

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

Т.А.Хагуров

«26» мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 38.03.03 Управление персоналом

Направленность (профиль): Развитие и оценка персонала

Форма обучения: очно-заочная

Квалификация: бакалавр

Краснодар  
2025

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом.

Программу составил:

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



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

протокол № 10 «16» мая 2025г.

Заведующий кафедрой Гуренкова О.В.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала по УГН «Экономика и управление»

Протокол № 4 «16» мая 2025 г.

Председатель УМК филиала по УГН

«Экономика и управление»,

канд. экон. наук, доц.



Е.А. Кабачевская

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| УК-7.1.Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.             | - Знает научно - практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни необходимые для эффективной организации своей повседневной и профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.                                             | - Умеет рационально использовать знания в области физической культуры и спорта для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br><br>- Владеет навыками на основе глубокого конкретного знания оздоровительных технологий и готов их использовать в повседневной жизни для укрепления своего собственного здоровья, профилактики профессиональных заболеваний. |

*\*Вид индекса индикатора соответствует учебному плану.*

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

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

## 2. Структура и содержание дисциплины.

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет: для О-ЗФО (328 часа).

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

## 2.2 Структура дисциплины:

## 2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкость по разделам дисциплины.

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

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

## 2.3 Содержание разделов дисциплины:

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

Занятия лекционного типа учебным планом не предусмотрены

### 2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия). Очно-заочная форма обучения

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

|    |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |
|----|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|    |                                                       | приемы мяча, направляя мяч вверх вперед. После 10-12 подач смена; то же самое, но через сетку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |
| 4. | Настольный теннис. Основные технические приемы        | Исходные положения (стойки) <ul style="list-style-type: none"> <li>- правосторонняя</li> <li>- нейтральная (основная)</li> <li>- левосторонняя</li> </ul> Подачи <ul style="list-style-type: none"> <li>- по способу расположения игрока</li> <li>- по месту выполнения контакта ракетки с мячом</li> <li>- Технические приемы нижним вращением</li> <li>- срезка</li> <li>- подрезка</li> <li>- Технические приемы без вращения мяча</li> <li>- толчок</li> <li>-откидка</li> <li>- подставка</li> <li>- Технические приемы с верхним вращением</li> <li>- накат</li> <li>- топс- удар</li> </ul>                                         | Тесты (Т) |
| 5. | Настольный теннис. Способы передвижений               | <ul style="list-style-type: none"> <li>-бесшажный</li> <li>- шаги</li> <li>- прыжки</li> <li>- рывки</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Тесты (Т) |
| 6. | Настольный теннис. Способы держания ракетки           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- вертикальная хватка- «пером»</li> <li>- горизонтальная хватка-«рукопожатие»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Тесты (Т) |
| 7. | Легкая атлетика. Техника бега на различные дистанции. | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Техника бега с низкого старта.</li> <li>-Обучение технике бега на длинные дистанции.</li> <li>-Обучение техники бега на короткие дистанции.</li> <li>-Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции.</li> <li>- Совершенствование в технике низкого старта и стартового разбега.</li> <li>- Совершенствование в технике бега на 1000м (высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение).</li> <li>-Развитие выносливости.</li> <li>-Развитие скоростно-силовой выносливости</li> <li>- Скоростно-силовая подготовка (бег с сопротивлением, сгибание бедра с отягощением).</li> </ul> | Тесты (Т) |
| 8. | Легкая атлетика. Техника                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>- Совершенствование техники прыжка в</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие прыгучести и силы.</li> <li>- Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</li> <li>- ОФП («линии», «воробей», «разножка»).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Тесты (Т)    |
| 10. | Гимнастика. Ознакомление студентов с основами гимнастики в системе физического воспитания. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение технике метания гранаты.</li> <li>- Совершенствование техники метания гранаты. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование техники метания (техника прямолинейного разгона снаряда, техника кругового разгона снаряда).</li> <li>- Скоростно-силовая подготовка (круговая тренировка, методика проведения круговой тренировки).</li> </ul> </li> <li>- Совершенствование техники метания (круговая тренировка, методика проведения круговой тренировки).</li> </ul> | Тесты (Т)    |
| 11. | Гимнастика. Развитие гибкости и силы.                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучивание комплекса упражнений для произвольной гимнастики.</li> <li>- Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Разучивание комплекса вольных упражнений.</li> <li>- Разучивание комплекса вольных упражнений.</li> <li>- Совершенствование выносливости комплекса ритмической гимнастики.</li> </ul>                                                                                                                                                                                | Тесты (Т)    |
| 12. | Физическая рекреация. Активный отдых                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучивание техники подъема переворота на перекладине.</li> <li>- Развитие гибкости (упражнения на гимнастических ковриках, упражнения с использованием «шведской стенки»).</li> <li>ОФП (выпады, упражнения с отягощением на сгибание и разгибание бедра, пресс, спина).</li> <li>- Развитие двигательных качеств – координация, гибкость и сила.</li> <li>Подтягивание на перекладине.</li> </ul>                                                                                         | Тесты (Т)    |
| 13. | Физическая рекреация. Методы самоконтроля                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Доступные элементы подвижных и спортивных игр.</li> <li>- Дартс.</li> <li>- Бадминтон.</li> <li>- Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания.</li> <li>- Шахматы.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Рефераты (Р) |
|     |                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы.</li> <li>- Оздоровительная ходьба с учетом</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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)<br>- 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.

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

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

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

Выбор формы определяется конкретными видами занятий, трудоемкостью

дисциплины и техническими возможностями университета и обучающихся.

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

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

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

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

##### 1 семестр

| № | Тесты                                                                                                              | Юноши               |             |               | Девушки             |         |               |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|---------------|---------------------|---------|---------------|
|   |                                                                                                                    | прод<br>вину<br>тый | базовы<br>й | пороговы<br>й | прод<br>вину<br>тый | базовый | порого<br>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, см)                                                                                     | 2.40 | 2.30 | 2.20 | 1.80 | 1.70 | 1.60 |
| 3 | Передача мяча разными способами (3 метра, мишень г-30 см., высота 160-170 см. попадания, техника передачи) 10 раз. | 7    | 5    | 2    | 6    | 4    | 2    |

### Контрольные упражнения-тесты по волейболу.

#### 1 семестр

| № | Тесты                              | Юноши               |             |              | Девушки             |         |               |
|---|------------------------------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|---------|---------------|
|   |                                    | прод<br>вину<br>тый | базовы<br>й | порогов<br>й | прод<br>вину<br>тый | базовый | порого<br>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. Верхний прием (сек.)              | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| 3 | Передача мяча в парах. Нижний прием (сек.)               | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |

#### 3 семестр

|   |                                          |    |    |    |    |    |    |
|---|------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 1 | Передача мяча в парах через сетку (сек.) | 20 | 18 | 16 | 18 | 16 | 14 |
| 2 | Нападающий удар из 6-ти                  | 4  | 3  | 2  | 4  | 3  | 2  |

|   |                                                                 |                                                                                             |  |  |  |  |  |
|---|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|   | попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками (кол-во раз). |                                                                                             |  |  |  |  |  |
| 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 | Поддачи: из 10 подач попасть в поле | 8    | 6    | 5    | 7    | 6    | 5    |

**Контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике**

1 семестр

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

2 семестр

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

3 семестр

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

4 семестр

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

# Контрольные упражнения-тесты по гимнастике

## 1 семестр

| № | Тесты                                                        | Юноши               |             |               | Девушки             |         |               |
|---|--------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|---------------|---------------------|---------|---------------|
|   |                                                              | прод<br>вину<br>тый | базовы<br>й | пороговы<br>й | прод<br>вину<br>тый | базовый | порого<br>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 ошибок) | 35 | 30 | 25 | 35 | 30 | 25 |

|   |                                                                |   |   |   |   |   |   |
|---|----------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
|   | упражнений)                                                    |   |   |   |   |   |   |
| 3 | Выполнение комплекса акробатических упражнений (кол-во ошибок) | 0 | 2 | 4 | 0 | 2 | 4 |

### Контрольные упражнения-тесты по настольному теннису

#### 1 семестр

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

#### 2 семестр

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

#### 3 семестр

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

#### 4 семестр

|   |                                   |      |      |      |      |      |      |
|---|-----------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| 1 | Прыжок в длину с места (м, см)    | 2.40 | 2.30 | 2.20 | 1.80 | 1.70 | 1.60 |
| 2 | Игра накатами справа по диагонали | 30   | 25   | 22   | 25   | 20   | 17   |
| 3 | Игра накатами слева по диагонали  | 30   | 25   | 22   | 25   | 20   | 17   |

|   |                                                      |    |    |    |    |    |    |
|---|------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 4 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола  | 20 | 17 | 15 | 17 | 15 | 12 |
| 5 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 20 | 17 | 15 | 17 | 15 | 12 |

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

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

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

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

27. Организация и проведение соревнований по видам спорта.
28. Методика обучения игры в бадминтон.
29. Сущность игры и краткие сведения о развитии шахмат.
30. Дыхательная и корригирующая гимнастика.

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

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

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

### **5.1. Учебная литература**

1. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 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](http://www.znanium.com)
4. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

#### ***Профессиональные базы данных***

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

#### ***Информационные справочные системы***

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

#### ***Ресурсы свободного доступа***

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

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях. Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, сохранение и восстановление физических и духовных сил, профилактику умственного и физического утомления, формирование здорового образа

жизни и базируется на теоретических знаниях и методических умениях в применении средств физической культуры.

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

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

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

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

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

| Наименование специальных помещений | Оснащенность специальных помещений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Перечень лицензионного программного обеспечения |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Практические занятия               | <b>Аудитории для проведения занятий семинарского типа</b><br>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 обрезиненные 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, |                                                 |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                          | <p>сетки волейбольные, гандбольные; ворота для гандбола и мини-футбола; наборы для игры в Дартс – 4 шт.; теннисные столы – 4 шт.; спортивные тренажеры: многофункциональная силовая скамья под штангу – 1 шт., скамья для пресса – 1 шт., брусья навесные на шведскую стенку – 1 шт., турник настенный – 1 шт.; шведская стенка – 8 секций; кольца баскетбольные - 2 шт.; фермы баскетбольные – 2 шт.; щиты баскетбольные - 2 шт.; шахматы с доской – 3 шт.; часы шахматные – 4 шт.; стойка волейбольная - 1 шт.; антенна волейбольная с карманами – 2 шт.; счетчик судейский – 1 шт.; секундомер электронный – 4 шт.; свисток судейский – 4 шт.; гранаты для метания – 3 шт.; канат для лазания (5 м.) – 1 шт.; мат гимнастический – 1 шт.; скамья гимнастическая – 2 шт.; сетки заградительные (на окна) – 10 шт.; обручи гимнастические - 9 шт. Универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной, волейбольной и мини-футбольной.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> | <p>Аудитория 13 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 14 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 23 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер – 1 шт., (программное обеспечение);</p> <p>Аудитория 24 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт.;</p> <p>Аудитория 25 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт. (программное обеспечение);</p> <p>Аудитория 32 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 34 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт.,</p>                                                                                                | <p>– Microsoft Windows 7, 10, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510;</p> <p>– Microsoft Office Professional Plus, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510;</p> <p>– AcrobatReader DC, бесплатное ПО, <a href="https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html">https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html</a>;</p> <p>– Sumatra PDF, свободное ПО, <a href="https://www.sumatrapdfreader.org/develop.html">https://www.sumatrapdfreader.org/develop.html</a>;</p> <p>– Libre Office, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; <a href="https://www.libreoffice.org/about-us/licenses">https://www.libreoffice.org/about-us/licenses</a>;</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт., программное обеспечение; государственная символика (герб РФ, флаг РФ; флаг Краснодарского края, флаг г. Армавира) ;</p> <p>Аудитория 35 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 36 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 37 оснащена учебной мебелью.</p> | <p>– Mozilla FireFox, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0;<br/><a href="https://www.mozilla.org/en-US/MPL">https://www.mozilla.org/en-US/MPL</a>;</p> <p>– GoogleChrome, бесплатное ПО;<br/><a href="https://www.google.com/chrome/privacy/eula_text.html">https://www.google.com/chrome/privacy/eula_text.html</a>;</p> <p>– Медиаплеер VLC, свободное ПО; GNU LGPL-2.1,<br/><a href="https://www.videolan.org/legal.html">https://www.videolan.org/legal.html</a>;</p> <p>– Архиватор 7-zip, свободное ПО, GNU LGPL,<br/><a href="https://www.7-zip.org/license.txt">https://www.7-zip.org/license.txt</a>;</p> <p>– Справочно-правовая система Гарант, клиент-серверная версия на 20 стандартных рабочих мест, № 104/НК/12 от 13.03.2012 г.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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) | <p>Мебель: учебная мебель</p> <p>Комплект специализированной мебели: компьютерные столы</p> <p>Оборудование: компьютерная</p> | <p>– Microsoft Windows 7, 10, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510;</p> <p>– Microsoft Office Professional Plus, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510;</p> <p>– AcrobatReader DC, бесплатное ПО,<br/><a href="https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html">https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html</a>;</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>техника с<br/>подключением к<br/>информационно-<br/>коммуникацион-<br/>ной сети «Интернет»<br/>и доступом в<br/>электронную<br/>информационно-<br/>образовательную<br/>среду<br/>образовательной<br/>организации, веб-<br/>камеры,<br/>коммуникационное<br/>оборудование,<br/>обеспечивающее<br/>доступ к сети<br/>интернет<br/>(проводное<br/>соединение и<br/>беспроводное<br/>соединение по<br/>технологии Wi-Fi)</p> | <p>– Sumatra PDF, свободное ПО,<br/><a href="https://www.sumatrapdfreader.org/develop.html">https://www.sumatrapdfreader.org/develop.html</a>;</p> <p>– Libre Office, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0;<br/><a href="https://www.libreoffice.org/about-us/licenses">https://www.libreoffice.org/about-us/licenses</a>;</p> <p>– Mozilla FireFox, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0;<br/><a href="https://www.mozilla.org/en-US/MPL">https://www.mozilla.org/en-US/MPL</a>;</p> <p>– GoogleChrome, бесплатное ПО;<br/><a href="https://www.google.com/chrome/privacy/eula_text.html">https://www.google.com/chrome/privacy/eula_text.html</a>;</p> <p>– Медиаплеер VLC, свободное ПО; GNU LGPL-2.1,<br/><a href="https://www.videolan.org/legal.html">https://www.videolan.org/legal.html</a>;</p> <p>– Архиватор 7-zip, свободное ПО, GNU LGPL, <a href="https://www.7-zip.org/license.txt">https://www.7-zip.org/license.txt</a>;</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|