

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор



Т. А. Хагуров

подпись

«27» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.05 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(код и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность 46.03.02 Документоведение и архивоведение

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Направленность (профиль)/специализация Информационно-документационное обеспечение управления организацией
(наименование направленности (профиля)/специализации)

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

Квалификация бакалавр

Краснодар 2022

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 46.03.02 Документоведение и архивоведение

Программу составил(и):


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, «04» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой физического воспитания:

Дорошенко В.В.


подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии

протокол № 7, «23» мая 2022 г.

Председатель УМК факультета/института

Шлюбуль Е.Ю.
фамилия, инициалы


подпись

Рецензенты:

С.П. Лавриченко

Кандидат биологических наук, доцент
зав. кафедрой адаптивной физической культуры,
ФГБОУ ВО Кубанского государственного
университета физической культуры, спорта и туризма

В.С. Матвеев

Кандидат педагогических наук, доцент
Кафедра физического воспитания и спорта ФГБОУ
ВО Кубанского государственного технологического
университета

1. Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

Достижение и поддержание должного уровня физической подготовленности средствами физической культуры и спорта 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

Данная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины по выбору" учебного плана является обязательной. Изучается на 1-2 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной 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>)
УК- 7. 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 физической культуры, спорта и их влияние на укрепление собственного здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. <u>Умеет:</u> целенаправленно и самостоятельно 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, отдыха.</p>
--	--

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной 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			
		очная			
		1 семестр (часы)	2 Семестр (часы)	3 семестр (часы)	4 семестр (часы)
Контактная работа, в том числе:					
Аудиторные занятия (всего):	-	-	-	-	-
занятия лекционного типа	-	-	-	-	-
практические занятия	-	-	-	-	-
семинарские занятия	-	-	-	-	-
Иная контактная работа:					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа, в том числе:	328	328	328	328	328
Курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)	-	-	-	-	-
Контрольная работа	-	-	-	-	-
Расчётно-графическая работа (РГР) (подготовка)	-	-	-	-	-
Реферат/эссе (подготовка)	-	-	-	-	-
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	-	-	-	-	-
Подготовка к текущему контролю	-	-	-	-	-
Контроль:	-	-	-	-	-
Подготовка к экзамену	-	-	-	-	-
Общая трудоёмкость	час.	328	82	82	82
	в том числе контактная работа	-	-	-	-

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, 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 (ИКР)</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 лекционного типа

Не предусмотрены ФГОС ВО.

2.3.2 Занятия самостоятельной работы

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма 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.	Р
2.	Волейбол	Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.	Р
3	Бадминтон	Техника перемещения по площадке. Основная игровая стойка. Техника выполнения подач. Подачи 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.	Р
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.	Р
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 подьёмом. Жонглирование мячом. СФП. Правила и судейство игры. Мини-футбол. Учебно-тренировочная игра.	Р
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.	Р
7.	Атлетическая	Упражнения с отягощениями различной направленности.	Р

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма контроля
1	2	3	4
	гимнастика	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.	Р
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.	Р
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.	Р
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.	Р
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.	Р

Примечание: Р - реферат.

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.

2.3 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. Гусева, М. А. Физическая культура: волейбол : учебное пособие : [16+] / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645 (дата обращения: 07.05.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст: электронный.</p> <p>2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил.,табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 (дата обращения: 07.05.2022). – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст: электронный.</p> <p>3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, 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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 (дата обращения: 07.05.2022). – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст: электронный.</p> <p>4. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 149 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12652-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/476334.</p> <p>5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475335 (дата обращения: 07.06.2021).</p> <p>6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12624-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/476677.</p> <p>7. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-7566-3; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074.</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.

2.4 Темы рефератов

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в качестве текущей аттестации выступает написание реферата по профилю заболевания.

1. Этиология и патогенез заболевания и его влияние на общую работоспособность.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств рекреации при имеющемся заболевании.
3. Лечебная физическая культура при имеющемся заболевании: основные понятия, методы, средства.
4. Адаптивная физическая культура студента: основные понятия, методы, средства.
5. Физическая рекреация: основные понятия, методы, средства.
6. Индивидуальный комплекс лечебных физических упражнений и доступные средства физической культуры.
7. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями оздоровительной направленности.
8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
10. Профилактика профессиональных заболеваний.
11. Разработка и обоснование методов и средств индивидуальной профессионально-прикладной физической подготовки.
12. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
13. Мой любимый вид спорта.
14. Виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр.
15. Национальные виды спорта.

3. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

3.1 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).
2. Письменский И. А. Физическая культура / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – М: Издательство: Юрайт, 2022.- 450с. Серия (высшее образование): Текст – непосредственный. ISBN 978-5-534-14056-9. Гриф УМО ВО. То же <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-489224#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:

07.05.2022). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.

3.2 Периодическая литература

1. Электронная библиотека GREBENNIKON.RU <https://grebennikon.ru/>

3.3 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

3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>

4. ЭБС «ZNIANIUM.COM» www.znanium.com

5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://eJanbook.com>

Профессиональные базы данных:

1. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>

2. Национальная электронная библиотека - доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://rusneb.ru/>

3. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

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:

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

2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://mschool.kubsu.ru/>

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.

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.

4. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

№ п/п	Раздел	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащённость
1.	Баскетбол	1. Спортивный зал № 1 (общая площадь 422,7 м ²). 2. Спортивный зал № 2 (общая площадь 424,4 м ²). 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 ²). 2. Спортивный зал № 2 (общая площадь 424,4 м ²). 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. 8. Открытая волейбольная площадка для пляжного волейбола.
3.	Бадминтон	1. Спортивный зал № 1 (общая площадь 422,7 м ²). 2. Сетки. 3. Ракетки и воланы. 4. Две открытых игровых площадок для бадминтона. 5. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки на стадионе.
4.	Футбол	1. Стадион (общая площадь 21883 м ²). 2. Стандартное футбольное поле 105 x 68 м , общей площадью 71140 м ² с искусственным травяным покрытием. 3. Ворота. 4. Мячи футбольные. 5. Мини-футбольное поле (общая площадь 1055,2 м ²) с искусственным покрытием.

№ п/п	Раздел	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
		6. Ворота и мячи для мини-футбола. 7. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки. 8. Манекены, фишки, манишки.
5.	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	1. Стадион (общая площадь 21883 м ²). 2. Беговые дорожки с тартановым покрытием. 3. Сектор для прыжков в длину. 4. Шведские стенки, брусья, гимнастические скамейки, турники. 5. Уличный тренажерный комплекс. 6. Две площадки для воркаута. 7. Спортзал с гимнастическими матами 88, 3 м ² . 8. Гимнастические палки, набивные мячи, волейбольные и баскетбольные мячи, мячи и ворота для игры в футбол, ракетки и воланы для бадминтона, полусфера гимнастическая с эспандерами, скакалки и обручи.
6.	Легкая атлетика	1. Стадион (общая площадь 21883 м ²). 2. Беговые дорожки с тартановым покрытием. 3. Сектор для прыжков в длину. 4. Сектор для прыжков в высоту. 5. Барьеры легкоатлетические, стартовые колодки, ядра для толкания. 6. Уличный тренажерный комплекс. 7. Шведские стенки, брусья, гимнастические скамейки, турники, скакалки, гимнастические маты, набивные мячи.
7.	Атлетическая гимнастика	1. Тренажерный зал ФОК «Аквакуб» (общая площадь 141.6 м ²). 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 «Кроссверь». Эллиптические тренажеры. Тренажер «Тяга на грудь с упором сидя». 3. Стойки для гантелей, гантели, хромированные 1-10 кг. 4. Штанги. 5. Стойки под диски 50 мм и 25 мм. 6. Гири 4 - 24кг. 7. Зеркала. 8. Аудио- и видеоаппаратура.
8.	Аэробика и фитнес-технологии	1. Зал для занятий фитнесом и аэробикой (площадь 129м ²). 2. Видеоаппаратура. 3. Маты гимнастические и туристические коврики. 4. Степ-платформы, гантели, скакалки. 5. Зеркала.
9.	Единоборства	1. Спортивный зал для единоборств (площадь 173,4 м ²). 2. Борцовский ковер. 3. Шведские стенки, боксерские груши, штанга, гири, мячи набивные, канат.

№ п/п	Раздел	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
10.	Плавание	<p>4. Боксерские перчатки, куртки для самбо, лапы, щитки, шлемы.</p> <p>1. Бассейн (общая площадь 2830 м²) на 6 стандартных дорожек (площадь зеркала бассейна 400 м²).</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 м²).</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 м²) на 6 стандартных дорожек (площадь зеркала бассейна 400 м²).</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 м²).</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>