольное поле 105 х 68 м , общей площадью 71140 м <sup>2</sup> с искусственным травяным покрытием. 3. Ворота. 4. Мячи футбольные. 5. Мини-футбольное поле (общая площадь 1055,2 м <sup>2</sup> ) с искусственным покрытием. 6. Ворота и мячи для мини-футбола. 7. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки. 8. Манекены, фишки, манишки.
5.	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	1. Стадион (общая площадь 21883 м <sup>2</sup> ). 2. Беговые дорожки с тартановым покрытием. 3. Сектор для прыжков в длину. 4. Шведские стенки, брусья, гимнастические скамейки, турники. 5. Уличный тренажерный комплекс. 6. Две площадки для воркаута. 7. Спортзал с гимнастическими матами 88, 3 м <sup>2</sup> . 8. Гимнастические палки, набивные мячи, волейбольные и баскетбольные мячи, мячи и ворота для игры в футбол, ракетки и воланы для бадминтона, полусфера гимнастическая с эспандерами, скакалки и обручи.
6.	Легкая атлетика	1. Стадион (общая площадь 21883 м <sup>2</sup> ). 2. Беговые дорожки с тартановым покрытием. 3. Сектор для прыжков в длину. 4. Сектор для прыжков в высоту. 5. Барьеры легкоатлетические, стартовые колодки, ядра для толкания. 6. Уличный тренажерный комплекс. 7. Шведские стенки, брусья, гимнастические скамейки, турники, скакалки, гимнастические маты, набивные мячи.
7.	Атлетическая гимнастика	1. Тренажерный зал ФОК «Аквакуб» (общая площадь 141.6 м <sup>2</sup> ). 2. Комплекс тренажеров: Тренажер для приводящих, отводящих мышц бедра комбинированный. Тренажер для мышц сгибателей бедра. Тренажер для мышц разгибателей бедра. Тренажер для ягодичных, приводящих-отводящих мышц бедра. Тренажер для ягодичных мышц бедра радиальный. Скамейка для пресса регулируемая. Гиперэкстензия горизонтальная. Скамейка для жима горизонтальная. Блок для мышц спины (тяга сверху-снизу) комбинированный. Голень-машина сидя. Тренажер для задних дельт и мышц груди комбинированный. Тренажер «Жим горизонтальный». Блочная рамка одинарная. Жим ногами угол 45 градусов. Скамейки горизонтальные. Тренажер

№ п/п	Раздел	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
		<p>«турник+брусья+отжимания». Тренажер для пресса/спины Велотренажер. Регулируемая скамья. Министеппер. Беговая дорожка. Тренажер «Кроссверы». Эллиптические тренажеры. Тренажер «Тяга на грудь с упором сидя».</p> <p>3. Стойки для гантелей, гантели, хромированные 1-10 кг.</p> <p>4. Штанги.</p> <p>5. Стойки под диски 50 мм и 25 мм.</p> <p>6. Гири 4 – 24кг.</p> <p>7. Зеркала.</p> <p>8. Аудио- и видеоаппаратура.</p>
8.	Аэробика и фитнес-технологии	<p>1. Зал для занятий фитнесом и аэробикой (площадь 129м<sup>2</sup>).</p> <p>2. Видеоаппаратура.</p> <p>3. Маты гимнастические и туристические коврики.</p> <p>4. Степ-платформы, гантели, скакалки.</p> <p>5. Зеркала.</p>
9.	Единоборства	<p>1. Спортивный зал для единоборств (площадь 173,4 м<sup>2</sup>).</p> <p>2. Борцовский ковер.</p> <p>3. Шведские стенки, боксерские груши, штанга, гири, мячи набивные, канат.</p> <p>4. Боксерские перчатки, куртки для самбо, лапы, щитки, шлемы.</p>
10.	Плавание	<p>1. Бассейн (общая площадь 2830 м<sup>2</sup>) на 6 стандартных дорожек (площадь зеркала бассейна 400 м<sup>2</sup>).</p> <p>2. Табло с системой электронной фиксации и пультом управления.</p> <p>3. Тренажер для отработки гребкового движения на суше.</p> <p>4. Тренажер для плавания в воде.</p> <p>5. Ласты, доски, нудлсы, калабашки, лопатки и пояса для плавания. Кольца для ныряния.</p> <p>6. Подъемно-спусковой механизм для инвалидов.</p>
11	*Физическая рекреация	<p>1. Стадион (общая площадь 21883 м<sup>2</sup>).</p> <p>2. Беговые дорожки с тартановым покрытием</p> <p>3. Открытые площадки для игровых видов спорта.</p> <p>4. Шахматный клуб (столы, доски, часы).</p> <p>5. Бассейн (общая площадь 2830 м<sup>2</sup>) на 6 стандартных дорожек (площадь зеркала бассейна 400 м<sup>2</sup>).</p> <p>6. Подъемно-спусковой механизм для инвалидов.</p> <p>7. Тренажер для плавания в воде.</p> <p>8. Ласты, доски, нудлсы, калабашки, лопатки и пояса для плавания.</p> <p>9. Тренажерный зал ФОК «Аквакуб» (общая площадь 141,6 м<sup>2</sup>).</p> <p>10. Комплекты для игры в дартс.</p> <p>11. Шведские стенки, уличные тренажеры, брусья, гимнастические скамейки, турники.</p> <p>12. Скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические маты, набивные мячи, волейбольные и баскетбольные мячи, мячи и ворота для игры в футбол, ракетки и воланы для бадминтона.</p>