

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

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по работе с филиалами

А.А.Евдокимов

05 2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Б1.О.ДЭ.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление 38.03.01 Экономика

Профиль: Финансы и кредит

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная

Краснодар

2023

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Программу составил:

Брусенцов С.Г., канд. воен. наук, доцент кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин



Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» утверждена на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин протокол № 10 «19» мая 2023 г. Заведующий кафедрой Гуренкова О.В.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала по УГН «Экономика и управление»  
Протокол № 4 «19» мая 2023 г.  
Председатель УМК филиала по УГН «Экономика и управление»,  
канд. экон. наук, доц.



Е.А. Кабачевская

Рецензенты:

Молчанова Е.В. – доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Тихорецке, канд. пед. наук, доцент

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

## **1. Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

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

### **1.2 Задачи дисциплины**

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

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

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

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

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

-овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой.

### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на первом и втором курсе по очной и очно-заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

#### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине 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
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<p><b>ИУК-7.2.</b> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.</p>	<p>Знает: научно -практические основы физической культуры и спорта, профессионально-прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности;</p> <p>Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Знает: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Знает: основы планирования и проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Умеет: 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;</p> <p>Умеет: планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</p> <p>Умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также комплексы физических упражнений различной целевой направленности.</p> <p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Владеет навыками организации и методикой</p>

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
	<p>проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;</p> <p>Владеет двигательными умениями и навыками избранного вида спорта или системы физической подготовки для поддержания должного уровня физической подготовленности.</p>

*\*Вид индекса индикатора соответствует учебному плану.*

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и 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: для ОФО и О-ЗФО (328 часа).

Вид учебной работы	Всего часов	Форма обучения						
		Очная и очно-заочная						
		1	2	3	4	5	6	7
	ОФО/О-ЗФО							
<b>Контактная работа, в том числе:</b>								
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	328/-	34/ -	36/ -	34/ -	36/ -	-	-	-
Занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	-	-
Занятия семинарского типа (практические занятия)	48/140	34/ -	36/ -	34/ -	36/ -	-	-	-
<b>Иная контактная работа:</b>								
Контроль самостоятельной работы (КСР)								
Промежуточная аттестация (ИКР)								
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	188/328	48/ 82	46/ 82	48/ 82	46/ 82	-	-	-
Анализ научно-методической литературы								
Реферат								
Подготовка к текущему контролю								
<b>Контроль:</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
Подготовка к зачёту	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>час.</b>	<b>328/328</b>	<b>82/ 82</b>	<b>82/ 82</b>	<b>82/ 82</b>	<b>82/ 82</b>	-	-
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>140/-</b>	-	-	-	-	-	-
	<b>зач. ед</b>	-	-	-	-	-	-	-

## 2.2 Структура дисциплины:

## 2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкость по разделам дисциплины.  
Разделы дисциплины, изучаемые в 1,2,3,4 семестры (очная форма обучения).

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СР
1.	Баскетбол	328	-	144	-	188
2.	Волейбол	328	-	144	-	188
3.	Гимнастика	328	-	144	-	188
4.	Настольный теннис	328	-	144	-	188
5.	Легкая атлетика	328	-	144	-	188
6.	Физическая рекреация	328	-	144	-	188
	<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>	328	-	144	-	188
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	-
	Подготовка к зачету	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	328	-	144	-	188

Распределение видов учебной работы и их трудоемкость по разделам дисциплины.  
 Разделы дисциплины, изучаемые в 1,2,3,4 семестры (очная-заочная форма обучения).

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СР
1.	Баскетбол	328	-	-	-	328
2.	Волейбол	328	-	-	-	328
3.	Гимнастика	328	-	-	-	328
4.	Настольный теннис	328	-	-	-	328
5.	Легкая атлетика	328	-	-	-	328
6.	Физическая рекреация	328	-	-	-	328
	<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>	328	-	-	-	328
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	-
	Подготовка к зачету	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	328	-	-	-	328

### 2.3 Содержание разделов дисциплины:

#### 2.3.1 Занятия лекционного типа (очная форма обучения и очно-заочная форма обучения)

Занятия лекционного типа учебным планом не предусмотрены



**2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия). Очная форма обучения и очно-заочная форма обучения**

№ Раздел а	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1.	Баскетбол. Обучение основам техники игры в баскетбол.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие скоростно-силовых качеств.</li> <li>- Техника штрафных бросков.</li> <li>- Техника игры в нападении.</li> <li>- Соревнования по технике штрафных бросков.</li> <li>- Совершенствование техники штрафных бросков.</li> <li>- Совершенствование техники игры в нападении.</li> <li>- Индивидуальные тактические действия.</li> <li>- Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.</li> <li>- Разучивание групповых тактических действий.</li> <li>- Организация и проведение соревнований по баскетболу.</li> </ul>	Тесты (Т)
2.	Волейбол. Обучение технике и тактике перемещения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать приемы мяча с подачи: в парах один подает, другой выполняет приемы мяча, направляя мяч вверх вперед. После 10-12 подач смена; то же самое, но через сетку</li> <li>- Техника и тактика нижней прямой подачи.</li> <li>- СПФ (отталкивание кистями рук от стены).</li> <li>- Ознакомление с техникой нападающего удара.</li> </ul>	Тесты (Т)
3.	Волейбол. Верхние и нижние передачи.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Передачи мяча двумя руками сверху.</li> <li>- Техника и тактика передачи мяча двумя руками сверху.</li> <li>- Совершенствование передач мяча в парах: напомнить и показать</li> <li>- Совершенствование передач мяча через сетку с перемещением: выполнять передачи мяча через сетку с перемещением справа налево.</li> <li>- Совершенствование нижней прямой подачи: напомнить технику выполнения нижней прямой подачи мяча; выполнить собственно подачи волейбольными мячами.</li> <li>- Совершенствовать верхнюю прямую подачу: выполнение имитаций подачи; выполнение подач волейбольными мячами.</li> <li>- Совершенствовать приемы мяча с подачи: в парах один подает, другой выполняет</li> </ul>	Тесты (Т)

		приемы мяча, направляя мяч вверх вперед. После 10-12 подач смена; то же самое, но через сетку.	
4.	Настольный теннис. Основные технические приемы	Исходные положения (стойки) - правосторонняя - нейтральная (основная) - левосторонняя Подачи - по способу расположения игрока - по месту выполнения контакта ракетки с мячом - Технические приемы нижним вращением - срезка - подрезка - Технические приемы без вращения мяча - толчок -откидка - подставка - Технические приемы с верхним вращением - накат - топс- удар	Тесты (Т)
5.	Настольный теннис. Способы передвижений	-бесплажный - шаги - прыжки - рывки	Тесты (Т)
6.	Настольный теннис. Способы держания ракетки	- вертикальная хватка- «пером» - горизонтальная хватка-«рукопожатие»	Тесты (Т)
7.	Легкая атлетика. Техника бега на различные дистанции.	-Техника бега с низкого старта. -Обучение технике бега на длинные дистанции. -Обучение технике бега на короткие дистанции. -Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции. - Совершенствование в технике низкого старта и стартового разбега. - Совершенствование в технике бега на 1000м (высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение). -Развитие выносливости. -Развитие скоростно-силовой выносливости - Скоростно-силовая подготовка (бег с сопротивлением, сгибание бедра с отягощением).	Тесты (Т)
8.	Легкая атлетика. Техника	- Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». - Совершенствование техники прыжка в	Тесты (Т)

	прыжка	длинну (выбор длинны разбега перед прыжком относительно длинны стопы, попадание на планку отталкивания, «ножницы» - техническое действие прыжка в длину, приземление «сет в след»).	
		-Развитие прыгучести и силы. -Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. -ОФП («линии», «воробей», «разножка»).	
9.	Легкая атлетика. Техника метания	-Обучение технике метания гранаты. -Совершенствование техники метания гранаты. - Совершенствование техники метания (техника прямолинейного разгона снаряда, техника кругового разгона снаряда). - Скоростно-силовая подготовка (круговая тренировка, методика проведения круговой тренировки). - Совершенствование техники метания (круговая тренировка, методика проведения круговой тренировки).	Тесты (Т)
10.	Гимнастика. Ознакомление студентов с основами гимнастики в системе физического воспитания.	- Разучивание комплекса упражнений для произвольной гимнастики. - Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Разучивание комплекса вольных упражнений. -Разучивание комплекса вольных упражнений. - Совершенствование выносливости комплекса ритмической гимнастики.	Тесты (Т)
11.	Гимнастика. Развитие гибкости и силы.	- Разучивание техники подъема переворота на перекладине. - Развитие гибкости (упражнения на гимнастических ковриках, упражнения с использованием «шведской стенки»).	Тесты (Т)
		ОФП (выпады, упражнения с отягощением на сгибание и разгибание бедра, пресс, спина). - Развитие двигательных качеств – координация, гибкость и сила. Подтягивание на перекладине.	
12.	Физическая рекреация. Активный отдых	- Доступные элементы подвижных и спортивных игр. - Дартс. - Бадминтон. - Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. - Шахматы.	Рефераты (Р)
13.	Физическая рекреация. Методы самоконтроля	- Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. - Оздоровительная ходьба с учетом	Рефераты (Р)

		двигательных и функциональных возможностей организма студента.	
--	--	--	--

### 2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены.

### 2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

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

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Проработка учебного (теоретического) материала	Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 19 мая 2023 г., протокол № 10)
2	Анализ научно-методической литературы	- Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 19 мая 2023 г., протокол № 10) - Основная литература по дисциплине.
3	Подготовка рефератов, эссе	Методические рекомендации по подготовке, написанию и порядку оформления рефератов и эссе (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 19 мая 2023 г., протокол № 10)
4	Подготовка к текущему контролю	Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся, рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 19 мая 2023 г., протокол № 10)

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **3. Образовательные технологии**

При реализации учебной работы по дисциплине используются как традиционные образовательные технологии, ориентированные на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к обучающемуся, так и активные и интерактивные формы.

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.

При реализации учебной работы по дисциплине могут использоваться дистанционные образовательные технологии.

При использовании ДОТ обучающийся и преподаватель могут взаимодействовать в образовательном процессе в следующих формах:

- онлайн, которая предусматривает взаимодействие участников образовательного процесса в режиме реального времени (видео-, аудио- конференции, чат и пр.);

- офлайн, которая предусматривает взаимодействие участников образовательного процесса в режиме отложенного (произвольного) времени (электронная почта, форумы, доски объявлений и пр.).

Выбор формы определяется конкретными видами занятий, трудоемкостью дисциплины и техническими возможностями университета и обучающихся.

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

Согласно письма Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ», разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

При реализации учебной работы по дисциплине могут использоваться дистанционные образовательные технологии.

При использовании ДОТ обучающийся и преподаватель могут взаимодействовать в образовательном процессе в следующих формах:

- онлайн, которая предусматривает взаимодействие участников образовательного процесса в режиме реального времени (видео-, аудио- конференции, чат и пр.);

- офлайн, которая предусматривает взаимодействие участников образовательного процесса в режиме отложенного (произвольного) времени (электронная почта, форумы, доски объявлений и пр.).

Выбор формы определяется конкретными видами занятий, трудоемкостью

дисциплины и техническими возможностями университета и обучающихся.

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

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме *тестирования физической подготовки по видам спорта на текущий момент аттестации* и **промежуточной аттестации** в форме контрольные упражнения-тесты по видам спорта.

##### 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.	<b>ИУК-7.2.</b> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<p>Знает: научно -практические основы физической культуры и спорта, профессионально-прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности;</p> <p>Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Знает: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Знает: основы планирования и проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Умеет: 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;</p> <p>Умеет: планировать и проводить занятия по физической культуре</p>	подготовка реферата, Контрольные упражнения-тесты по баскетболу, Контрольные упражнения-тесты по волейболу, Контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике, Контрольные упражнения-тесты по гимнастике, Контрольные упражнения-тесты по настольному теннису.	(Т)

		<p>оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</p> <p>Умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также комплексы физических упражнений различной целевой направленности.</p> <p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Владеет навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;</p> <p>Владеет двигательными умениями и навыками избранного вида спорта или системы физической подготовки для поддержания должного уровня физической подготовленности.</p>		
--	--	---	--	--

**Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации  
Контрольные упражнения-тесты по баскетболу**

1 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		прод вину тый	базовы й	пороговы й	прод вину тый	базовый	порого вый
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Передача мяча разными способами (3 метра, мишень г-30 см., высота 160-170 см. попадания, техника передачи) 10 раз.	7	5	2	6	4	2

2 семестр

1	Ведение мяча с обведением фишек левой и правой рукой на время (9 метр. х 3 фишки).	7,0	7,3	8,0	8,0	8,3	9,0
2	Ведение мяча по прямой линии. В одну сторону левой рукой, обратно правой (2x18метр)	7,3	8,0	9,0	8,3	9,0	10,0
3	Бросок мяча в кольцо от головы в прыжке одной рукой (юноши) 5 бросков с 5 разных точек.	2	1	мяч 5 раз коснулся кольца	-	-	-

### 3 семестр

1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Штрафной бросок 10 бросков	3	2	1	2	1	мяч 5 раз коснулся кольца
3	Бросок мяча в кольцо от головы в прыжке двумя руками (девушки) 5 бросков с 5 разных точек.	-	-	-	1	мяч 5 раз коснулся кольца	мяч 3 раз коснулся щита

### 4 семестр

1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Передача мяча разными способами (3 метра, мишень г-30 см., высота 160-170 см. попадания, техника передачи) 10 раз.	7	5	2	6	4	2

## Контрольные упражнения-тесты по волейболу.

### 1 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		прод вину тый	базовы й	пороговы й	прод вину тый	базовый	порого вый
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м,	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60



	см)						
3	Подачи: из 10 подач попасть в поле	8	6	5	7	6	5

2 семестр

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

3 семестр

1	Передача мяча в парах через сетку (сек.)	20	18	16	18	16	14
2	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками (кол-во раз).	4	3	2	4	3	2
2	Двухсторонняя игра.	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.					

4 семестр

1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Подачи: из 10 подач попасть в поле	8	6	5	7	6	5

**Контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике**

1 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки	
		Продвинутый уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Базовый уровень
1	Бег 100м (сек)	13,2	13,5	14,0	15,7	16,0
2	Бег 200 м (сек)	28,4	29,4	30,4	31,0	32,0
3	Бег 500 м (мин, сек)	1.30	1.40	1.50	1.50	2.00

2 семестр

1	Бег 100м (сек)	13,2	13,5	14,0	15,7	16,0
2	Бег 200 м (сек)	28,4	29,4	30,4	31,0	32,0
3	Бег 500 м (мин, сек)	1.30	1.40	1.50	1.50	2.00
4	Бег 1000м (мин, сек)	3.10	3.20	3.30	3.50	4.00
5	Бег 2000 м. (мин, сек)				10.50	11.15

3 семестр

1	Кросс 2000 м. (мин, сек)	8.10	8.35	9.15	11.50	12.15
2	Челн. бег 10х10 (сек)	25,0	26,0	27,0		
3	Челн. Бег 3х10 (сек)				8,4	8,7
4	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3
5	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70
6	Прыжок в длину с разбега (м, см)	4.80	4.60	4.35	3.65	3.50

4 семестр

1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70
3	Прыжок в длину с разбега (м, см)	4.80	4.60	4.35	3.65	3.50
4	Метание мяча (м)	40	35	28	27	22

**Контрольные упражнения-тесты по гимнастике**

1 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		прод вину тый	базовы й	пороговы й	прод вину тый	базовый	порого вый
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	-	-	-
3	Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	40	30	20	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	16	10	9
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11

2 семестр

1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Выполнения комплекса упражнений строевых команд (кол-во ошибок)	0	2	4	0	2	4

## 3 семестр

1	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (см)	+13	+7	+6	+10	+6	+5
2	Выполнения комплекса упражнений строевых команд (кол-во ошибок)	0	2	4	0	2	4
3	Выполнение комплекса вольных упражнений (кол-во ошибок)	0	2	4	0	2	4

## 4 семестр

1	Выполнение комплекса вольных упражнений (кол-во ошибок)	0	2	4	0	2	4
2	Выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (кол-во упражнений)	35	30	25	35	30	25
3	Выполнение комплекса акробатических упражнений (кол-во ошибок)	0	2	4	0	2	4

**Контрольные упражнения-тесты по настольному теннису**

## 1 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		прод вину тый	базовы й	порого вый	продви нутый	базов ый	порого вый
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
4	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60

## 2 семестр

1	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
2	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
3	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60

## 3 семестр

1	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
2	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
3	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
4	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
5	Игра накатами справа по диагонали	30	25	22	25	20	17

#### 4 семестр

1	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
2	Игра накатами справа по диагонали	30	25	22	25	20	17
3	Игра накатами слева по диагонали	30	25	22	25	20	17
4	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20	17	15	17	15	12
5	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20	17	15	17	15	12

Согласно письма Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ», разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

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

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

1. Значение физической культуры и спорта в жизни студента с ОВЗ.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Параолимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
5. Влияние физических упражнений на физическое развитие человека в процессе онтогенеза.
6. Организация жизнедеятельности в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.
7. Лечебная физическая культура: основные понятия, формы и методы.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
10. Основные системы оздоровительной физической культуры.

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

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

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

## **5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий.**

### **5.1. Учебная литература**

1. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514910>
2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515408>
3. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 401

с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516453>

4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

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

## **5.2. Периодическая литература:**

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

## **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» <http://www.biblioclub.ru/>
3. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
4. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

### *Профессиональные базы данных*

1. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
2. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>
3. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>
4. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

### *Информационные справочные системы*

1. **Гарант** - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров филиала)

### *Ресурсы свободного доступа*

1. КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>;
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;
3. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
4. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>;
5. Справочно-информационный портал "Русский язык" <http://gramota.ru/>;
6. Служба тематических толковых словарей <http://www.glossary.ru/>;
7. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;
8. Образовательный портал "Учеба" <http://www.ucheba.com/>;
9. Законопроект "Об образовании в Российской Федерации". Вопросы и ответы [http://xn--273--84d1f.xn--plai/voprosy\\_i\\_otvety](http://xn--273--84d1f.xn--plai/voprosy_i_otvety)

*Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ*

1. Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web>
2. Электронная библиотека трудов ученых КубГУ <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=6>
3. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://infoneeds.kubsu.ru/>
4. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru/>

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины Общие рекомендации по самостоятельной работе обучающихся**

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

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

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

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

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

## **7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Практические занятия	<p><b>Аудитории для проведения занятий семинарского типа</b></p> <p>Зал для проведения занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Спортивный инвентарь: гантели 22 кг. – 2 шт., гиря 24 кг. – 4 шт., гиря 16 кг. – 4 шт.; штанга – 1 шт.; гриф стальной для штанги 10 кг. – 1 шт.; диски обрешиненные для штанги (2,5 кг., 5 кг., 10 кг., 15 кг., 20 кг.) – 10 шт.; мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, для настольного тенниса, набивные 2 кг, набивные 5 кг.; сетки с креплением для теннисных столов, сетки волейбольные, гандбольные; ворота для гандбола и мини-футбола; наборы для игры в Дартс – 4 шт.; теннисные столы – 4 шт.; спортивные тренажеры: многофункциональная силовая скамья под штангу – 1 шт., скамья для пресса – 1 шт., брусья навесные на шведскую стенку – 1 шт., турник настенный – 1 шт.; шведская стенка – 8 секций; кольца баскетбольные - 2 шт.; фермы баскетбольные – 2 шт.; щиты баскетбольные - 2 шт.; шахматы с доской – 3 шт.; часы шахматные – 4 шт.; стойка волейбольная - 1 шт.; антенна волейбольная с карманами – 2 шт.; счетчик судейский – 1 шт.; секундомер электронный – 4 шт.; свисток судейский – 4 шт.; гранаты для метания – 3 шт.; канат для лазания (5 м.) – 1 шт.; мат гимнастический – 1 шт.; скамья гимнастическая – 2 шт.; сетки заградительные (на окна) – 10 шт.; обручи гимнастические - 9 шт. Универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной, волейбольной и мини-футбольной.</p>	
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных	<p>Аудитория 13 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 14 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 23 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер – 1 шт., (программное обеспечение);</p>	<p>– Microsoft Windows 7, 10, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510;</p> <p>– Microsoft Office Professional Plus, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510;</p>



<p>консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>Аудитория 24 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт.;</p> <p>Аудитория 25 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт. (программное обеспечение);</p> <p>Аудитория 32 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 34 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт., программное обеспечение; государственная символика (герб РФ, флаг РФ; флаг Краснодарского края, флаг г. Армавира) ;</p> <p>Аудитория 35 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 36 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 37 оснащена учебной мебелью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Acrobat Reader DC, бесплатное ПО, <a href="https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html">https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html</a>;</li> <li>– Sumatra PDF, свободное ПО, <a href="https://www.sumatrapdfreader.org/develop.html">https://www.sumatrapdfreader.org/develop.html</a>;</li> <li>– Libre Office, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; <a href="https://www.libreoffice.org/about-us/licenses">https://www.libreoffice.org/about-us/licenses</a>;</li> <li>– Mozilla FireFox, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; <a href="https://www.mozilla.org/en-US/MPL">https://www.mozilla.org/en-US/MPL</a>;</li> <li>– Google Chrome, бесплатное ПО; <a href="https://www.google.com/chrome/privacy/eula_text.html">https://www.google.com/chrome/privacy/eula_text.html</a>;</li> <li>– Медиаплеер VLC, свободное ПО; GNU LGPL-2.1, <a href="https://www.videolan.org/legal.html">https://www.videolan.org/legal.html</a>;</li> <li>– Архиватор 7-zip, свободное ПО, GNU LGPL, <a href="https://www.7zip.org/license.txt">https://www.7zip.org/license.txt</a>;</li> <li>– Справочно-правовая система Гарант, клиент-серверная версия на 20 стандартных рабочих мест, № 104/НК/12 от 13.03.2012 г.</li> </ul>
---	--	--

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки)</p>	<p>Мебель: учебная мебель</p> <p>Комплект специализированной мебели: компьютерные столы</p> <p>Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Microsoft Windows 7, 10, №73-АЭФ/223-Ф3/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510;</li> <li>– Microsoft Office Professional Plus, №73-АЭФ/223-Ф3/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510;</li> <li>– Acrobat Reader DC, бесплатное ПО, <a href="https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html">https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html</a>;</li> <li>– Sumatra PDF, свободное ПО, <a href="https://www.sumatrapdfreader.org/develop.html">https://www.sumatrapdfreader.org/develop.html</a>;</li> <li>– Libre Office, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; <a href="https://www.libreoffice.org/about-us/licenses">https://www.libreoffice.org/about-us/licenses</a>;</li> <li>– Mozilla FireFox, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; <a href="https://www.mozilla.org/en-US/MPL">https://www.mozilla.org/en-US/MPL</a>;</li> <li>– Google Chrome, бесплатное ПО; <a href="https://www.google.com/chrome/privacy/eula_text.html">https://www.google.com/chrome/privacy/eula_text.html</a>;</li> <li>– Медиаплеер VLC, свободное ПО; GNU LGPL-2.1, <a href="https://www.videolan.org/legal.html">https://www.videolan.org/legal.html</a>;</li> <li>– Архиватор 7-zip, свободное ПО, GNU LGPL, <a href="https://www.7-zip.org/license.txt">https://www.7-zip.org/license.txt</a>;</li> </ul>