

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

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе,  
качеству образования – первый  
проректор  
  
\_\_\_\_\_ Хагуров Т.А.  
подпись  
«26» Мая 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Б1.В.ДВ.05 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки/специальность 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль) / специализация Региональное и муниципальное управление

Форма обучения Очно-заочная

Квалификация Бакалавр

Краснодар 2023

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки / специальности 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Программу составили:

Голубева Александра Сергеевна старший преподаватель

  
подпись

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» утверждена на заседании кафедры «Физического воспитания», протокол № 2 от «16» Апреля 2023г.

Заведующий кафедрой Дорошенко В.В.

  
подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии Факультета управления и психологии , протокол № 4 от «17» Апреля 2023 г.

Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю.

  
подпись

Рецензенты:

Суворов В.В.

Заведующий кафедрой общей и профессиональной педагогики КГУФКСТ, кандидат педагогических наук, доцент.

Малашенко К.В.

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта КубГТУ, кандидат педагогических наук, доцент.

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

### 1.1 Цель освоения дисциплины

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

### 1.2 Задачи дисциплины

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

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

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

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

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

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

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

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

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

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

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

<b>Общая трудоемкость</b>	<b>в том числе контактная работа</b>	-	-	-	-	-
	зач. ед	-	-	-	-	-

## 2.2. Содержание дисциплины

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

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

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

## 2.3. Содержание разделов (тем) дисциплины

**2.3.1 Занятия лекционные, практические аудиторные** Не предусмотрены ФГОС ВО

**2.3.2 Занятия самостоятельной работы**

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4

I	Практический раздел:		
1	Баскетбол	Стойки. Перемещения. Броски в корзину. Финты: индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите.	Самоконтроль
№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		Технико-тактические приемы игры. Техника безопасности. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.	
2	Волейбол	Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.	Самоконтроль
3	Бадминтон	Техника перемещения по площадке. Основная игровая стойка. Техника выполнения подач. Подачи открытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов сверху. Высоко далекий удар, «смеш», укороченный удар, «полусмеш», «бэкхенд». Удары у сетки. Техника выполнения оборонительных и атакующих ударов. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке. СФП. Правила и судейство игры. Учебно-тренировочная игра.	Самоконтроль
4	Общая физическая (ОФП) и профессионально-прикладная подготовка (ППФП)	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости. Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений. Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата. Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Подвижные игры и эстафеты. Развитие физических качеств профессионально-прикладной направленности; динамического и статического равновесия; пространственной ориентации; адаптационной ловкости; тонкой координации; нервно-эмоциональной устойчивости и др. психофизических качеств.	Самоконтроль

5	Футбол	Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Удары по мячу ногой и головой. Передача мяча внутренней стороной стопы. Тактическая подготовка. Игра в квадратах 6х2. Обманные действия и отбор мяча. Групповые действия в защите. Тактическая подготовка. Удар по мячу подьёмом. Жонглирование мячом. СФП. Правила и судейство игры. Мини-футбол. Учебно- тренировочная игра.	Самоконтроль
---	--------	--	--------------

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
6	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки. Челночный и переменный бег. Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением. Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений. Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту. Специальные упражнения метателя. Эстафеты. Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	Самоконтроль
7	Атлетическая гимнастика	Упражнения с отягощениями различной направленности. Формирование рациональной техники выполнения упражнений с утяжелителями, гантелями, гириями, эспандером, металлическим грифом. Упражнения на тренажерных устройствах и станках. Упражнения со штангой. Пауэрлифтинг. Армрестлинг. СФП. Техника безопасности. Профилактика травматизма.	Самоконтроль
8	Аэробика и фитнес-технологии	Фитнес технологии различной направленности. Классическая аэробика (низкоударная, высокоударная); силовая аэробика; оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренировки аэробный тренинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, шейпинг, элементы чирлидинга. Составление комплексов и композиций.	Самоконтроль
9	Единоборства	Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств: самбо, бокс, тхэквондо, спортивная борьба. Обучение основам акробатики и самостраховки. Техника падений, стойки, ударов, передвижений, защит, боевых дистанций. Основные термины единоборств. Техника контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий. СФП. Тактика как искусство ведения поединка. Элементы самообороны. Правила соревнований.	Самоконтроль

10	Плавание	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Упражнения для ознакомления со свойствами воды. Техника спортивных видов плавания. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, способом брасс, дельфин. Техника выполнения стартов и поворотов. Плавание: 25м, 50м, 100м, 500м различными способами. Эстафеты. Подвижные игры. СФП. Техника безопасности. Соревнования по спортивным видам плавания.	Самоконтроль
11	Физическая рекреация*	Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента. Шахматы. Плавание.	Самоконтроль

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

### 2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов) Не предусмотрено ФГОС ВО.

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

№	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	3
1.	<p>1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: орт, 2016. - 616 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8; То же [Электронный ресурс]. L: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454238">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454238</a>.</p> <p>2. Иванков Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с.: ил. - ISBN 978-5-691-02197-8; То же [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429625">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429625</a>.</p> <p>3. Кузнецов И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. - Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2019. 179 с.: ил, табл. - Библиогр.: с. 143-145 - ISBN 978-5-4475-2783-9; То же [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a>.</p> <p>4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: / М.С. Эммерт О.О. Фаина, И.Н. Шевелев, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420</a> (дата обращения: 12.01.2021). – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. –Текст: электронный.</p> <p>5. Физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» / под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2016. – 424 с.</p> <p>6. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-7566-3.</p> <p>7. [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436074">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436074</a>.</p>



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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **3. Внеаудиторные образовательные технологии и методы обучения, применяемые при освоении дисциплины (модуля)**

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

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

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

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

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

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

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

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

## Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

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

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

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

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

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

### Упражнения-тесты по баскетболу

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	м	6	5	4	3	2
		ж	5	4	3	2	1
2.	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, бросок в движении (кол-во правильных технических попаданий с 3-х попыток).	м	3	2	1	-	-
		ж	3	2	1	-	-
3.	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (сек).	м	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
		ж	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0

п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча, 2 шага – бросок в кольцо (6 попыток с каждой стороны щита)	м	5	4	3	2	1
2.	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, бросок в движении с обязательным попаданием) (сек).	м	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0
		ж	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
3.	Боковые броски с 3-х секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий).	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
1.			5	4	3	2	1
1.		м	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0

	Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца с обязательным попаданием (сек).	ж	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0
2.	Штрафные броски из 6-ти попыток (кол-во попаданий).	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
3.	Двухсторонняя игра.	м	Оценка рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.				
		ж					

### Упражнения-тесты по волейболу

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	12	10	8	7	5
		ж	10	8	7	6	5
2.	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	22	20	18	16	14
		ж	20	18	16	14	12
3.	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	16	14	12	10	8
		ж	14	12	10	8	6
2.	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	25	22	20	18	16
		ж	20	18	16	14	12
3.	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1

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

### Упражнения-тесты по бадминтону

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной (кол-во раз).	м	30	27	23	20	15
		ж	27	23	20	15	10
2.	Высокая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	6	5	4	3	2
		ж	5	4	3	2	1
3.	Короткая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	6	5	4	3	2
		ж	5	4	3	2	1

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной (кол-во раз).	м	35	32	29	25	20
		ж	30	27	23	20	15
2.	Высокая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	8	7	6	5	4
		ж	6	5	4	3	2
3.	Короткая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	8	7	6	5	4
		ж	6	5	4	3	2

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной (кол-во раз).	м	45	40	35	30	25
		ж	35	32	29	25	20
2.	Высокая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	9	8	7	5	4
		ж	7	6	5	4	3
3.	Короткая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	9	8	7	5	4
		ж	7	6	5	4	3
4	Двухсторонняя игра. Двухсторонняя игра.	м	Оценка рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.				
		ж					

### Упражнения-тесты по ОФП

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Оценка					
		Девушки			Юноши		
		отлично	хорошо	удовл-но	Отлич-но	Хоро-шо	удовл-но
1.	Бег на 100 м (сек)	16,5	17,0	16,5	13,5	14,8	15,1
2.	Бег на 2 км (мин., сек)	10,30	11,15	10,30	–	–	–
3.	Бег на 3 км (мин., сек)	–	–	–	12,30	13,30	14,00
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	320	290	270	430	390	380
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	240	230	215
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	12	10	–	–	–
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз)	–	–	–	13	10	9
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	40	34	–	–	–
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8	+13	+7	+6

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

№	Оценка в баллах
---	-----------------

тест	Наименование упражнений-тестов	5	4	3	2	1	
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	3,40	6,00	7,00	8,00	9,00	
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	5,30	8,15	9,00	9,30	10,30	
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	10,00	12,00	14,00	14,30	15,00	
4.	Оздоровительный бег на 3000 м (мин., сек)	12,00	15,00	18,00	20,00	22,00	
5.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	+5	+3	0	- 5	< - 5	
		+6	+4	0	- 5	< - 5	
		+8	+5	0	- 5	< - 5	
		+10	+5	0	- 5	< - 5	
6.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	40	35	30	20	10	
		55	40-54	35-39	30-35	10-29	
7.	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	6	5	3	2	1	
8.	Бег на 30 м (сек)	4,3	4,8	5,2	5,3	5,4	
9.	Бег на 60 м (сек)	8,9	11	11,6	12,2	12,4	
10.	Бег на 100 м (сек)	13,21	16,2	17,0	17,5	17,9	
11.	Прыжки в длину с места (см)	230	223	190	180	170	
12.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	7	5	4	3	2	
13.	Удержание равновесия (сек)	26	22	16	12	10	
14.	Челночный бег 4 X 10 м (сек)	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1	
15.	Плавание 50 м (сек)	48,0	57,0	1,10	б/вр	б/вр	
16.	Плавание 100 м (сек)	2,00	2,15	2,30	2,40	б/вр	
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	4,00	7,00	8,00	9,00	10,00	
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	6,20	9,00	9,30	10,00	11,00	
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	10,15	12,00	13,00	14,30	16,30	
4.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	+5	+3	0	- 5	< - 5	
		+6	+4	0	- 5	< - 5	
		+8	+5	0	- 5	< - 5	
		+10	+5	0	- 5	< - 5	
5.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	29	15	10	8	0-5	
		49	20-49	16-19	9-15	1-8	
6.	Сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)	1-2	60	25	20	15	10
		2-4	60	30	25	20	15
		5	60	35	30	25	20
		6	60	45	40	35	30
7.	Бег на 30 м (сек)	1-2	4,8	5,9	6,4	6,5	6,7
8.	Бег на 60 м (сек)	3-4	11,0	13,4	14,4	15,5	16,5
9.	Бег на 100 м (сек)	5-6	15,7	17,9	18,7	19,0	20,0
10.	Прыжки в длину с места (см)	2,4	168	160	150	140	135
11.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	3-6	6	4	3	2	1
12.	Удержание равновесия (сек)	4	26	22	16	12	10
13.	Челночный бег 4 X 10 м (сек)	5	13,9	14,3	14,7	15,3	15,6
14.	Плавание 50 м (сек)	1-3	1,14	1,24	1,34	б/вр	б/вр
15.	Плавание 100 м (сек)	4-6	2,30	3,00	3,20	б/вр	б/вр



### Упражнения-тесты по футболу

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 30м с ведением мяча (сек.).	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9
2.	Удар по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой.	80	75	65	55	45
3.	Жонглирование мячам.	25	20	15	12	10

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Удары по мячу на точность (число попаданий).	8	7	6	5	4
2.	Ведение мяча 30м, обводка стоек и удар по воротам.	8,3	8,5	8,7	9,0	9,5
3.	Жонглирование мячами.	30	25	20	15	12

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Удары по мячу ногами с рук на дальность.	45	43	40	38	34
2.	Бросок мяча на дальность.	30	26	24	20	18
3.	Жонглирование мячами.	35	30	25	20	15
4	Двухсторонняя игра.	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.				

### Упражнения-тесты по легкой атлетике

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

### Упражнения-тесты по атлетической гимнастике

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Поднимание гири 24 кг (рывок) до 70 кг	38	34	30	26	22
2.	Поднимание гири 24 кг (рывок) св. 70 кг	44	40	36	32	28

### Упражнения-тесты по аэробике и фитнес-технологиям

В качестве контрольного упражнения выступает презентация самостоятельно составленной композиции с правильно подобранным музыкальным сопровождением и рациональной последовательностью физических упражнений:

**I курс** – композиция составляется из 8-10-ти базовых шагов, продолжительностью 30-40 сек;

**II курс** – из 10-16-ти базовых шагов и 2-3-х обязательных прыжков, продолжительностью 45-60сек;  
– из 16-20-ти базовых шагов, 2-3-х обязательных прыжков, в сочетании с 2-мя силовыми упражнениями, продолжительностью 60-75сек.

Выполнение данной композиции оценивается по сумме баллов:

Техника выполнения базовых шагов и прыжков – 1 балл;

Правильная последовательность - 1 балл;

Умение совмещать движения рук и ног – 1 балл;

Ритмичность и подбор музыкального сопровождения - 1 балл; Выразительность исполнения – 1 балл.

### Упражнения-тесты по единоборствам

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Разгибания туловища назад из и. п. лежа на животе (кол-во раз)	60	50	40	30	24
2.	Подтягивания на перекладине	15	13	11	9	6
3.	Бег 3000м (мин)	12'30''	12'45''	13'10''	13'35''	14'00''
4.	Комплексное силовое упражнение: из исходного положения основная стойка – упор присев, далее прыжком упор лежа, затем прыжком упор присев и прыжок вверх (кол-во раз)	44	36	32	28	24
5.	Челночный бег 10 x 10 (с)	27	28	29	30	30,5

### Упражнения - тесты по плаванию

I курс девушки, юноши

По пятибалльной системе оценивается техника плавания:

а) 25м – кроль на груди, с поворотом от стенки и проплывание еще 15м этим же стилем – оценка;

б) 25м – кроль на спине с поворотом от стенки и проплывание еще 15 м этим же способом – оценка;

в) техника плавания 25м – брасс на груди с поворотом от стенки и проплывание еще брассом 15м – оценка;

При выставлении оценки учитывается правильное выполнение в целом (координация, выдохи в воду, работа рук и ног, цикл полностью).

II курс девушки

№ п/п	Контрольные упражнения - тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1.	Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	0,54	1,03	1,14	1,25	б/врем.
2.	Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	2,15	2,40	3,05	3,35	4,10

## II курс юноши

№ п/п	Контрольные упражнения - тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	0,40	0,44	0,48	0,57	б/врем.
2.	Плавание 100м вольный стиль (мин, сек.)	1,40	1,50	2,00	2,15	2,30

Юноши: 12 – минутное плавание (тест К. Купера): преодолеть не менее 500 метров вольным стилем. С каждым семестром проплываемое расстояние увеличивается не менее чем на 25 метров.

Девушки: 12 – минутное плавание (тест К. Купера): преодолеть не менее 400 метров вольным стилем. С каждым семестром проплываемое расстояние увеличивается не менее чем на 25 метров.

По пятибалльной системе оценивается техника плавания:

а) 25м – баттерфляй с поворотом от стенки и проплывание еще 15 м этим же способом – оценка;

б) техника ныряния в глубину и в длину;

в) техника стартов.

При выставлении оценки учитывается правильное выполнение в целом (координация, выдохи в воду, работа рук и ног, цикл полностью).

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

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

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

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

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

1. Этиология и патогенез имеющегося заболевания.
2. Особенности образа жизни, труда и двигательной активности при имеющемся заболевании.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств рекреации при имеющемся заболевании.
4. Лечебная физическая культура при имеющемся заболевании: основные понятия, методы, средства.
5. Адаптивная физическая культура студента: основные понятия, методы, средства.
6. Физическая рекреация: основные понятия, методы, средства.
7. Индивидуальный комплекс лечебных физических упражнений и доступные средства физической культуры.
8. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями оздоровительной направленности.
9. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента с ограниченными возможностями здоровья.
11. Профилактика профессиональных заболеваний.
12. Разработка и обоснование методов и средств индивидуальной профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от профиля заболевания.
13. Профилактика профессиональных заболеваний.
14. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
15. Профилактика простудных и профессиональных заболеваний.

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **5.1. Учебная литература**

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

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

2. Письменский И.А. Физическая культура: Учебник для бакалавриата и специалитета / И.А. Письменский, Ю.В. Альянов. – М: Издательство: Юрайт, 2019. - 493с. Серия (бакалавр и специалист). ISBN 978-5-534-09116-8. Научная школа: Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва). Год: 2019 / Гриф УМО ВО. То же [Электронный ресурс]. URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427#page/1>

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

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

[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=461372](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=461372)

### **5.2. Периодическая литература**

Не предусмотрена

**5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы Электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

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

**Информационные справочные системы:**

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

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

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

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

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

- повышать свою физическую подготовленность и совершенствовать спортивное мастерство;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- выполнять правила личной и общественной гигиены;
- регулярно заниматься утренней гимнастикой, физическими упражнениями и спортом;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой;
- иметь спортивную форму и обувь, соответствующую виду занятий; - соблюдать требования техники безопасности. Программой предусмотрен зачёт по дисциплине.

**Методические указания, определяющие процедуру самооценки результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями.

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **Методические указания к написанию рефератов**

Реферат представляет собой доклад на определенную тему или краткое изложение (обзор) содержания монографий, научных работ, результатов исследований, архивных и статистических данных и других источников с основными выводами и предложениями.

Реферирование предполагает, главным образом, изложение чужих точек зрения, сделанных другими учеными выводов. Однако можно высказывать и свою точку зрения по освещаемому вопросу, хотя бы в гипотетической форме, как предположение, которое может быть исследовано, доказано и аргументировано впоследствии.

Работа над рефератом начинается с определения основных направлений разработки выбранной темы. Целесообразно логически разделить ее на два-три основных раздела, а затем, исходя из намеченного круга проблем, подобрать литературу.

В выполнение подготовки реферата входит самостоятельный поиск студентом литературы по обозначенной теме. Умение сформировать список литературы по исследуемой теме реферата, способствующей широте освещения материала, учитывается и влияет на оценку положительно. Реферат должен состоять из введения, двух-трех разделов и заключения, где приводятся основные выводы, и иметь соответствующее оформление.

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание (2-3 раздела).
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения

заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

Во введении раскрывается:

- актуальность темы; её связь с настоящим; значимость в будущем;
- новые современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме; - цель и задачи.

Основное содержание реферата должно содержать объективные научные сведения по теме реферата; качественный анализ научно-методической литературы; собственные версии, сведения, оценки.

В заключении приводятся основные выводы; результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались.

В приложение включается второстепенный материал, например, анкеты, первичные результаты измерений, схемы и т.п.

Объем реферата до 15 страниц печатного текста (А4, шрифт 14 Times New Roman).

Рецензирование реферата и проверка проводится преподавателем.

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

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

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



2.	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный зал № 1 (общая площадь 422,7 м<sup>2</sup>).</li> <li>2. Спортивный зал № 2 (общая площадь 424,4 м<sup>2</sup>).</li> <li>3. Сетки и стойки для игры в волейбол.</li> <li>4. Мячи волейбольные.</li> <li>5. Гимнастические маты.</li> <li>6. Открытая игровая площадка для волейбола.</li> <li>7. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки на стадионе.</li> </ol>
3.	Бадминтон	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный зал № 1 (общая площадь 422,7 м<sup>2</sup>).</li> <li>2. Сетки.</li> <li>3. Ракетки и воланы.</li> <li>4. Две открытых игровых площадок для бадминтона.</li> <li>5. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки на стадионе.</li> </ol>
4.	Футбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стадион (общая площадь 21883 м<sup>2</sup>).</li> <li>2. Стандартное футбольное поле 105 x 68 м, общей площадью 71140 м<sup>2</sup> с искусственным травяным покрытием.</li> <li>3. Ворота.</li> <li>4. Мячи футбольные.</li> <li>5. Мини-футбольное поле (общая площадь 1055,2 м<sup>2</sup>) с искусственным покрытием.</li> <li>6. Ворота и мячи для мини-футбола.</li> <li>7. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки.</li> <li>8. Манекены, фишки, манишки.</li> </ol>
5.	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стадион (общая площадь 21883 м<sup>2</sup>).</li> <li>2. Беговые дорожки с тартановым покрытием.</li> <li>3. Сектор для прыжков в длину.</li> <li>4. Шведские стенки, брусья, гимнастические скамейки, турники.</li> <li>5. Уличный тренажерный комплекс.</li> <li>6. Две площадки для воркаута.</li> <li>7. Спортзал с гимнастическими матами 88, 3 м<sup>2</sup>.</li> <li>8. Гимнастические палки, набивные мячи, волейбольные и баскетбольные мячи, мячи и ворота для игры в футбол, ракетки и воланы для бадминтона, полусфера гимнастическая с эспандерами, скакалки и обручи.</li> </ol>
6.	Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стадион (общая площадь 21883 м<sup>2</sup>).</li> <li>2. Беговые дорожки с тартановым покрытием.</li> <li>3. Сектор для прыжков в длину.</li> <li>4. Сектор для прыжков в высоту.</li> <li>5. Барьеры легкоатлетические, стартовые колодки, ядра для толкания.</li> <li>6. Уличный тренажерный комплекс.</li> <li>7. Шведские стенки, брусья, гимнастические скамейки, турники, скакалки, гимнастические маты, набивные мячи.</li> </ol>

7.	Атлетическая гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренажерный зал ФОК «Аквакуб» (общая площадь 141.6 м<sup>2</sup>).</li> <li>2. Комплекс тренажеров: Тренажер для приводящих, отводящих мышц бедра комбинированный. Тренажер для мышц сгибателей бедра. Тренажер для мышц разгибателей бедра. Тренажер для ягодичных, приводящих-отводящих мышц бедра. Тренажер для ягодичных мышц бедра радиальный. Скамейка для пресса регулируемая. Гиперэкстензия горизонтальная. Скамейка для жима горизонтальная. Блок для мышц спины (тяга сверху-снизу) комбинированный. Голень-машина сидя. Тренажер для задних дельт и мышц груди комбинированный. Тренажер «Жим горизонтальный». Блочная рамка одинарная. Жим ногами угол 45 градусов. Скамейки горизонтальные. Тренажер «турник + брусья + отжимания». Тренажер для пресса/спины. Велотренажер. Регулируемая скамья. Министеппер. Беговая дорожка. Тренажер «Кроссверы». Эллиптические тренажеры. Тренажер «Тяга на грудь с упором сидя».</li> <li>3. Стойки для гантелей, гантели, хромированные 1-10 кг.</li> <li>4. Штанги.</li> <li>5. Стойки под диски 50 мм и 25 мм.</li> <li>6. Гири 4 – 24кг.</li> <li>7. Зеркала.</li> <li>8. Аудио- и видеоаппаратура.</li> </ol>
----	-------------------------	--

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

11	*Физическая рекреация	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стадион (общая площадь 21883 м<sup>2</sup>).</li> <li>2. Беговые дорожки с тартановым покрытием 3.</li> </ol> <p>Открытые площадки для игровых видов спорта.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Шахматный клуб (столы, доски, часы).</li> <li>5. Бассейн (общая площадь 2830 м<sup>2</sup>) на 6 стандартных дорожек (площадь зеркала бассейна 400 м<sup>2</sup>).</li> <li>6. Подъемно-спусковой механизм для инвалидов.</li> <li>7. Тренажер для плавания в воде.</li> <li>8. Ласты, доски, лопатки и пояса для плавания.</li> <li>9. Тренажерный зал ФОК «Аквакуб» (общая площадь 141,6 м<sup>2</sup>).</li> <li>10. Комплекты для игры в дартс.</li> <li>11. Шведские стенки, уличные тренажеры, брусья, гимнастические скамейки, турники.</li> <li>12. Скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические маты, набивные мячи, волейбольные и баскетбольные мячи, мячи и ворота для игры в футбол, ракетки и воланы для бадминтона.</li> </ol>
----	--------------------------	--