

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе,  
качеству образования – первый  
проректор



Т.А. Хатуров

*подпись*

«28» мая 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
*(код и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)*

Направление подготовки/специальность 37.03.01 Психология  
*(код и наименование направления  
подготовки/специальности)*

Направленность (профиль)/  
специализация Общий профиль  
*(наименование направленности  
(профиля)/специализации)*

Форма обучения очно-заочная  
*(очная, очно-заочная, заочная)*

Квалификация бакалавр

Краснодар 2021

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/специальности  
37.03.01 Психология

Программу составила:

М.И. Кабышева, к.п.н., доцент  
И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание



подпись

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» утверждена на заседании кафедры физического воспитания,  
протокол № 8, «12» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой физического воспитания:

Дорошенко В.В.



подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии  
протокол № 4, «26» апреля 2021 г.

Председатель УМК факультета

Шлюбуль Е.Ю.  
фамилия, инициалы



подпись

Рецензенты:

А.В. Яни

Кандидат экономических наук, доцент,  
зав. кафедрой физического воспитания  
ФГБОУ ВО Кубанского государственного  
аграрного университета

А.А. Клименко

Кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры физического воспитания  
ФГБОУ ВО Кубанского государственного  
аграрного университета

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

### 1.1 Цель освоения дисциплины

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

### 1.2 Задачи дисциплины

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

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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» не включается в объём основной образовательной программы бакалавриата учебного плана является обязательной для освоения в рамках элективных дисциплин (модулей) учебного плана в очно-заочной форме обучения. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1, 2 курсе по очно-заочной форме обучения. Вид аттестации – зачет.

### 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 следующих компетенций:

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине ( <i>знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности)</i> )
<b>УК- 7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<u>Знает:</u> научно-практические основы оздоровительных систем физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
	<u>Умеет:</u> целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний.

	<p><u>Владеет:</u> Навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.</p> <p><u>Владеет:</u> Основными методами и приемами двигательной-коррекционной и оздоровительной направленности, умеет их самостоятельно использовать в режиме труда и отдыха для профилактики профессиональных заболеваний.</p>
--	---

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

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

Виды работ	Всего часов	Форма обучения очно-заочная				
		1 семестр (часы)	2 семестр (часы)	3 семестр (часы)	4 семестр (часы)	
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	-	-	-	-	-	
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>						
занятия лекционного типа						
практические занятия						
семинарские занятия						
<b>Иная контактная работа:</b>						
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)						
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	328	82	82	82	82	
Баскетбол						
Волейбол						
Бадминтон						
Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка						
Футбол						
Легкая атлетика Атлетическая гимнастика						
Аэробика и фитнес-технологии						
Единоборства						
Плавание						
Физическая рекреация						
Подготовка к текущему контролю						
<b>Контроль:</b>	зачет	зачет	зачет	зачет-	зачет	
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>час.</b>	328	82	82	82	82
	<b>в том числе контактная работа</b>	-	-	-	-	-
	<b>зач. ед</b>	-	-	-	-	-

## 2.2. Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины. Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 1-4 семестре (1, 2 курс, очно-заочная форма обучения).

№	Наименование разделов (тем)	Всего	Количество часов			
			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
12	<i>Контроль самостоятельной работы (КСР)</i>	-	-	-	-	-
13	<i>Промежуточная аттестация (ИКА)</i>	-	-	-	-	-
14	<i>Подготовка к текущему контролю</i>	-	-	-	-	-
15	<i>Общая трудоёмкость по дисциплине</i>	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 лекционные, практические аудиторные

Не предусмотрены ФГОС ВО

### 2.3.2 Занятия самостоятельной работы

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
I	Практический раздел:		
1	Баскетбол	Стойки. Перемещения. Броски в корзину. Финты: индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите.	Самоконтроль

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		Технико-тактические приемы игры. Техника безопасности. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.	
2	Волейбол	Стойки. Перемещения. Прием. Поддача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.	Самоконтроль
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.	Самоконтроль
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.	Самоконтроль
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 6х2. 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.	Самоконтроль

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
6	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки. Челночный и переменный бег. Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением. Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений. Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту. Специальные упражнения метателя. Эстафеты. Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	Самоконтроль
7	Атлетическая гимнастика	Упражнения с отягощениями различной направленности. Формирование рациональной техники выполнения упражнений с утяжелителями, гантелями, гириями, эспандером, металлическим грифом. Упражнения на тренажерных устройствах и станках. Упражнения со штангой. Пауэрлифтинг. Армрестлинг. СФП. Техника безопасности. Профилактика травматизма.	Самоконтроль
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.	Самоконтроль
9	Единоборства	Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств: самбо, бокс, тхэквондо, спортивная борьба. Обучение основам акробатики и самообороны. Техника падений, стойки, 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.	Самоконтроль
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.	Самоконтроль
11	Физическая рекреация*	Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента. Шахматы. Плавание.	Самоконтроль

При изучении дисциплины могут применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

### 2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрено ФГОС ВО.

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

№	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	3
1	<p>1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: орт, 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.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> .</p> <p>4.Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: / М.С. Эммерт О.О. Фадина, И.Н. Шевелев, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420</a> (дата обращения: 12.01.2021). – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. –Текст: электронный.</p> <p>5. Физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» / под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2016. – 424 с.</p> <p>6. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-7566-3.</p> <p>7. [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436074">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436074</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. Внеаудиторные образовательные технологии и методы обучения, применяемые при освоении дисциплины (модуля)**

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины - для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты и дистанционных форм обучения на образовательных платформах.

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 средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

В процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» запланированы: текущий или оперативный (в течение семестра) самоконтроль и итоговый контроль (зачёт). Оценочные средства предназначены для самоконтроля студентов и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценочные средства включают упражнения-тесты по избранным видам спорта для проведения текущего самоконтроля и промежуточной аттестации в форме контрольных тестов по общей физической подготовленности.

Формы текущего самоконтроля и промежуточной аттестации для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является реферат. Работа над рефератом проходит поэтапно.

## Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<u>Баскетбол</u> <u>ЗУН:</u> Знание основ теории и методики игры в баскетбол; овладение основными двигательными умениями, навыками и приемами; сформированности соответствующего уровня технической, тактической и игровой подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для профилактики профессиональных заболеваний.	контрольные упражнения-тесты по баскетболу	Самоконтроль
2	ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<u>Волейбол</u> <u>ЗУН:</u> Знание основ теории и методики игры в волейбол; овладение основными двигательными умениями, навыками и приемами; сформированности соответствующего уровня технической, тактической и игровой подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний.	контрольные упражнения-тесты по волейболу.	Самоконтроль
3	ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<u>Бадминтон</u> <u>ЗУН:</u> Знание основ теории и методики игры в бадминтон; овладение основными двигательными умениями, навыками и приемами; сформированности соответствующего уровня технической, тактической и игровой подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний.	контрольные упражнения-тесты по бадминтону.	Самоконтроль

4	ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<u>Общая физическая (ОФП) и профессионально-прикладная подготовка (ППФП)</u> <u>ЗУН:</u> 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 для профилактики профессиональных заболеваний; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	контрольные упражнения-тесты по ОФП и ППФП.	Самоконтроль
5	ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<u>Футбол</u> <u>ЗУН:</u> Знание основ теории и методики игры в футбол; овладение основными двигательными умениями, навыками и приемами; сформированности соответствующего уровня технической, тактической и игровой подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний.	контрольные тесты по футболу	Самоконтроль
6	ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<u>Легкая атлетика</u> <u>ЗУН:</u> Знание основ теории и методики легкой атлетики; овладение основными двигательными умениями и навыками в отдельных видах легкой атлетики; сформированности соответствующего уровня технической и тактической подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний.	контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике.	Самоконтроль

7	ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<u>Атлетическая гимнастика</u> ЗУН: Знание теории и методики силовой подготовки; овладение основными двигательными умениями и навыками в тяжелой атлетике, гиревом виде спорта, армрестлинге; сформированности соответствующего уровня технической и силовой подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний.	контрольные упражнения-тесты по атлетической гимнастике.	Самоконтроль
8	ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<u>Аэробика и фитнес-технологии</u> ЗУН: 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 и профилактики профессиональных заболеваний; наличие должного уровня физической подготовленности.	контрольное упражнение по аэробике.	Самоконтроль
9	ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<u>Единоборства</u> ЗУН: Знание основ теории и методики отдельных видов единоборств; овладение основными двигательными умениями, навыками и приемами; сформированности соответствующего уровня технической и тактической подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	контрольные упражнения-тесты по специальной физической подготовке.	Самоконтроль
10	ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<u>Плавание</u> ЗУН: Знание основ теории и методики плавания; овладение основными двигательными умениями и навыками; сформированности соответствующего уровня технической, тактической и соревновательной подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний.	контрольные упражнения-тесты по плаванию;	Самоконтроль

11	ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<u>Физическая рекреация*</u> <u>ЗУН:</u> Знание теории и методики физической рекреации и адаптивной физической культуры; овладение отдельными доступными в зависимости от профиля заболевания элементами подвижных и спортивных игр, шахмат, плавания, дартса, бадминтона. <u>Владение</u> методикой дыхательной и корригирующей гимнастики. <u>Овладение</u> основными методами и приемами двигательного-коррекционной и оздоровительной направленности, умение их самостоятельно использовать в режиме труда и отдыха для профилактики профессиональных заболеваний.	реферативная работа по профилю заболевания или рекомендованной тематике.	Самоконтроль
----	--	--	--	--------------

**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.**

#### Упражнения-тесты по баскетболу

№ 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 <sup>0</sup> 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

п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча, 2 шага – бросок в кольцо (6 попыток с каждой стороны щита)	м	5	4	3	2	1
2.	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, бросок в движении с обязательным попаданием) (сек).	м	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0
		ж	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
3.	Боковые броски с 3-х секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий).	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1

№ 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					

### Упражнения-тесты по волейболу

№ 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

№ 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

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

### Упражнения-тесты по бадминтону

№ 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

№ 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

№ 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. Двухсторонняя игра.	м	Оценка рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.				
		ж					

### Упражнения-тесты по ОФП

№ 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.	Пръжоквдлинусразбега(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

### Упражнения-тесты по профессионально-прикладной физической подготовке

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	3,40	6,00	7,00	8,00	9,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	5,30	8,15	9,00	9,30	10,30
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	10,00	12,00	14,00	14,30	15,00
4.	Оздоровительный бег на 3000 м (мин., сек)	12,00	15,00	18,00	20,00	22,00
5.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	+5	+3	0	- 5	< - 5
		+6	+4	0	- 5	< - 5
		+8	+5	0	- 5	< - 5
		+10	+5	0	- 5	< - 5
6.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	40	35	30	20	10
		55	40-54	35-39	30-35	10-29
7.	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	6	5	3	2	1
8.	Бег на 30 м (сек)	4,3	4,8	5,2	5,3	5,4
9.	Бег на 60 м (сек)	8,9	11	11,6	12,2	12,4
10.	Бег на 100 м (сек)	13,21	16,2	17,0	17,5	17,9
11.	Прыжки в длину с места (см)	230	223	190	180	170
12.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	7	5	4	3	2
13.	Удержание равновесия (сек)	26	22	16	12	10
14.	Челночный бег 4 X 10 м (сек)	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
15.	Плавание 50 м (сек)	48,0	57,0	1,10	б/вр	б/вр
16.	Плавание 100 м (сек)	2,00	2,15	2,30	2,40	б/вр
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	4,00	7,00	8,00	9,00	10,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	6,20	9,00	9,30	10,00	11,00
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	10,15	12,00	13,00	14,30	16,30
4.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	+5	+3	0	- 5	< - 5
		+6	+4	0	- 5	< - 5
		+8	+5	0	- 5	< - 5
		+10	+5	0	- 5	< - 5
5.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	29	15	10	8	0-5
		49	20-49	16-19	9-15	1-8



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

### Упражнения-тесты по футболу

№ 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

№ 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

№ 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.				

### Упражнения-тесты по легкой атлетике

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

### Упражнения-тесты по атлетической гимнастике

№ 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

### 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 30-40 сек;

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

– 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:

Техника выполнения базовых шагов и прыжков – 1 балл;

Правильная последовательность - 1 балл;

Умение совмещать движения рук и ног – 1 балл;

Ритмичность и подбор музыкального сопровождения - 1 балл;

Выразительность исполнения – 1 балл.

### Упражнения-тесты по единоборствам

№ 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 х 10 (с)	27	28	29	30	30,5

### 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

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 15 м 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).

**Упражнения-тесты для самоконтроля по ОФП и ПШФП для студентов специального учебного отделения (2–3 теста на выбор, в зависимости от нозологической группы заболевания)**

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	3,40	6,00	7,00	8,00	9,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	5,30	8,15	9,00	9,30	10,30
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	10,00	12,00	14,00	14,30	15,00
4.	Оздоровительный бег на 3000 м (мин., сек)	12,00	15,00	18,00	20,00	22,00
5.	Наклон туловища, стоя на скамейке (см)	+5	+3	0	- 5	< - 5
		+6	+4	0	- 5	< - 5
	Наклон туловища, стоя на скамейке (см)	+8	+5	0	- 5	< - 5
		+10	+5	0	- 5	< - 5
6.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	40	35	30	20	10
		55	40-54	35	30-	10

7.	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	6	5	3	2	1
8.	Бег на 30 м (сек)	4,3	4,8	5,2	5,3	5,4
9.	Бег на 60 м (сек)	8,9	11	11,6	12,2	12,4
10.	Бег на 100 м (сек)	13,21	16,2	17,0	17,5	17,9
11.	Прыжки в длину с места (см)	230	223	190	180	170
12.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	7	5	4	3	2
13.	Удержание на равновесие «ласточка» (сек)	26	22	16	12	10
14.	Челночный бег 4 X 10 м (сек)	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
15.	Плавание 50 м (сек)	48,0	57,0	1,10	б/вр	б/вр
16.	Плавание 100 м (сек)	2,00	2,15	2,30	2,40	б/вр
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	4,00	7,00	8,00	9,00	10,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	6,20	9,00	9,30	10,00	11,00
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	10,15	12,00	13,00	14,30	16,30
4.	Наклон туловища, стоя на скамейке (см)	+5	+3	0	- 5	< - 5
		+6	+4	0	- 5	< - 5
		+8	+5	0	- 5	< - 5
		+10	+5	0	- 5	< - 5
5.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	29	15	10	8	0-5
		49	20-49	16-19	9-15	1-8
6.	Сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)	60	25	20	15	10
		60	30	25	20	15
		60	35	30	25	20
		60	45	40	35	30
7.	Бег на 30 м (сек)	4,8	5,9	6,4	6,5	6,7
8.	Бег на 60 м (сек)	11,0	13,4	14,4	15,5	16,5
9.	Бег на 100 м (сек)	15,7	17,9	18,7	19,0	20,0
10.	Прыжки в длину с места (см)	168	160	150	140	135
11.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	6	4	3	2	1
12.	Удержание на равновесие «ласточка» (сек)	26	22	16	12	10
13.	Челночный бег 4 X 10 м (сек)	13,9	14,3	14,7	15,3	15,6
14.	Плавание 50 м (сек)	1,14	1,24	1,34	б/вр	б/вр
15.	Плавание 100 м (сек)	2,30	3,00	3,20	б/вр	б/вр

### **Темы рефератов для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и временно освобожденных от физических нагрузок в качестве аттестации выступает написание реферата по профилю заболевания, который выполнен 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 и профессиональных заболеваний.

\* Средства для самооценки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются ими с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **5.1. Учебная литература**

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 191 с. - (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438915> (дата обращения: 04.06.2021).

<https://urait.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1>

2. 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>

3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное

пособие / Н. В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372> (дата обращения: 04.06.2021). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный. [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=461372](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=461372)

## **5.2. Периодическая литература**

Не предусмотрена

## **5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

**Электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://eJanbook.com>

**Информационные справочные системы:**

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

## **Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:**

Среда модульного динамического обучения <http://moodle.kubsu.ru>.

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Освоение программы реализуется на самостоятельных занятиях. Они направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, профилактику заболеваний, связанных с умственным и физическим утомлением. Занятия базируются на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении курса «Физическая культура и спорт». В процессе прохождения курса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенту необходимо:

- повышать свою физическую подготовленность и совершенствовать спортивное мастерство;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- выполнять правила личной и общественной гигиены;
- регулярно заниматься утренней гимнастикой, физическими упражнениями и спортом;
- 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, соответствующую виду занятий;
- соблюдать требования техники безопасности.

Программой предусмотрен зачёт по дисциплине.

## **Методические указания, определяющие процедуру самооценки 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.

### **Методические указания 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; её 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 печатного текста (А4, шрифт 14 Times New Roman). Рецензирование реферата и проверка проводится преподавателем.

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

## 7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

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



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. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки на стадионе.</li> </ol>
4.	Футбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стадион (общая площадь 21883 м<sup>2</sup>).</li> <li>2. Стандартное футбольное поле 105 x 68 м, общей площадью 71140 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 с гимнастическими матами 88, 3 м<sup>2</sup>.</li> <li>8. Гимнастические палки, набивные мячи, волейбольные и баскетбольные мячи, мячи и ворота для игры в футбол, ракетки и воланы для бадминтона, полусфера гимнастическая с эспандерами, скакалки и обручи.</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 упором сидя».</li> <li>3. Стойки для гантелей, гантели, хромированные 1-10 кг.</li> <li>4. Штанги.</li> <li>5. Стойки под диски 50 мм и 25 мм.</li> <li>6. Гири 4 – 24кг.</li> <li>7. Зеркала.</li> <li>8. Аудио- и видеоаппаратура.</li> </ol>

№ п/п	Раздел	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
8.	Аэробика и фитнес-технологии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зал для занятий фитнесом и аэробикой (площадь 129м<sup>2</sup>).</li> <li>2. Видеоаппаратура.</li> <li>3. Маты гимнастические и туристические коврики.</li> <li>4. Степ-платформы, гантели, скакалки.</li> <li>5. Зеркала.</li> </ol>
9.	Единоборства	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный зал для единоборств (площадь 173,4 м<sup>2</sup>).</li> <li>2. Борцовский ковер.</li> <li>3. Шведские стенки, боксерские груши, штанга, гири, мячи набивные, канат.</li> <li>4. Боксерские перчатки, куртки для самбо, лапы, щитки, шлемы.</li> </ol>
10.	Плавание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бассейн (общая площадь 2830 м<sup>2</sup>) на 6 стандартных дорожек (площадь зеркала бассейна 400 м<sup>2</sup>).</li> <li>2. Табло с системой электронной фиксации и пультом управления.</li> <li>3. Тренажер для отработки гребкового движения на суше.</li> <li>4. Тренажер для плавания в воде.</li> <li>5. Ласты, доски, лопатки и пояса для плавания. Кольца для ныряния.</li> <li>6. Подъемно-спусковой механизм для инвалидов.</li> </ol>
11	*Физическая рекреация	<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. Открытые площадки для игровых видов спорта.</li> <li>4. Шахматный клуб (столы, доски, часы).</li> <li>5. Бассейн (общая площадь 2830 м<sup>2</sup>) на 6 стандартных дорожек (площадь зеркала бассейна 400 м<sup>2</sup>).</li> <li>6. Подъемно-спусковой механизм для инвалидов.</li> <li>7. Тренажер для плавания в воде.</li> <li>8. Ласты, доски, лопатки и пояса для плавания.</li> <li>9. Тренажерный зал ФОК «Аквакуб» (общая площадь 141,6 м<sup>2</sup>).</li> <li>10. Комплекты для игры в дартс.</li> <li>11. Шведские стенки, уличные тренажеры, брусья, гимнастические скамейки, турники.</li> <li>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.</li> </ol>

