

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
в г.Тихорецке

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин



Составляю:  
Генеральный директор по работе с филиалами

А.А. Евдокимов  
2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.ДВ.04.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция  
Направленность (профиль) Уголовно-правовой  
Форма обучения: очная, очно-заочная  
Квалификация: бакалавр  
Год начала подготовки: 2023

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Программу составили:

Зав. кафедрой социально-гуманитарных дисциплин, канд. экон. наук, доц.



Е.В. Мезенцева

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин (разработчика)

Протокол № 9 от 24 мая 2023 г.

Заведующий кафедрой, канд. экон. наук, доц.



Е.В. Мезенцева

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры уголовного права, процесса и криминалистики (выпускающей)

Протокол № 10 от 24 мая 2023 г.

И.о. заведующего кафедрой, канд. юрид. наук, доц.




М.С. Сирик

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала по УГН «Юриспруденция»

Протокол № 2 от 24 мая 2023 г.

Председатель УМК, канд. юрид. наук, доц.



М.С. Сирик

Рецензенты:

С.Г. Брусенцов, доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин ФГБОУ ВО КубГУ в г. Армавире, канд. воен. наук

М.В. Шилов, начальник Муниципального бюджетного учреждения «Стадион Труд» муниципального образования Тихорецкий район

# 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1 Цель освоения дисциплины:** формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 1.2 Задачи дисциплины:

- формирование биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формирование умения научного, творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры, спорта и туризма в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

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

Данная дисциплина относится к части, формируемых участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1-3 курсе по очной и на 1-3 курсе по очно-заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

Дисциплиной, предшествующей «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту», является предмет «Физическая культура и спорт».

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора	Результаты обучения по дисциплине
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<b>ИУК-7.2.</b> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Знает научно-практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы планирования и проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	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; планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; выполнять индивидуально подобранные

<b>Код и наименование индикатора</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>
	комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, различной целевой направленности.

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 328 ч., их распределение по видам работ представлено в таблице.

Вид работ	Форма обучения					
	Очная, очно-заочная					
	всего часов	1 семес тр	2 семес тр	3 семес тр	4 семес тр	5 семес тр
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>328</b>	<b>56</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	<b>328</b>	<b>56</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
Занятия лекционного типа						
Лабораторные занятия						
Семинарские занятия	328	56	68	68	68	68
<b>Иная контактная работа:</b>						
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)						
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>						
Курсовая работа						
Контрольная работа						
Расчетно-графическая работа						
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						
<b>Контроль:</b>						
Подготовка к экзамену						
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	<b>328</b>	<b>56</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>328</b>	<b>56</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
	<b>зач. ед</b>					

### 2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1-5 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
1 семестр						
1	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	6		6		
2	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	6		6		
3	Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости.	6		6		
4	Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений.	6		6		
5	Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	6		6		
6	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата.	6		6		
7	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера.	6		6		
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	6		6		
9	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	4		4		
10	Подвижные игры и эстафеты.	4		4		
	<i>ИТОГО по разделам в 1 семестре</i>	<i>56</i>		<i>56</i>		
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)					
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость в 1 семестре	56		56		
2 семестр						
1	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	8		8		
2	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	8		8		
3	Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости.	8		8		
4	Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений.	8		8		
5	Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	8		8		
6	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата.	8		8		
7	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера.	6		6		

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	6		6		
9	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	4		4		
10	Подвижные игры и эстафеты.	4		4		
<i>ИТОГО по разделам во 2 семестре</i>		<i>68</i>		<i>68</i>		
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)						
Подготовка к текущему контролю						
Общая трудоемкость во 2 семестре		68		68		
3 семестр						
1	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	8		8		
2	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	8		8		
3	Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости.	8		8		
4	Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений.	8		8		
5	Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	8		8		
6	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата.	8		8		
7	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера.	6		6		
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	6		6		
9	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	4		4		
10	Подвижные игры и эстафеты.	4		4		
<i>ИТОГО по разделам в 3 семестре</i>		<i>68</i>		<i>68</i>		
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)						
Подготовка к текущему контролю						
Общая трудоемкость в 3 семестре		68		68		
4 семестр						
1	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	8		8		
2	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	8		8		
3	Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости.	8		8		
4	Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений.	8		8		

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
5	Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	8		8		
6	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата.	8		8		
7	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера.	6		6		
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	6		6		
9	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	4		4		
10	Подвижные игры и эстафеты.	4		4		
<i>ИТОГО по разделам в 4 семестре</i>		<i>68</i>		<i>68</i>		
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)					
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость в 4 семестре	68				
<b>5 семестр</b>						
1	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	8		8		
2	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	8		8		
3	Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости.	8		8		
4	Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений.	8		8		
5	Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	8		8		
6	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата.	8		8		
7	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера.	6		6		
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	6		6		
9	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	4		4		
10	Подвижные игры и эстафеты.	4		4		
<i>ИТОГО по разделам в 5 семестре</i>		<i>68</i>		<i>68</i>		
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)					
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость в 5 семестре	68		68		
<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>		<i>328</i>		<i>328</i>		

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)					
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость по дисциплине	328		328		

Разделы дисциплины, изучаемые во 1-5 семестре (очно-заочная форма)

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
1 семестр						
1	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	6		6		
2	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	6		6		
3	Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости.	6		6		
4	Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений.	6		6		
5	Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	6		6		
6	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата.	6		6		
7	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера.	6		6		
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	6		6		
9	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	4		4		
10	Подвижные игры и эстафеты.	4		4		
	<i>ИТОГО по разделам в 1 семестре</i>	<i>56</i>		<i>56</i>		
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)					
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость в 1 семестре	56		56		
2 семестр						
1	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	8		8		
2	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	8		8		
3	Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости.	8		8		



№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
4	Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений.	8		8		
5	Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	8		8		
6	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата.	8		8		
7	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера.	6		6		
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	6		6		
9	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	4		4		
10	Подвижные игры и эстафеты.	4		4		
<i>ИТОГО по разделам во 2 семестре</i>		68		68		
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)						
Подготовка к текущему контролю						
Общая трудоемкость во 2 семестре		68		68		
3 семестр						
1	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	8		8		
2	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	8		8		
3	Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости.	8		8		
4	Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений.	8		8		
5	Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	8		8		
6	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата.	8		8		
7	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера.	6		6		
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	6		6		
9	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	4		4		
10	Подвижные игры и эстафеты.	4		4		
<i>ИТОГО по разделам в 3 семестре</i>		68		68		
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)						
Подготовка к текущему контролю						

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
	Общая трудоемкость в 3 семестре	68		68		
4 семестр						
1	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	8		8		
2	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	8		8		
3	Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости.	8		8		
4	Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений.	8		8		
5	Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	8		8		
6	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата.	8		8		
7	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера.	6		6		
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	6		6		
9	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	4		4		
10	Подвижные игры и эстафеты.	4		4		
	<i>ИТОГО по разделам в 4 семестре</i>	<i>68</i>		<i>68</i>		
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)					
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость в 4 семестре	68		68		
5 семестр						
1	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	8		8		
2	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	8		8		
3	Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости.	8		8		
4	Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений.	8		8		
5	Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	8		8		
6	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата.	8		8		
7	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера.	6		6		

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	6		6		
9	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	4		4		
10	Подвижные игры и эстафеты.	4		4		
	<i>ИТОГО по разделам в 5 семестре</i>	<i>68</i>		<i>68</i>		
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)					
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость в 5 семестре	68		68		
	<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>	<i>328</i>		<i>328</i>		
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)					
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость по дисциплине	328		328		

### 2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

В данном подразделе приводится описание содержания дисциплины, структурированное по разделам, с указанием по каждому разделу формы текущего контроля: Р – реферат; У-упражнения; Т – тесты.

#### 2.3.1 Занятия лекционного типа

*Занятия лекционного типа не предусмотрены.*

#### 2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/ лабораторные работы)

Очная форма обучения

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1.	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.	Р, У, Т
2.	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	Развитие физических качеств в упражнениях без предметов. общеразвивающие упражнения с предметами: палками, обручами, флажками, лентами, шарами, скакалками. На гимнастической стенке, скамейке. Висы как оптимальное упражнение для формирования правильной осанки.	Р, У, Т
3.	Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости.	Упражнения у шведской стенки. Их воздействие на все группы мышц: спины, пресса, живота, бедер, ягодиц, плечи и руки в целом. Особенности упражнений на наклонной плоскости.	Р, У, Т
4.	Упражнения с отягощениями.	Упражнения с отягощением: увеличение метаболических потребностей организма. Специальные	Р, У, Т

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
	Упражнения на точность и ловкость движений.	упражнения для развития точности и ловкости.	
5.	Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	Бег — основа многих видов спорта (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, семенящий бег, скачки).	Р, У, Т
6.	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата.	Развитие силовой выносливости – важная задача спортсмена. Особенности развития выносливости: сердечно-сосудистой, мышечной. Кардиотренировки. Виды упражнений.	Р, У, Т
7	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера.	Развивающие комплексы упражнений: отводящие мышцы плеча, грудные мышцы, ягодичные мышцы, бедро, сгибатели бедра, подколенные сухожилия, икроножная мышца, ахиллово сухожилие, задняя поверхность ноги.	Р, У, Т
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Физические упражнения с отягощением. Упражнения основные и дополнительные.	Р, У, Т
9	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	Польза расслабляющего дыхания. Типы дыхания. Правила выполнения упражнений.	Р, У, Т
10	Подвижные игры и эстафеты.	Подвижные игры и эстафеты как средство овладения, закрепления и совершенствования необходимых знаний, умений и навыков. Как способ развития и укрепления костно-связочного аппарата, нервно-мышечной системы и формирования правильной осанки занимающихся.	Р, У, Т

#### Очно-заочная форма обучения

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1.	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.	Р, У, Т
2.	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	Развитие физических качеств в упражнениях без предметов. общеразвивающие упражнения с предметами: палками, обручами, флажками, лентами, шарами, скакалками. На гимнастической стенке, скамейке. Висы как оптимальное упражнение для формирования правильной осанки.	Р, У, Т
3.	Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости.	Упражнения у шведской стенки. Их воздействие на все группы мышц: спины, пресса, живота, бедер, ягодиц, плечи и руки в целом. Особенности упражнений на наклонной плоскости.	Р, У, Т
4.	Упражнения с	Упражнения с отягощением: увеличение	Р, У, Т

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
	отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений.	метаболических потребностей организма. Специальные упражнения для развития точности и ловкости.	
5.	Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	Бег — основа многих видов спорта (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, семенящий бег, скачки).	Р, У, Т
6.	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата.	Развитие силовой выносливости – важная задача спортсмена. Особенности развития выносливости: сердечно-сосудистой, мышечной. Кардиотренировки. Виды упражнений.	Р, У, Т
7	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера.	Развивающие комплексы упражнений: отводящие мышцы плеча, грудные мышцы, ягодичные мышцы, бедро, сгибатели бедра, подколенные сухожилия, икроножная мышца, ахиллово сухожилие, задняя поверхность ноги.	Р, У, Т
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Физические упражнения с отягощением. Упражнения основные и дополнительные.	Р, У, Т
9	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	Польза расслабляющего дыхания. Типы дыхания. Правила выполнения упражнений.	Р, У, Т
10	Подвижные игры и эстафеты.	Подвижные игры и эстафеты как средство овладения, закрепления и совершенствования необходимых знаний, умений и навыков. Как способ развития и укрепления костно-связочного аппарата, нервно-мышечной системы и формирования правильной осанки занимающихся.	Р, У, Т

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

### 2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

*Курсовые работы не предусмотрены*

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

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Подготовка рефератов	Письменные работы студентов: методические рекомендации для бакалавров направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденные кафедрой уголовного права, процесса и криминалистики (протокол №10 от 24.05.2023 г.)

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### 3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: практические занятия.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (разбора конкретных ситуаций, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой.

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.

### 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 упражнений-тестов по избранным видам спорта и **промежуточной аттестации** в форме контрольных упражнений-тестов.

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

№ 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	Знает научно-практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности; влияние	контрольные упражнения-тесты по настольному теннису	контрольные упражнения-тесты по настольному теннису

№ 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
		<p>оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы планирования и проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности. 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; планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, различной целевой направленности.</p>		

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

**Контрольные упражнения-тесты по ОФП и ППФП  
для студентов специального учебного отделения (1 – 3 курсы)  
(2–3 теста на выбор, в зависимости от нозологической группы заболевания)**

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестры	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1

<b>Юноши</b>							
1.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	1-2	+5	+3	0	- 5	< - 5
		3-4	+6	+4	0	- 5	< - 5
		5-6	+8	+5	0	- 5	< - 5
		7	+10	+5	0	- 5	< - 5
2.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	1	40	35	30	20	10
		2	55	40-54	35-39	30-35	10-29
3.	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	3-7	6	5	3	2	1
4.	Прыжки в длину с места (см)	2,4	230	223	190	180	170
5.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	1-7	7	5	4	3	2
6.	Удержание на равновесие «ласточка» (сек)	1-7	26	22	16	12	10
7.	Челночный бег 4 x 10 м (сек)	1-7	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
<b>Девушки</b>							
1.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	1-2	+5	+3	0	- 5	< - 5
		3-4	+6	+4	0	- 5	< - 5
		5-6	+8	+5	0	- 5	< - 5
		7	+10	+5	0	- 5	< - 5
2.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	1-4	29	15	10	8	0-5
		5-7	49	20-49	16-19	9-15	1-8
3.	Сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)	1-2	60	25	20	15	10
		3-4	60	30	25	20	15
		5-6	60	35	30	25	20
		7	60	45	40	35	30
4.	Прыжки в длину с места (см)	2,4	168	160	150	140	135
5.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	1-7	6	4	3	2	1
6.	Удержание на равновесие «ласточка» (сек)	1-7	26	22	16	12	10
7.	Челночный бег 4 x 10 м (сек)	1-7	13,9	14,3	14,7	15,3	15,6

Для студентов, временно освобожденных от практических занятий по дисциплине, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в качестве зачетного требования выступает реферативная работа по профилю заболевания или рекомендованной тематике, выполненная в соответствии с требованиями.

### **Примерные темы рефератов**

1. Диагноз, краткая характеристика и методы лечения заболевания студента.
2. Этиология и патогенез имеющегося заболевания.
3. Особенности образа жизни, труда и двигательной активности при имеющемся заболевании.
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств рекреации при данном заболевании.
5. Лечебная физическая культура при данном заболевании: основные понятия, методы, средства.
6. Адаптивная физическая культура студента: основные понятия, методы, средства.
7. Рекреационная физическая культура: основные понятия, методы, средства.
8. Индивидуальный комплекс лечебных физических упражнений и доступные средства физической культуры.
9. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями оздоровительной направленности.
10. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
12. Составление профиограммы.
13. Разработка и обоснование методов и средств индивидуальной профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от профиля заболевания.



14. Профилактика профессиональных заболеваний.
15. Профилактика травматизма.
16. Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
17. Суть тренировочных занятий и соревнований как основной формы организации АФК.
18. Значение самоконтроля у занимающихся АФК.
19. Основные понятия и термины АФК.
20. Виды АФК и их краткая характеристика.
21. Обучение двигательным действиям в АФК.
22. Двигательные расстройства характерные для инвалидов всех нозологических групп.
23. Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
24. Суть тренировочных занятий и соревнований как основной формы организации АФК.
25. Значение самоконтроля у занимающихся АФК.
26. Основные понятия и термины АФК.
27. Виды АФК и их краткая характеристика.
28. Обучение двигательным действиям в АФК.
29. Двигательные расстройства характерные для инвалидов всех нозологических групп.
30. Суть тренировочных занятий и соревнований как основной формы организации АФК.
31. Адаптивный спорт и другие, наиболее перспективные виды АФК.
32. Развитие физических качеств в АФК.
33. Суть тренировочных занятий и соревнований как основной формы организации АФК.
34. Адаптивный спорт и другие, наиболее перспективные виды АФК.
35. Развитие физических качеств в АФК.

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

1. Значение физической культуры и спорта в жизни студента с ОВЗ.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Параолимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
5. Влияние физических упражнений на физическое развитие человека в процессе онтогенеза.
6. Организация жизнедеятельности в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.
7. Лечебная физическая культура: основные понятия, формы и методы.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
10. Основные системы оздоровительной физической культуры.
11. Особенности тренировочного процесса на вспомогательных тренажерных устройствах для лиц с ОВЗ.
12. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
13. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
14. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
15. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
16. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
17. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
18. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
19. Игровые виды спорта.
20. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт.
21. Виды легкой атлетики и их влияние на двигательные способности человека.

22. Оздоровительные виды ходьбы.
23. Плавание и его влияние на развитие функциональных систем организма.
24. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (по своему профилю подготовки).
25. Педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения.
26. Спортивная игра дартс: теория и методика.
27. Организация и проведение соревнований по видам спорта.
28. Методика обучения игры в бадминтон.
29. Сущность игры и краткие сведения о развитии шахмат.
30. Дыхательная и корригирующая гимнастика.

### Баллы для оценивания уровня физической подготовленности

баллы	Отжимания (раз)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибания и разгибания туловища из положения лежа (раз)		12-минутный бег (м)	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
1	6	10	165	126	18	12	1650	1500
2	7	11	170	129	19	12	1700	1600
3	8	12	175	132	20	13	1750	1700
4	9	13	180	135	21	13	1800	1800
5	10	14	185	140	22	14	1900	1850
6	12	15	190	145	25	16	2000	1900
7	14	16	195	150	28	18	2100	1950
8	16	17	200	155	31	20	2200	2000
9	19	18	205	160	34	23	2300	2050
10	22	20	210	165	37	26	2400	2100
11	25	22	216	170	40	29	2500	2150
12	28	24	222	175	43	32	2600	2200
13	30	26	228	180	46	35	2650	2250
14	32	28	234	185	49	38	2700	2300
15	34	30	240	190	52	41	2750	2350
16	36	32	247	195	55	44	2800	2400
17	38	33	255	200	58	47	2850	2450
18	40	34	262	205	61	50	2900	2500
19	42	35	268	210	64	53	2950	2550
20	43	36	275	215	66	56	3000	2600

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

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

**Ходьба 5 км(мин.сек) (Мужчины)**

Возраст Балл	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-29
1	46,17	46,17	47,50	49,02	50,08	51,12
2	45,35	45,35	46,49	48,08	49,18	50,24
3	44,55	44,55	45,54	47,15	48,28	49,36
4	44,15	44,15	45,04	46,25	47,39	48,48
5	43,35	43,35	44,17	45,37	46,51	48,00
6	42,57	42,57	43,33	44,51	46,03	47,12
7	42,19	42,19	42,52	44,06	45,17	46,24
8	41,42	41,42	42,13	43,23	44,30	45,36
9	41,06	41,06	41,36	42,41	43,45	44,48
10	40,30	40,30	41,00	42,00	43,00	44,00
11	39,55	39,55	40,26	41,20	42,16	43,12
12	39,20	39,20	39,52	40,41	41,32	42,24
13	38,46	38,46	39,20	40,04	40,49	41,36
14	38,12	38,12	38,49	39,27	40,06	40,48
15	37,39	37,39	38,19	38,50	39,24	40,00
16	37,06	37,06	37,50	38,15	38,42	39,12
17	36,34	36,34	37,21	37,40	38,01	38,24
18	36,02	36,02	36,54	37,06	37,20	37,36
19	35,31	35,31	36,27	36,33	36,40	36,48
20	35,00	35,00	36,00	36,00	36,00	36,00

**Ходьба 5 км(мин.сек) (Женщины)**

Для студентов, временно освобожденных от практических занятий по дисциплине, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в качестве зачетного требования выступает реферативная работа по профилю заболевания или рекомендованной тематике, выполненная в соответствии с требованиями.

## Критерии оценивания результатов обучения

### Критерии оценивания по зачету

В качестве оценочных средств промежуточной аттестации выступают требования и показатели, основанные на оценивании уровня двигательной подготовленности не ниже определенного минимума обязательных тестов.

Тестирование проводится с учетом исходного уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей студента. Для получения зачета по дисциплине студент должен продемонстрировать положительную динамику уровня физической подготовленности и при этом набрать сумму не ниже 44 баллов в контрольном тестировании, что является нижней границей хорошего уровня подготовленности. Используются пять контрольных тестов, каждый из которых характеризует ту или иную сторону физической подготовки студента и охватывает диагностику, как общей выносливости, так и всех видов специальной выносливости, необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности. Приведем их описание и методику проведения.

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

Тест №2. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и закреплены. Данный тест характеризует развитие силы мышц брюшного пресса. Сгибание туловища выполнять до касания локтем противоположного колена, затем выполняется разгибание туловища до исходного положения лежа. Подсчитывается количество раз, выполненное за две минуты. Данный тест дает характеристику скоростной выносливости. Скоростная выносливость связана с возникновением значительного кислородного долга, ибо кардио-респираторная система не успевает обеспечить мышцы кислородом из-за кратковременности и высочайшей интенсивности упражнения.

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

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

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

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

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете;

– 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.

## **5 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ И ТЕХНОЛОГИЙ**

### **5.1 Учебная литература**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473058>

2. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476623>

3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472970>

4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>

5. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474340>

6. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>

7. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471347>

8. 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>

9. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477309>

10. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/473770>

11. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477344>

12. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472873>

13. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671>

14. 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>

## **5.2 Периодическая литература**

Ежемесячный журнал «Теория и практика физической культуры»  
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>

Ежеквартальный журнал «Спортивная медицина: наука и практика»  
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/71808>

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

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

1. ЭБС «ЮРАЙТ». - URL: <https://urait.ru/>
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН». - URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
3. ЭБС «ZNANIUM.COM». - URL: [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
4. ЭБС «ЛАНЬ». - URL: <https://e.lanbook.com>

### **Профессиональные базы данных:**

1. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>
2. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>

### **Информационные справочные системы:**

#### **Ресурсы свободного доступа:**

1. КиберЛенинка (<http://cyberleninka.ru/>);
2. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>.

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

1. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций. URL: <http://mschool.kubsu.ru/>
2. Электронная библиотека НБ КубГУ (Электронный каталог). - URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web>

## **6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

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 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;
- 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.
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья рекомендуется доступная двигательная деятельность.

Программой предусмотрена сдача студентами зачёта. 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.

## 7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Спортивный зал 352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Октябрьская, д. 24б № 28	Тренажеры, шведская стенка, столы для настольного тенниса, теннисные ракетки, гантельный ряд, штанги
Помещение для самостоятельной работы, с рабочими местами, оснащенными компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением неограниченного доступа в электронную информационно-образовательную среду организации для каждого обучающегося 352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Октябрьская, д. 24б № 406	Персональные компьютеры, принтер, выход в Интернет, учебная мебель.
Помещение для самостоятельной работы, с рабочими местами, оснащенными компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением неограниченного доступа в электронную информационно-образовательную среду организации для каждого обучающегося, в соответствии с объемом изучаемых дисциплин 352120, Краснодарский край,	Персональные компьютеры, принтер, выход в Интернет, учебная мебель.



<p>г. Тихорецк, ул. Октябрьская, д. 24б, № 36</p> <p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования 352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Октябрьская, д. 24б № 99 а</p>	<p>Стол компьютерный, сейф, мебель офисная, стеллажи металлические.</p>
--	---