

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

Хагуров Т.А.

(Обязательная расшифровка подписи)



\_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.1.ДВ.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

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

|  |  |
|--|--|
| Направление<br>подготовки / специальность:   | 44.03.02 Психолого-педагогическое<br>образование<br><i>(код и наименование направления подготовки /<br/>специальности)</i> |
| Направленность (профиль) /<br>специализация: | Психология образования<br><i>(наименование направленности<br/>(профиля)/специализации)</i>                                 |
| Форма обучения:                              | очная<br><i>(очная, очно-заочная, заочная)</i>   |
| Квалификация (степень)<br>выпускника:        | бакалавр   |

Краснодар 2020

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 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль Психология образования.

Программу составил(и):

Л.Ю. Аверина, доцент, канд. пед. наук, доцент



подпись

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» утверждена на заседании кафедры физвоспитания протокол № 8 от «28» апреля 2020 г.



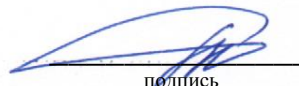
Заведующий кафедрой физвоспитания: Дорошенко В.В.

подпись

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии: протокол № 22 от «20» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой

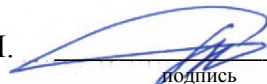
педагогики и психологии: Гребенникова В.М.



подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета педагогики, психологии и коммуникативистики протокол № 10 от «20» мая 2020 г.

Председатель УМК факультета Гребенникова В.М.



подпись

Рецензенты:

Баландин В.А. Профессор кафедры социальной и дошкольной педагогики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма доктор педагогических наук, профессор.



Жигайлова Л.В. Доцент кафедры теории и методики гимнастики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, кандидат педагогических наук, доцент.



## 1. Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель освоения дисциплины

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

### 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 сбалансированном и здоровом образе жизни.

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

Дисциплина Б1.В.1.ДВ.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных компетенций (УК)

| № 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 готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности. | целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки и профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. | прикладными двигательными умениями и навыками, способствующими поддержанию уровня физической подготовки на должном уровне, освоению профессии и самостоятельного их использования в повседневной жизни и трудовой деятельности; физическими и психическими качествами, необходимыми будущему специалисту. |

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 ч., их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО)

| Вид учебной работы                                       |                               | Всего часов | Семестры |       |       |       |       |       |
|--|-------------------------------|-------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
|  |                               |             | 1        | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                   |                               |             |          |       |       |       |       |       |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>                       |                               | 328         | 68       | 60    | 60    | 56    | 52    | 32    |
| В том числе:   |                               |             |          |       |       |       |       |       |
| Практические занятия (ПЗ):                               |                               | 328         | 68       | 60    | 60    | 56    | 52    | 32    |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>                    |                               |             |          |       |       |       |       |       |
| Баскетбол  |                               |             |          |       |       |       |       |       |
| Волейбол   |                               |             |          |       |       |       |       |       |
| Бадминтон  |                               |             |          |       |       |       |       |       |
| Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка |                               |             |          |       |       |       |       |       |
| Футбол   |                               |             |          |       |       |       |       |       |
| Легкая атлетика  |                               |             |          |       |       |       |       |       |
| Атлетическая гимнастика                                  |                               |             |          |       |       |       |       |       |
| Аэробика и фитнес-технологии                             |                               |             |          |       |       |       |       |       |
| Единоборства   |                               |             |          |       |       |       |       |       |
| Плавание   |                               |             |          |       |       |       |       |       |
| Физическая рекреация*                                    |                               |             |          |       |       |       |       |       |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)            |                               | зачет       | зачет    | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| Общая трудоёмкость                                       | час.                          | 328         | 68       | 60    | 60    | 56    | 52    | 32    |
|  | в том числе контактная работа | 328         | 68       | 60    | 60    | 56    | 52    | 32    |

## 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.  
Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 1-6 семестре (очная форма)

| №   | Наименование разделов (тем)                              | Количество часов |                   |     |    |                      |
|-----|--|------------------|-------------------|-----|----|----------------------|
|     |  | Всего            | Аудиторная работа |     |    | Внеаудиторная работа |
|     |  |                  | Л                 | ПЗ  | ЛР | СРС                  |
| 1   | 2  | 3                | 4                 | 5   | 6  | 7                    |
| 1.  | Баскетбол  | 328              | –                 | 328 | –  | –                    |
| 2.  | Волейбол   | 328              | –                 | 328 | –  | –                    |
| 3.  | Бадминтон  | 328              | –                 | 328 | –  | –                    |
| 4.  | Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка | 328              | –                 | 328 | –  | –                    |
| 5.  | Футбол   | 328              | –                 | 328 | –  | –                    |
| 6.  | Легкая атлетика  | 328              | –                 | 328 | –  | –                    |
| 7.  | Атлетическая гимнастика                                  | 328              | –                 | 328 | –  | –                    |
| 8.  | Аэробика и фитнес-технологии                             | 328              | –                 | 328 | –  | –                    |
| 9.  | Единоборства   | 328              | –                 | 328 | –  | –                    |
| 10. | Плавание   | 328              | –                 | 328 | –  | –                    |
| 11. | Физическая рекреация*                                    | 328              | –                 | 328 | –  | –                    |
|     | <i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>                      | 328              |                   | 328 | –  | –                    |
|     | Контроль самостоятельной работы (КСР)                    | –                | –                 | –   | –  | –                    |
|     | Промежуточная аттестация (ИКР)                           | –                | –                 | –   | –  | –                    |
|     | Подготовка к текущему контролю                           | –                | –                 | –   | –  | –                    |
|     | Общая трудоемкость по дисциплине                         | 328              | –                 | 328 | –  | –                    |

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

## 2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

### 2.3.1 Занятия лекционного типа - не предусмотрены

### 2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия)

| №  | Наименование раздела (темы) | Содержание раздела (темы)   | Форма текущего контроля |
|----|-----------------------------|---|-------------------------|
| 1  | 2                           | 3   | 4                       |
| 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 качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра. | (Т)                     |
| 2. | Волейбол                    | Стойки. Перемещения. Прием. Поддача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка.  | (Т)                     |

|    |   |   |     |
|----|---|---|-----|
|    |   | Техника безопасности. Тактика и техника игры. Специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.   |     |
| 3  | Бадминтон   | Техника перемещения по площадке. Основная игровая стойка. Техника выполнения подач. 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.  | (Т) |
| 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. | (Т) |
| 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 подъёмом. Жонглирование мячом. СФП. Правила и судейство игры. Мини-футбол. Учебно-тренировочная игра.  | (Т) |
| 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.  | (Т) |

|     |                              |  |     |
|-----|------------------------------|--|-----|
|     |                              | Специальные упражнения метателя. Эстафеты. Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.  |     |
| 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.  | (Т) |
| 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.   | (Т) |
| 9.  | Единоборства                 | Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств: самбо, бокс, тхэквондо, спортивная борьба. Обучение основам акробатики и самостраховки. 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. | (Т) |
| 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.                           | (Т) |
| 11. | Физическая рекреация*        | Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической 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.  | (Р) |

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. | Реферат | <p>1. 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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454238">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454238</a>.</p> <p>2. 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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429625">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429625</a>.</p> <p>3. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие; М.: Спорт, 2016; 281с.; [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=461372#">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=461372#</a></p> <p>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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a> (09.05.2019).<br/><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=494862">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=494862</a></p> <p>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: <a href="https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427#page/1%207">https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427#page/1%207</a>.</p> <p>6. Аверина Л.Ю., Физическая культура: учеб. пособие / Л.Ю. Аверина, О.А. Ногаец, Т.А. Ушакова. Краснодар: Кубанский госуниверситет, 2016. 113 с.</p> <p>7. Аверина Л.Ю., Кожанов Г.С. Спортивная игра дартс: учебный курс: учеб. пособие / Л.Ю. Аверина, Г.С. Кожанов. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2018. 84 с.</p> <p>8. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет.– Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.– 219 с.: табл., схем.– Библиогр. в кн.– ISBN 978-5-7638-2997-6; То же [Электронный ресурс].– URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606</a>.</p> |



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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **3. Образовательные технологии**

**1. Технология проектного обучения.** В методе проектов студент совместно с преподавателем разрабатывает индивидуальную программу физической подготовки. Эта аналитическая работа включает в себя несколько этапов: определение исходного уровня физической подготовленности, выявление слабых физических качеств, проектируется «зона ближайшего развития» физических качеств на учебный семестр, разрабатывается методика повышения уровня физической подготовленности, конкретизируются средства и методы достижения поставленных целей. Данная технология позволяет закрепить теоретические знания в области физической культуры, улучшить уровень физической подготовленности, сформировать новые двигательные умения и навыки. Такая проектная деятельность, организованная подобным образом максимально, раскрывают творческие возможности студентов и стимулируют самостоятельную работу.

**2. Работа в малых группах или диалоговое обучение.** На занятии организуются парная работа или работа в малых группах для решения того или иного задания, в зависимости от темы. В ходе диалогового обучения студенты учатся критически мыслить, решать сложные проблемы на основе анализа обстоятельств и соответствующей информации, взвешивать альтернативные мнения, принимать продуманные решения, участвовать в дискуссиях.

**3. Обучающие игры** (ролевые игры, имитации, деловые игры). Имитируются реальные условия, отрабатываются конкретные специфические операции, моделируется соответствующий рабочий процесс. Предлагаются различные сценарии образовательной деятельности, например, «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого» и т.д.

**4. Тренинги** – технология формирования навыков и умений в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр, направленных на достижение наработки и развития требуемого навыка.

**5. Мини-лекция** является одной из эффективных форм закрепления теоретического материала на практическом занятии. Перед объявлением какой-либо информации преподаватель спрашивает, что знают об этом студенты. После предоставления какого-либо утверждения преподаватель предлагает обсудить отношение студентов к этому вопросу.

**6. Дискуссия** – одна из важнейших форм коммуникации, плодотворный метод решения спорных вопросов и вместе с тем своеобразный способ познания. Она позволяет лучше понять то, что не является в полной мере ясным и не нашло еще убедительного

обоснования. В дискуссии снимается момент субъективности, убеждения одного человека или группы людей получают поддержку других и тем самым определенную обоснованность. Дискуссия является разновидностью спора, близка к полемике, и представляет собой серию утверждений, по очереди высказываемых участниками.

**7. Внеаудиторные методы обучения:** спортивные соревнования, физкультурно-оздоровительные мероприятия и праздники, выставки спортивных достижений, встречи с чемпионами мира, Европы, России и призерами параолимпийских игр.

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

#### 4. Оценочные и методические материалы

В процессе освоения содержания дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» запланированы: текущий или оперативный (в течение семестра) и итоговый контроль (зачет).

##### 4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

###### Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины                 | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства                                   |                          |
|-------|--|---|--|--------------------------|
|       |  |   | Текущий контроль   | Промежуточная аттестация |
| 1     | Баскетбол  | УК-7  | контрольные упражнения-тесты по баскетболу;                        | (Т)                      |
| 2     | Волейбол   | УК-7  | контрольные упражнения-тесты по волейболу;                         | (Т)                      |
| 3     | Бадминтон  | УК-7  | контрольные упражнения-тесты по бадминтону;                        | (Т)                      |
| 4     | Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка | УК-7  | контрольные упражнения-тесты по ОФП и ППФП;                        | (Т)                      |
| 5     | Футбол   | УК-7  | контрольные упражнения-тесты по футболу;                           | (Т)                      |
| 6     | Легкая атлетика  | УК-7  | контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике;                   | (Т)                      |
| 7     | Атлетическая гимнастика                                  | УК-7  | контрольные упражнения-тесты по атлетической гимнастике;           | (Т)                      |
| 8     | Аэробика и фитнес-технологии                             | УК-7  | контрольное упражнение по аэробике                                 | (Т)                      |
| 9     | Единоборства   | УК-7  | контрольные упражнения-тесты по специальной физической подготовке; | (Т)                      |
| 10    | Плавание   | УК-7  | контрольные упражнения-тесты по                                    | (Т)                      |

|    |                       |      |   |     |
|----|-----------------------|------|---|-----|
|    |                       |      | плаванию;   |     |
| 11 | Физическая рекреация* | УК-7 | реферативная работа по профилю заболевания или участие в соревнованиях для инвалидов и лиц с ОВЗ на выбор | (Р) |

Примечание: Т – тестирование; Р – реферат; УК–универсальная компетенция.

## Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

| Код и наименование компетенций   | Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания   |   |   |
|--|--|---|---|
|  | пороговый  | базовый   | продвинутый   |
|  | Оценка   |   |   |
|  | Удовлетворительно /зачтено   | Хорошо/зачтено  | Отлично /зачтено  |
| УК-7.<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <b>Знает</b> – научно - практические основы физической культуры и спорта.  | <b>Знает</b> – научно - практические основы физической культуры и спорта, а также общей физической подготовки для поддержания должного уровня физической подготовленности   | <b>Знает</b> – научно - практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности.   |
|  | <b>Умеет</b> – использовать средства и методы физической культуры и спорта для развития уровня физической подготовленности.  | <b>Умеет</b> – использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовленности.  | <b>Умеет</b> – рационально и целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовленности и профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.  |
|  | <b>Владеет</b> – двигательными умениями и навыками, способствующими поддержанию уровня физической подготовленности на должном уровне; обладает посредственным уровнем физической подготовленности (набирает 34–43 балла в контрольном тестировании); демонстрирует положительную динамику развития отдельных физических качеств. | <b>Владеет</b> – двигательными умениями и навыками, способствующими достижению и поддержанию уровня физической подготовленности на должном уровне; обладает хорошим уровнем физической подготовленности (44–63 балла в контрольном тестировании) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; демонстрирует положительную динамику уровня развития физических качеств. | <b>Владеет</b> – прикладными двигательными умениями и навыками, способствующими достижению и поддержанию уровня физической подготовленности на должном уровне, освоению профессии и самостоятельного их использования в повседневной жизни и трудовой деятельности; обладает отличным уровнем физической подготовленности (набирает 64–80 балла в контрольном тестировании) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; демонстрирует положительную динамику уровня развития всех физических качеств. |

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

### Контрольные упражнения-тесты для текущего контроля успеваемости

#### 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    |
|       |   | ж   | 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 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.

**I курс**

| №<br>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**

| №<br>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 курс**

| №<br>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 |
|          |   | ж   | 14  | 12 | 10 | 8  | 6 |
| 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**

**I курс**

| №<br>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 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 курсы)**

| № 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.      | Прыжок в длину с разбега (см)  | 320     | 290    | 270      | 430     | 390    | 380      |
| 5.      | Прыжок 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 (I - III 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)                               | 6        | 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 |
| 6.             | Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)                                     | 1-4      | 40              | 35    | 30    | 20    | 10    |
|                |   | 5-6      | 55              | 40-54 | 35-39 | 30-35 | 10-29 |
| 7.             | Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)                        | 3-6      | 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)  | 6        | 13,21           | 16,2  | 17,0  | 17,5  | 17,9  |
| 11.            | Прыжки в длину с места (см)   | 1-6      | 230             | 223   | 190   | 180   | 170   |
| 12.            | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)                             | 1-6      | 7               | 5     | 4     | 3     | 2     |
| 13.            | Удержание равновесия (сек)  | 1-6      | 26              | 22    | 16    | 12    | 10    |
| 14.            | Челночный бег 4 x 10 м (сек)  | 1-6      | 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        | 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 |
| 5.             | Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)                     | 1-4      | 29              | 15    | 10    | 8     | 0-5   |
|                |   | 5-6      | 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.             | 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)   | 1-6      | 168             | 160   | 150   | 140   | 135   |



|     |   |     |      |      |      |      |      |
|-----|---|-----|------|------|------|------|------|
| 11. | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков) | 1-6 | 6    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 12. | Удержание равновесия (сек)                  | 1-6 | 26   | 22   | 16   | 12   | 10   |
| 13. | Челночный бег 4 x 10 м (сек)                | 1-6 | 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)                        | 4-6 | 2,30 | 3,00 | 3,20 | б/вр | б/вр |

### Контрольные упражнения-тесты по футболу

#### 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 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 -III курсы)

| № 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 (сек)             | 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 (сек)             | 65              | 68    | 72    | 80    | 85    | 80      | 85    | 90    | 95    | 98    |
| 3.    | Бег 3000 м (мин., сек)         | 12,00           | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,00 | -       | -     | -     | -     | -     |
| 4.    | Бег 2000 м (мин., сек)         | -               | -     | -     | -     | -     | 10,15   | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |

## Контрольные упражнения-тесты по атлетической гимнастике (I курсы) Юноши

| №<br>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

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 курс** – 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 (I - III курсы)

| №<br>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 и прыжок вверх (кол-во раз) | 44              | 36      | 32      | 28      | 24      |
| 5.         | Челночный бег 10 x 10 (сек)  | 27              | 28      | 29      | 30      | 30,5    |

### Контрольные упражнения-тесты по плаванию

#### 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 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 специального учебного отделения (I - III курсы) (2-3 теста на выбор, в зависимости от нозологической группы заболевания)**

| № 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        | 10,00           | 12,00 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| 4.           | Оздоровительный бег на 3000 м (мин., сек)        | 6        | 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  |
| 6.           | Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)              | 1-4      | 40              | 35    | 30    | 20    | 10    |
|              |  | 5-6      | 55              | 40-54 | 35-39 | 30-35 | 10-29 |
| 7.           | Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз) | 3-6      | 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)  | 5-6 | 13,21 | 16,2  | 17,0  | 17,5  | 17,9  |
| 11.            | Прыжки в длину с места (см)   | 1-6 | 230   | 223   | 190   | 180   | 170   |
| 12.            | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)                             | 1-6 | 7     | 5     | 4     | 3     | 2     |
| 13.            | Удержание на равновесие «ласточка» (сек)                                | 1-6 | 26    | 22    | 16    | 12    | 10    |
| 14.            | Челночный бег 4 x 10 м (сек)  | 1-6 | 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   | 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   |
| 5.             | Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)                     | 1-4 | 29    | 15    | 10    | 8     | 0-5   |
|                |   | 5-6 | 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.             | 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)   | 1-6 | 168   | 160   | 150   | 140   | 135   |
| 11.            | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)                             | 1-6 | 6     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 12.            | Удержание на равновесие «ласточка» (сек)                                | 1-6 | 26    | 22    | 16    | 12    | 10    |
| 13.            | Челночный бег 4 x 10 м (сек)  | 1-6 | 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)  | 4-6 | 2,30  | 3,00  | 3,20  | б/вр  | б/вр  |

**Темы рефератов для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья для текущего контроля успеваемости.**

Для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и временно освобожденных от физических нагрузок в качестве оценочного средства для текущего контроля выступает написание реферата по профилю заболевания, выполненный в соответствии с требованиями.

1. Этиология и патогенез имеющегося заболевания.
2. Особенности образа жизни, труда и двигательной активности при имеющемся заболевании.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств рекреации при имеющемся заболевании.
4. Лечебная физическая культура при имеющемся заболевании: основные понятия, методы, средства.
5. Адаптивная физическая культура студента: основные понятия, методы, средства.

6. Физическая рекреация: основные понятия, методы, средства.
7. Индивидуальный комплекс лечебных физических упражнений и доступные средства физической культуры.
8. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями оздоровительной направленности.
9. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента с ограниченными возможностями здоровья.
11. Профилактика профессиональных заболеваний.
12. Разработка и обоснование методов и средств индивидуальной профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от профиля заболевания.
13. Профилактика профессиональных заболеваний.
14. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
15. Профилактика простудных заболеваний.

### **Зачетные материалы для промежуточной аттестации – (зачет)**

В качестве оценочных средств промежуточной аттестации выступают требования и показатели, основанные на оценивании уровня физической подготовленности не ниже определенного минимума обязательных тестов, разработанных кафедрой физического воспитания КубГУ (Г.И. Барышев, О.В. Гаркуша) для студентов, отнесенных к основной, подготовительной и специальной медицинским группам, и характеризующих сформированность УК-7.

Тестирование проводится с учетом исходного уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей студента. Для получения зачета по дисциплине студент должен продемонстрировать положительную динамику уровня физической подготовленности и при этом набрать сумму 34–43 балла в контрольном тестировании, что является посредственным уровнем подготовленности. 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 обеспечения полноценной социальной и 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, отнесенных к специально медицинской группе 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.

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

Инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется право выбора оценочного средства для промежуточно аттестации в зависимости от их индивидуальных особенностей. В качестве зачетного требования может выступать реферат, выполненный в соответствии с требованиями, или участие в соревнованиях для лиц данной категории. Также по желанию студента он может принять участие в тестировании физических качеств, если ему позволяют его физические возможности.

### **Темы рефератов для проведения промежуточной аттестации студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).**

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 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции**

##### **Этапы формирования и конкретизация содержания компетенции по разделам дисциплины**

| № раз дела | Раздел дисциплины | Виды работ           |     | Код компетенции | Конкретизация компетенций (знания, умения, навыки)  |
|------------|-------------------|----------------------|-----|-----------------|---|
|            |                   | Аудиторная           | СРС |                 |   |
| 1.         | Баскетбол         | Практическое занятие | –   | 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          | Практическое занятие | –   | 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         | Практическое занятие | –   | 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 | Практическое занятие | – | 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   | Практическое занятие | – | 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  | Практическое занятие | – | 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                                  | Практическое занятие | – | 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                             | Практическое занятие | – | 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   | Практическое занятие | – | 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              | Практическое занятие | – | 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* | Практическое занятие | – | УК-7 | Знание теории и методики 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. |

**Методика оценивания уровня физической подготовленности для промежуточной аттестации студентов основной медицинской группы  
(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 |
| 17 | 38 | 33 | 255 | 200 | 58 | 47 | 2850 | 2450 |
| 18 | 40 | 34 | 262 | 205 | 61 | 50 | 2900 | 2500 |
| 19 | 42 | 35 | 268 | 210 | 64 | 53 | 2950 | 2550 |
| 20 | 43 | 36 | 275 | 215 | 66 | 56 | 3000 | 2600 |

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

**Методика оценивания уровня развития общей выносливости в тесте ходьба 5 км для студентов специальной медицинской группы (мин. сек) (мужчины)**

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

**Методика оценивания уровня развития общей выносливости в тесте ходьба 5 км для студентов специальной медицинской группы Ходьба 5 км (мин. сек) (Женщины)**

| Возраст \ Балл | 16-17 | 18-19 | 20-21 | 22-23 | 24-25 | 26-29 |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1              | 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 |

### **Методические рекомендации, определяющие процедуру оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Реферат оценивается по следующим критериям: оформление, актуальность, объем, структура, соответствие содержания заявленной теме, наличие сформулированных выводов и практических рекомендаций, объем использованных литературных источников.

Реферат должен состоять из введения, где отражается актуальность и современные подходы к изучаемой теме, двух-трех разделов, содержащих объективные научные сведения по теме реферата, качественный анализ научно-методической литературы и собственные версии, и наблюдения. В заключении приводятся основные выводы, результаты и личная значимость проделанной работы, а также перспективы продолжения работы над темой.

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

### **5.1 Основная литература:**

1. 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>.
2. 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>.
3. Третьякова Н. В., Андрияшина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие; М.: Спорт, 2016; 281с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=461372#](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=461372#)
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%207>.

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

### **5.2 Дополнительная литература:**

1. Аверина Л.Ю., Физическая культура: учеб. пособие / Л.Ю. Аверина, О.А. Ногаец, Т.А. Ушакова. Краснодар: Кубанский госуниверситет, 2016. 113 с.
2. Аверина Л.Ю., Кожанов Г.С. Спортивная игра дартс: учебный курс: учеб. пособие / Л.Ю. Аверина, Г.С. Кожанов. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2018. 84 с.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения, под общ. ред. проф. Евсеева С.П., Издательство «Советский спорт», 2014; 298 с. <https://e.lanbook.com/reader/book/51905/#>
4. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет.– Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.– 219 с.: табл., схем.– Библиогр. в кн.– ISBN 978-5-7638-2997-6; То же [Электронный ресурс].– URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>.

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

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, факультете, 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.

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

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

### **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 введения, 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 до 15 страниц (А4, шрифт 14 Times New Roman). Рецензирование реферата и проверка проводится преподавателем.

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

### **7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий** Образовательные электронные издания.

### **7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения**

1. 7-zip;
2. Adobe Acrobat Reader;
3. Adobe Flash Player;

4. Google Chrome;
5. Mozilla Firefox;
6. Microsoft Windows 8, 10;
7. Microsoft Office Professional Plus.
8. Комплект антивирусного программного обеспечения

### 7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)
2. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
3. Сайт Министерства спорта РФ <https://minsport.gov.ru/>
4. Университетская информационная система Россия <https://uisrussia.msu.ru/>
5. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки <http://diss.rsl.ru/>
6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
7. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE». [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
8. Электронный каталог научной библиотеки КубГУ <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web>
9. Электронная библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>

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

| № п/п | Вид работ/Раздел | Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля), оснащённость оборудованием и техническими средствами  |
|-------|------------------|--|
| 1.    | Баскетбол        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный зал № 1 (общая площадь 422,7 м<sup>2</sup>).</li> <li>2. Спортивный зал № 2 (общая площадь 424,4 м<sup>2</sup>).</li> <li>3. Баскетбольные щиты.</li> <li>4. Мячи баскетбольные (муж.; жен.).</li> <li>5. Гимнастические маты.</li> <li>6. Открытая игровая площадка для баскетбола.</li> <li>7. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки на стадионе.</li> <li>8. Манишки.</li> </ol> |
| 2.    | Волейбол         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный зал № 1 (общая площадь 422,7 м<sup>2</sup>).</li> <li>2. Спортивный зал № 2 (общая площадь 424,4 м<sup>2</sup>).</li> <li>3. Сетки и стойки для игры в волейбол.</li> <li>4. Мячи волейбольные.</li> <li>5. Гимнастические маты.</li> <li>6. Открытая игровая площадка для волейбола.</li> <li>7. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки на стадионе.</li> </ol>                     |
| 3.    | Бадминтон        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный зал № 1 (общая площадь 422,7 м<sup>2</sup>).</li> <li>2. Сетки.</li> <li>3. Ракетки и воланы.</li> <li>4. Две открытых игровых площадок для бадминтона.</li> <li>5. Тренажер для автоматической подачи волана.</li> <li>5. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические</li> </ol>  |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    |  | скамейки на стадионе.   |
| 4. | Футбол   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стадион (общая площадь 21883 м<sup>2</sup>).</li> <li>2. Стандартное футбольное поле (общая площадь 7140 м<sup>2</sup>) с искусственным травяным покрытием.</li> <li>3. Ворота.</li> <li>4. Мячи футбольные.</li> <li>5. Мини-футбольное поле (общая площадь 1055,2 м<sup>2</sup>) с искусственным покрытием.</li> <li>6. Ворота и мячи для мини-футбола.</li> <li>7. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки.</li> <li>8. Манекены, фишки, манишки.</li> </ol>   |
| 5. | Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стадион (общая площадь 21883 м<sup>2</sup>).</li> <li>2. Беговые дорожки с тартановым покрытием.</li> <li>3. Сектор для прыжков в длину.</li> <li>4. Шведские стенки, брусья, гимнастические скамейки, турники.</li> <li>5. Уличный тренажерный комплекс.</li> <li>6. Две площадки для воркаута.</li> <li>7. Спортзал (88,3 м<sup>2</sup>).</li> <li>8. Гимнастические палки, обручи, скакалки, гимнастические маты, 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.</li> </ol>  |
| 6. | Легкая атлетика  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стадион (общая площадь 21883 м<sup>2</sup>).</li> <li>2. Беговые дорожки с тартановым покрытием.</li> <li>3. Сектор для прыжков в длину.</li> <li>4. Сектор для прыжков в высоту.</li> <li>5. Барьеры легкоатлетические, стартовые колодки, ядра для толкания.</li> <li>6. Уличный тренажерный комплекс.</li> <li>7. Шведские стенки, брусья, гимнастические скамейки, турники, скакалки, гимнастические маты, набивные мячи.</li> </ol>  |
| 7. | Атлетическая гимнастика                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренажерный зал ФОК «Аквакуб» (общая площадь 141,6 м<sup>2</sup>).</li> <li>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 «турник+брусья+отжимания». Тренажер для пресса/спины. Велотренажер. Регулируемая скамья. Министеппер. Беговая дорожка. Тренажер «Кроссверы». Эллиптические тренажеры. Тренажер «Тяга на грудь с</li> </ol> |



|     |                              |  |
|-----|------------------------------|--|
|     |                              | <p>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 129 м<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> |