

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



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. проректора по учебной работе, качеству
образования - первый проректор

Хагуров Т.А.

«26» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.04. ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

Направление 40.03.01 Юриспруденция

Профиль: уголовно-правовой

Форма обучения: очная, очно-заочная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Краснодар
2025

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Программу составил:

С.Г. Брусенцов, канд. воен. наук, доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин



Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» утверждена на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

протокол № 10 «16» мая 2025 г.

Заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
Гуренкова О.В.



Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры правовых дисциплин
протокол № 10 «16» мая 2025 г.

Заведующий кафедрой Ярмонова Е.Н.



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

протокол №4 «16» мая 2025 г.

Председатель УМК филиала по УГН «Юриспруденция»
Вирясова Н.В.



Рецензенты:

Линник А.П. – канд. воен. наук, доцент кафедры тактики и общевойсковых дисциплин 2 факультета авиационного (истребительной авиации)

Краснодарского высшего военного авиационного училища летчиков;

Петьков В.А. – доктор пед. наук, факультет педагогики, психологии и коммуникативности ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Краснодаре, профессор

1. Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

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

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

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

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

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

-овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	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 комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, различной целевой направленности.

	Владеет: – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; – опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания.
--	--

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

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

2. Структура и содержание дисциплины.

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет: для ОФО (328 часа).

Виды работ		Всего часов	Форма обучения				
			Очная и заочная				
		ОФО/ОЗФО	1 Семестр (часы)	2 Семестр (часы)	3 Семестр (часы)	4 Семестр (часы)	
Контактная работа, в том числе:		132	34	34	34	30	
Аудиторные занятия (всего):		132	34	34	34	30	
занятия лекционного типа		-	-	-	-	-	-
лабораторные занятия		-	-	-	-	-	-
практические занятия		132	34	34	34	30	
семинарские занятия		-	-	-	-	-	-
Иная контактная работа:		-	-	-	-	-	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)		-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа, в том числе:		196/328	48/82	48/82	48/82	52/82	
Подготовка к текущему контролю		-	-	-	-	-	-
Контроль:		-	-	-	-	-	-
Подготовка к экзамену		-	-	-	-	-	-
Общая трудоёмкость	час.	196	34	34	34	30	
	в том числе контактная работа	196	34	34	34	30	
	зач. ед						

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкость по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1,2,3,4,5 семестры (очная форма обучения).

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

Распределение видов учебной работы и их трудоемкость по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1,2,3,4,5 семестры (очная-заочная форма обучения).

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1.	Баскетбол	328	-	-	-	328
2.	Волейбол	328	-	-	-	328
3.	Гимнастика	328	-	-	-	328

4.	Настольный теннис	328	-	-	-	328
5.	Легкая атлетика	328	-	-	-	328
6.	Физическая рекреация	328	-	-	-	328
	<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>	328	-	-	-	328
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	
	Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	
	Подготовка к текущему контролю	-	-	-	-	
	Общая трудоемкость по дисциплине	328	-	-	-	328

2.3 Содержание разделов дисциплины:

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

Занятия лекционного типа учебным планом не предусмотрены

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

№ Раздел а	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1.	Баскетбол. Обучение основам техники игры в баскетбол.	- Развитие скоростно-силовых качеств. - Техника штрафных бросков. - Техника игры в нападении. - Соревнования по технике штрафных бросков. - Совершенствование техники штрафных бросков. - Совершенствование техники игры в нападении. - Индивидуальные тактические действия. - Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. - Разучивание групповых тактических действий. - Организация и проведение соревнований по баскетболу.	Тесты (Т)
2.	Волейбол. Обучение технике и тактике перемещения.	– Совершенствовать приемы мяча с подачи: в парах один подает, другой выполняет приемы мяча, направляя мяч вверх вперед. После 10-12 подач смена; то же самое, но через сетку – Техника и тактика нижней прямой подачи. – СПФ (отталкивание кистями рук от стены). – Ознакомление с техникой нападающего удара.	Тесты (Т)
3.	Волейбол. Верхние и нижние передачи.	– Передачи мяча двумя руками сверху. – Техника и тактика передачи мяча двумя руками сверху. – Совершенствование передач мяча в парах: напомнить и показать – Совершенствование передач мяча через сетку с перемещением: выполнять передачи мяча через сетку с перемещением справа налево. – Совершенствование нижней прямой подачи: напомнить технику выполнения нижней прямой подачи мяча; выполнить собственно подачи волейбольными мячами. – Совершенствовать верхнюю прямую подачу: выполнение имитаций подачи; выполнение подач волейбольными мячами. – Совершенствовать приемы мяча с подачи: в парах один подает, другой выполняет	Тесты (Т)

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

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

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

2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

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

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Проработка учебного (теоретического) материала	Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 16 мая 2025 г., протокол № 10)
2	Анализ научно-методической литературы	- Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 16 мая 2025 г., протокол № 10) - Основная литература по дисциплине.
3	Подготовка рефератов, эссе	Методические рекомендации по подготовке, написанию и порядку оформления рефератов и эссе (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 16 мая 2025 г., протокол № 10)
4	Подготовка к текущему контролю	Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся, рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 16 мая 2025 г., протокол № 10)

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и временно освобожденных от физических нагрузок в качестве текущей

аттестации выступает написание реферата, выполненный в соответствии с требованиями.

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии

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

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

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

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

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

- онлайн, которая предусматривает взаимодействие участников образовательного процесса в режиме реального времени (видео-, аудио- конференции, чат и пр.);
- офлайн, которая предусматривает взаимодействие участников образовательного процесса в режиме отложенного (произвольного) времени (электронная почта, форумы, доски объявлений и пр.).

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

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

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

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

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

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

1 семестр

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

2 семестр

1	Ведение мяча с обведением фишек левой и правой рукой на время (9 метр. х 3 фишки).	7,0	7,3	8,0	8,0	8,3	9,0
2	Ведение мяча по прямой линии. В одну сторону левой рукой, обратно правой (2х18метр)	7,3	8,0	9,0	8,3	9,0	10,0
3	Бросок мяча в кольцо от головы в прыжке одной рукой (юноши) 5 бросков с 5 разных точек.	2	1	мяч 5 раз коснулся кольца	-	-	-

3 семестр

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

4 семестр

1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м,	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60

	см)						
3	Передача мяча разными способами (3 метра, мишень г-30 см., высота 160-170 см. попадания, техника передачи) 10 раз.	7	5	2	6	4	2

5 семестр

1	Ведение мяча с обведением фишек левой и правой рукой на время (9 метр. х 3 фишки).	7,0	7,3	8,0	8,0	8,3	9,0
2	Ведение мяча по прямой линии. В одну сторону левой рукой, обратно правой (2х18метр)	7,3	8,0	9,0	8,3	9,0	10,0
3	Бросок мяча в кольцо от головы в прыжке одной рукой (юноши) 5 бросков с 5 разных точек.	2	1	мяч 5 раз коснулся кольца	-	-	-
4	Штрафной бросок 10 бросков	3	2	1	2	1	мяч 5 раз коснулся кольца
5	Передача мяча разными способами (3 метра, мишень г-30 см., высота 160-170 см. попадания, техника передачи) 10 раз.	7	5	2	6	4	2

Контрольные упражнения-тесты по волейболу.

1 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		прод вину тый	базовы й	пороговы й	прод вину тый	базовый	порого вый
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Подачи: из 10 подач попасть в поле	8	6	5	7	6	5

2 семестр

1	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	20	18	16	18	16	14
2	Передача мяча в парах.	25	20	15	25	20	15

	Верхний прием (сек.)						
3	Передача мяча в парах. Нижний прием (сек.)	25	20	15	25	20	15

3 семестр

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

4 семестр

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

5 семестр

1	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	20	18	16	18	16	14
2	Передача мяча в парах. Верхний прием (сек.)	25	20	15	25	20	15
3	Передача мяча в парах. Нижний прием (сек.)	25	20	15	25	20	15
4	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками (кол-во раз).	4	3	2	4	3	2
5	Двухсторонняя игра.	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.					

Контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике

1 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		Продвинутый уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень
1	Бег 100м (сек)	13,2	13,5	14,0	15,7	16,0	17,0
2	Бег 200 м (сек)	28,4	29,4	30,4	31,0	32,0	34,0
3	Бег 500 м (мин,	1.30	1.40	1.50	1.50	2.00	2.15

	сек)						
--	------	--	--	--	--	--	--

2 семестр

1	Бег 100м (сек)	13,2	13,5	14,0	15,7	16,0	17,0
2	Бег 200 м (сек)	28,4	29,4	30,4	31,0	32,0	34,0
3	Бег 500 м (мин, сек)	1.30	1.40	1.50	1.50	2.00	2.15
4	Бег 1000м (мин, сек)	3.10	3.20	3.30	3.50	4.00	4.10
5	Бег 2000 м. (мин, сек)				10.50	11.15	11.50

3 семестр

1	Кросс 2000 м. (мин, сек)	8.10	8.35	9.15	11.50	12.15	12.50
2	Челн. бег 10х10 (сек)	25,0	26,0	27,0			
3	Челн. Бег 3х10 (сек)				8,4	8,7	9,6
4	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
5	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
6	Прыжок в длину с разбега (м, см)	4.80	4.60	4.35	3.65	3.50	3.25

4 семестр

1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Прыжок в длину с разбега (м, см)	4.80	4.60	4.35	3.65	3.50	3.25
4	Метание мяча (м)	40	35	28	27	22	18

5 семестр

1	Челн. бег 10х10 (сек)	25,0	26,0	27,0			
2	Челн. Бег 3х10 (сек)				8,4	8,7	9,6
3	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
4	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
5	Прыжок в длину с разбега (м, см)	4.80	4.60	4.35	3.65	3.50	3.25
6	Метание мяча (м)	40	35	28	27	22	18
7	Бег 2000 м. (мин, сек)				10.50	11.15	11.50
8	Бег 3000 м. (мин, сек)	12.00	12.35	13.10			

Контрольные упражнения-тесты по гимнастике

1 семестр

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

2 семестр

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

3 семестр

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

4 семестр

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

	(кол-во ошибок)						
--	-----------------	--	--	--	--	--	--

5 семестр

1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	-	-	-
3	Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	40	30	20	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	16	10	9
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11

Контрольные упражнения-тесты по настольному теннису

1 семестр

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

2 семестр

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

3 семестр

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

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

4 семестр

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

5 семестр

1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
4	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
5	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
6	Игра накатами справа по диагонали	30	25	22	25	20	17
7	Игра накатами слева по диагонали	30	25	22	25	20	17
8	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20	17	15	17	15	12

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

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

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и временно освобожденных от физических нагрузок в качестве текущей

аттестации выступает написание реферата, выполненный в соответствии с требованиями.

1. Значение физической культуры и спорта в жизни студента с ОВЗ.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Параолимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
5. Влияние физических упражнений на физическое развитие человека в процессе онтогенеза.
6. Организация жизнедеятельности в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.
7. Лечебная физическая культура: основные понятия, формы и методы.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
10. Основные системы оздоровительной физической культуры.
11. Особенности тренировочного процесса на вспомогательных тренажерных устройствах для лиц с ОВЗ.
12. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
13. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
14. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
15. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
16. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
17. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
18. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
19. Игровые виды спорта.
20. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт.
21. Виды легкой атлетики и их влияние на двигательные способности человека.
22. Оздоровительные виды ходьбы.
23. Плавание и его влияние на развитие функциональных систем организма.
24. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (по своему профилю подготовки).
25. Педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения.
26. Спортивная игра дартс: теория и методика.
27. Организация и проведение соревнований по видам спорта.
28. Методика обучения игры в бадминтон.
29. Сущность игры и краткие сведения о развитии шахмат.
30. Дыхательная и корригирующая гимнастика.

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

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

5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий.

5.1. Учебная литература

1. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417>

2. 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, 2025. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581085>

3. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564746>

4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566885>

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

5.2. Периодическая литература:

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

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

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

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

Профессиональные базы данных

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

Информационные справочные системы

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

Ресурсы свободного доступа

1. КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>;
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;
3. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
4. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>;
5. Справочно-информационный портал "Русский язык" <http://gramota.ru/>;
6. Служба тематических толковых словарей <http://www.glossary.ru/>;
7. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;
8. Образовательный портал "Учеба" <http://www.ucheba.com/>;
9. Законопроект "Об образовании в Российской Федерации". Вопросы и ответы http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/voprosy_i_otvety

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ

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

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

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

- иметь спортивную форму и обувь, соответствующие виду занятий;
- соблюдать требования техники безопасности.

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

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

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

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Практические занятия	Аудитории для проведения занятий семинарского типа Зал для проведения занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Спортивный инвентарь: гантели 22 кг. – 2 шт., гиря 24 кг. – 4 шт., гиря 16 кг. – 4 шт.; штанга – 1 шт.; гриф стальной для штанги 10 кг. – 1 шт.; диски обрешиненные для штанги (2,5 кг., 5 кг., 10 кг., 15 кг., 20 кг.) – 10 шт.; мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, для настольного тенниса, набивные 2 кг, набивные 5 кг.; сетки с креплением для теннисных столов, сетки волейбольные, гандбольные; ворота для гандбола и мини-футбола; наборы для игры в Дартс – 4 шт.; теннисные столы – 4 шт.; спортивные тренажеры: многофункциональная силовая скамья под штангу – 1 шт., скамья для пресса – 1 шт., брусья навесные на шведскую стенку – 1 шт., турник настенный – 1 шт.; шведская стенка – 8 секций; кольца баскетбольные - 2 шт.; фермы баскетбольные – 2 шт.; щиты баскетбольные - 2 шт.; шахматы с доской – 3 шт.; часы шахматные – 4 шт.; стойка волейбольная - 1 шт.; антенна волейбольная с карманами – 2 шт.; счетчик судейский – 1 шт.; секундомер электронный – 4 шт.; свисток судейский – 4 шт.; гранаты для метания – 3 шт.; канат для лазания (5 м.) – 1 шт.; мат гимнастический – 1 шт.; скамья гимнастическая – 2 шт.; сетки	

	заградительные (на окна) – 10 шт.; обручи гимнастические - 9 шт. Универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной, волейбольной и мини-футбольной.	
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудитория 13 оснащена учебной мебелью; Аудитория 14 оснащена учебной мебелью; Аудитория 23 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер – 1 шт., (программное обеспечение); Аудитория 24 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт.; Аудитория 25 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт. (программное обеспечение); Аудитория 32 оснащена учебной мебелью; Аудитория 34 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт., программное обеспечение; государственная символика (герб РФ, флаг РФ; флаг Краснодарского края, флаг г. Армавира) ; Аудитория 35 оснащена учебной мебелью; Аудитория 36 оснащена учебной мебелью; Аудитория 37 оснащена учебной мебелью.	– Microsoft Windows 7, 10, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510; – Microsoft Office Professional Plus, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510; – AcrobatReader DC, бесплатное ПО, https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html; – Sumatra PDF, свободное ПО, https://www.sumatrapdfreader.org/develop.html; – Libre Office, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; https://www.libreoffice.org/about-us/licenses; – Mozilla FireFox, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; https://www.mozilla.org/en-US/MPL; – GoogleChrome, бесплатное ПО; https://www.google.com/chrome/privacy/eula_text.html; – Медиаплеер VLC, свободное ПО; GNU LGPL-2.1, https://www.videolan.org/legal.html; – Архиватор 7-zip, свободное ПО, GNU LGPL,

		https://www.7-zip.org/license.txt ; – Справочно-правовая система Гарант, клиент-серверная версия на 20 стандартных рабочих мест, № 104/НК/12 от 13.03.2012 г.
--	--	--

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

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее	– Microsoft Windows 7, 10, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510; – Microsoft Office Professional Plus, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510; – AcrobatReader DC, бесплатное ПО, https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html; – Sumatra PDF, свободное ПО, https://www.sumatrapdfreader.org/develop.html; – Libre Office, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; https://www.libreoffice.org/about-us/licenses; – Mozilla FireFox, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; https://www.mozilla.org/en-US/MPL; – GoogleChrome, бесплатное ПО; https://www.google.com/chrome/privacy/eula_text.html; – Медиаплеер VLC, свободное ПО; GNU LGPL-2.1, https://www.videolan.org/legal.html; – Архиватор 7-zip, свободное ПО, GNU

	доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	LGPL, https://www.7-zip.org/license.txt;
--	--	---