

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор

Хагуров Т.А.
подпись
« 29 » августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1. В.ДВ.07 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки 02.03.02 Фундаментальная информатика и
информационные технологии

Профиль Современные методы машинного обучения и компьютерного зрения

Форма обучения очная

Квалификация 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 02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии

Программу составил(и):

Е.Н. Зорин, ст. преподаватель
И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание



подпись

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 от «09» апреля 2025 г.

И. о. заведующего кафедрой
физического воспитания Лях Г.Ю.



подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета
компьютерных технологий и прикладной математики
протокол № 04 «23» мая 2025 г.
Председатель УМК факультета Коваленко А.В.



Рецензенты:

Горская Г.Б., профессор кафедры психологии Кубанского государственного университета физической культуры, сервиса и туризма.

Белинский Д.В., доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, сервиса и туризма.

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

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

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к «Часть, формируемая участниками образовательных отношений» Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

К перечню предшествующих дисциплин, необходимых для ее изучения относится «Физическая культура и спорт» которая относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине (знает, умеет, владеет)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знать: закономерности функционирования здорового организма, принципы распределения физических нагрузок, способы пропаганды здорового образа жизни Уметь: Подбирать и составлять комплексы упражнений для укрепления здоровья и профилактики конкретных профессиональных заболеваний. Анализировать состояние человека и определять наиболее подходящую оздоровительную систему. Владеть: Навыками проведения занятий с использованием различных оздоровительных систем.

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине (знает, умеет, владеет)
	Методами контроля эффективности занятий и коррекции нагрузок.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины и их распределение по видам работ представлено в таблице

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)				
		1	2	3	4	
Контактная работа, в том числе:	136	34	34	34	34	
Аудиторные занятия (всего):	136	34	34	34	34	
Занятия лекционного типа						
Лабораторные занятия						
Практические занятия	136	34	34	34	34	
Иная контактная работа:		0	0	0	0	
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)						
Самостоятельная работа, в том числе:	192	48	48	48	48	
<i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)</i>	192	48	48	48	48	
Подготовка к текущему контролю						
Контроль:						
Подготовка к экзамену						
Общая трудоемкость	час.	328	82	82	82	82
	в том числе контактная работа	136	34	34	34	34
	зач. ед					

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Баскетбол	82		34		48
2.	Волейбол	82		34		48
3.	Бадминтон	82		34		48
4.	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	82		34		48
5.	Футбол	82		34		48
6.	Легкая атлетика	82		34		48
7.	Атлетическая гимнастика	82		34		48

№	Наименование разделов (тем)	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
8.	Аэробика и фитнес-технологии	82		34		48
9.	Единоборства	82		34		48
10.	Плавание	82		34		48
11.	Физическая рекреация	82		34		48
ИТОГО по разделам дисциплины		82		34		48
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)						
Подготовка к текущему контролю						
Общая трудоемкость по дисциплине		82				

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№	Наименование разделов (тем)	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Баскетбол	82		34		48
2.	Волейбол	82		34		48
3.	Бадминтон	82		34		48
4.	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	82		34		48
5.	Футбол	82		34		48
6.	Легкая атлетика	82		34		48
7.	Атлетическая гимнастика	82		34		48
8.	Аэробика и фитнес-технологии	82		34		48
9.	Единоборства	82		34		48
10.	Плавание	82		34		48
11.	Физическая рекреация	82		34		48
ИТОГО по разделам дисциплины		82		34		48
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)						
Подготовка к текущему контролю						
Общая трудоемкость по дисциплине		82				

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№	Наименование разделов (тем)	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Баскетбол	82		34		48
2.	Волейбол	82		34		48
3.	Бадминтон	82		34		48
4.	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	82		34		48

№	Наименование разделов (тем)	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
5.	Футбол	82		34		48
6.	Легкая атлетика	82		34		48
7.	Атлетическая гимнастика	82		34		48
8.	Аэробика и фитнес-технологии	82		34		48
9.	Единоборства	82		34		48
10.	Плавание	82		34		48
11.	Физическая рекреация	82		34		48
ИТОГО по разделам дисциплины		82		34		48
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)						
Подготовка к текущему контролю						
Общая трудоемкость по дисциплине		82				

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№	Наименование разделов (тем)	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Баскетбол	82		34		48
2.	Волейбол	82		34		48
3.	Бадминтон	82		34		48
4.	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	82		34		48
5.	Футбол	82		34		48
6.	Легкая атлетика	82		34		48
7.	Атлетическая гимнастика	82		34		48
8.	Аэробика и фитнес-технологии	82		34		48
9.	Единоборства	82		34		48
10.	Плавание	82		34		48
11.	Физическая рекреация	82		34		48
ИТОГО по разделам дисциплины		82		34		48
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)						
Подготовка к текущему контролю						
Общая трудоемкость по дисциплине		82				

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

2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

Не предусмотрено

2.3.2 Занятия семинарского типа

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

№	Наименование раздела (темы)	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
			1 2 3 4
		Развитие физических качеств профессионально прикладной направленности; динамического и статического равновесия; пространственной ориентации; адаптационной ловкости; тонкой координации; нервно-эмоциональной устойчивости и др. психофизических качеств.	
5.	Футбол	Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Удары по мячу ногой и головой. Передача мяча внутренней стороной стопы. Тактическая подготовка. Игра в квадратах 6х2. Обманные действия и отбор мяча. Групповые действия в защите. Тактическая подготовка. Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. СФП. Правила и судейство игры. Мини-футбол. Учебно-тренировочная игра.	(Т)
6.	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата Прыжковые упражнения и многоскоки. Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков. Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением. Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений. Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту. Специальные упражнения метателя. Эстафеты. Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	(Т)
7.	Атлетическая гимнастика	Упражнения с отягощениями различной направленности. Формирование рациональной техники выполнения упражнений с утяжелителями, гантелями, гирями, эспандером, металлическим грифом. Упражнения на тренажерных устройствах и станках. Упражнения со штангой. Пауэрлифтинг. Армрестлинг. СФП. Техника безопасности. Профилактика травматизма.	(Т)
8.	Аэробика и фитнес-технологии	Фитнес технологии различной направленности. Классическая аэробика (низкоударная, высокоударная); силовая аэробика; оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренинги, аэробный тренинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, шейпинг, элементы чирлидинга. Составление комплексов и композиций.	(Т)
9.	Единоборства	Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств: самбо, бокс, тхэквондо, спортивная борьба. Обучение основам акробатики и самостраховки. Техника падений, стоек, ударов,	(Т)

№	Наименование раздела (темы)	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
			1
2	3	4	
		передвижений, защит, боевых дистанций. Основные термины единоборств. Техника контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий. СФП. Тактика как искусство ведения поединка. Элементы самообороны. Правила соревнований.	
10.	Плавание	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суще. Упражнения для ознакомления со свойствами воды. Техника спортивных видов плавания. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, способом брасс, дельфин. Техника выполнения стартов и поворотов. Плавание: 25м, 50м, 100м, 500м различными способами. Эстафеты. Подвижные игры. СФП. Техника безопасности. Соревнования по спортивным видам плавания.	(Т)
11.	Физическая рекреация	Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Бадминтон. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента. Шахматы. Плавание.	(Р)

Примечание: ЛР – отчет/защита лабораторной работы, КП - выполнение курсового проекта, КР - курсовой работы, РГЗ - расчетно-графического задания, Р - написание реферата, Э - эссе, К - коллоквиум, Т – тестирование, РЗ – решение задач.

2.3.3 Лабораторные занятия

Не предусмотрено

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрено

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

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы	3
			1
2	3		
1	Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение материала учебников и учебных пособий, проработка и повторение	1. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. - Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 179 с.: ил, табл. - Библиогр.: с. 143-145 - ISBN 978-5-4475-2783-9; То же [Электронный ресурс]. -	

практического материала, подготовка к практическим занятиям)	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 . 2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542785 3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475335 4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540376 5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-53411118-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542260 6. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545163 7. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543808
--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: практические занятия, технологии проектного обучения,

работа в малых группах или диалоговое обучение, обучающие игры, тренинги, минилекция, дискуссия, внеаудиторные методы обучения.

1. Технология проектного обучения. В методе проектов студент совместно с преподавателем разрабатывает индивидуальную программу физической подготовки. Эта аналитическая работа включает в себя несколько этапов: определение исходного уровня физической подготовленности, выявление слаборазвитых физических качеств, проектируется «зона ближайшего развития» физических качеств на учебный семестр, разрабатывается методика повышения уровня физической подготовленности, конкретизируются средства и методы достижения поставленных целей. Данная технология позволяет закрепить теоретические знания в области физической культуры, улучшить уровень физической подготовленности, сформировать новые двигательные умения и навыки. Такая проектная деятельность, организованная подобным образом максимально, раскрывают творческие возможности студентов и стимулируют самостоятельную работу.

2. Работа в малых группах или диалоговое обучение. На занятии организуются парная работа или работа в малых группах для решения того или иного задания, в зависимости от темы. В ходе диалогового обучения студенты учатся критически мыслить, решать сложные проблемы на основе анализа обстоятельств и соответствующей информации, взвешивать альтернативные мнения, принимать продуманные решения, участвовать в дискуссиях.

3. Обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры). Имитируются реальные условия, отрабатываются конкретные специфические операции, моделируется соответствующий рабочий процесс. Предлагаются различные сценарии образовательной деятельности, например, «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого» и т.д.

4. Тренинги - технология формирования навыков и умений в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр, направленных на достижение наработки и развития требуемого навыка.

5. Мини-лекция является одной из эффективных форм закрепления теоретического материала на практическом занятии. Перед объявлением какой-либо информации преподаватель спрашивает, что знают об этом студенты. После предоставления какого-либо утверждения преподаватель предлагает обсудить отношение студентов к этому вопросу.

6. Дискуссия - одна из важнейших форм коммуникации, плодотворный метод решения спорных вопросов и вместе с тем своеобразный способ познания. Она позволяет лучше понять то, что не является в полной мере ясным и не нашло еще убедительного обоснования. В дискуссии снимается момент субъективности, убеждения одного человека или группы людей получают поддержку других и тем самым определенную обоснованность. Дискуссия является разновидностью спора, близка к полемике, и представляет собой серию утверждений, поочереди высказываемых участниками.

7. Внеаудиторные методы обучения: спортивные соревнования, физкультурнооздоровительные мероприятия и праздники, выставки спортивных достижений, встречи с чемпионами мира, Европы, России и призерами паралимпийских игр.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, работа в командах, ролевые задания, игры) в сочетании с внеаудиторной работой.

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

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины - для

4. Оценочные и методические материалы

4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ««Баскетбол»».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме контрольных упражнений-тестов по предложенным видам спорта. В качестве оценочных средств промежуточной аттестации выступают требования и показатели, основанные на оценивании уровня двигательной подготовленности не ниже определенного минимума обязательных тестов, разработанных кафедрой физического воспитания к зачету.

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

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

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

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Баскетбол	УК-7	Контрольные упражнения - тесты по избранному виду спорта или системе физической подготовки (ОФП, ППФП, Физическая рекреация) Рефераты для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сдача нормативов комплекса ГТО..	Т

2	Волейбол	УК-7	Контрольные упражнения - тесты по избранному виду спорта или системе физической подготовки (ОФП, ППФП, Физическая рекреация) Рефераты для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сдача нормативов комплекса ГТО..	Т
3	Бадминтон	УК-7	Контрольные упражнения - тесты по избранному виду спорта или системе физической подготовки (ОФП, ППФП, Физическая рекреация) Рефераты для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сдача нормативов комплекса ГТО..	Т
4	Общая физическая (ОФП) и профессионально-прикладная подготовка (ППФП)	УК-7	Контрольные упражнения - тесты по избранному виду спорта или системе физической подготовки (ОФП, ППФП, Физическая рекреация) Рефераты для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сдача нормативов комплекса ГТО..	Т
5	Футбол	УК-7	Контрольные упражнения - тесты по избранному виду спорта или системе физической подготовки (ОФП, ППФП, Физическая рекреация) Рефераты для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сдача нормативов комплекса ГТО..	Т
6	Легкая атлетика	УК-7	Контрольные упражнения - тесты по избранному виду спорта или системе физической подготовки (ОФП, ППФП, Физическая рекреация) Рефераты для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сдача нормативов комплекса ГТО..	Т
7	Атлетическая гимнастика	УК-7	Контрольные упражнения - тесты по избранному виду спорта или системе физической подготовки (ОФП, ППФП, Физическая рекреация) Рефераты для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сдача нормативов комплекса ГТО..	Т
8	Аэробика и фитнес-технологии	УК-7	Контрольные упражнения - тесты по избранному виду спорта или системе физической подготовки	Т

			(ОФП, ППФП, Физическая рекреация) Рефераты для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сдача нормативов комплекса ГТО..	
9	Единоборства	УК-7	Контрольные упражнения - тесты по избранному виду спорта или системе физической подготовки (ОФП, ППФП, Физическая рекреация) Рефераты для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сдача нормативов комплекса ГТО..	Т
10	Плавание	УК-7	Контрольные упражнения - тесты по избранному виду спорта или системе физической подготовки (ОФП, ППФП, Физическая рекреация) Рефераты для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сдача нормативов комплекса ГТО..	Т
11	Физическая рекреация	УК-7	Контрольные упражнения - тесты по избранному виду спорта или системе физической подготовки (ОФП, ППФП, Физическая рекреация) Рефераты для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сдача нормативов комплекса ГТО..	Т

Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

№ п/п	Код и наименование индикатора	Результаты обучения	Наименование оценочного средства			
			Текущий контроль	Промежу- точная аттестация		
Соответствие освоения компетенций планируемым результатам обучения и критериям их оценивания (оценка: удовлетворительно /зачтено)						
<u>на пороговом уровне:</u>						
1	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	Знает закономерности функционирования здорового организма, принципы распределения физических нагрузок, способы пропаганды здорового образа жизни	Контрольные упражнения - тесты по избранному виду спорта или системе физической подготовки (ОФП, ППФП, Физическая рекреация) Рефераты для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Т		

	профессиональных заболеваний		Сдача нормативов комплекса ГТО..	
--	------------------------------	--	----------------------------------	--

Соответствие освоения компетенций планируемым результатам обучения и критериям их оценивания (оценка: **хорошо /зачтено**)

на базовом уровне:

1	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знает закономерности функционирования здорового организма, принципы распределения физических нагрузок, способы пропаганды здорового образа жизни	Контрольные упражнения - тесты по избранному виду спорта или системе физической подготовки (ОФП, ППФП, Физическая рекреация) Рефераты для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сдача нормативов комплекса ГТО..	T
---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

Соответствие освоения компетенций планируемым результатам обучения и критериям их оценивания (оценка: **отлично /зачтено**)

на продвинутом уровне:

1	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знает закономерности функционирования здорового организма, принципы распределения физических нагрузок, способы пропаганды здорового образа жизни	Контрольные упражнения - тесты по избранному виду спорта или системе физической подготовки (ОФП, ППФП, Физическая рекреация) Рефераты для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сдача нормативов комплекса ГТО..	T
---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

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

Контрольные упражнения-тесты для текущего контроля успеваемости

Контрольные упражнения-тесты по баскетболу

I курс

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

II курс

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

Контрольные упражнения-тесты по волейболу.

I курс

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

II курс

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

Контрольные упражнения-тесты по бадминтону

I курс

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

II курс

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

Контрольные упражнения-тесты по ОФП (I-II курсы)

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

Контрольные упражнения-тесты по профессионально-прикладной физической подготовке (I - II курсы)

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Семестры	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
Юноши							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1	3,40	6,00	7,00	8,00	9,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	2	5,30	8,15	9,00	9,30	10,30

3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	3	10,00	12,00	14,00	14,30	15,00
4.	Оздоровительный бег на 3000 м (мин., сек)	4	12,00	15,00	18,00	20,00	22,00
5.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	1-2	+5	+3	0	- 5	< - 5
		3-4	+6	+4	0	- 5	< - 5
6.	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	1-4	40	35	30	20	10
7.	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	1-4	6	5	3	2	1
8.	Бег на 30 м (сек)	1-2	4,3	4,8	5,2	5,3	5,4
9.	Бег на 60 м (сек)	3-4	8,9	11	11,6	12,2	12,4
10.	Бег на 100 м (сек)	1-4	13,21	16,2	17,0	17,5	17,9
11.	Прыжки в длину с места (см)	1-4	230	223	190	180	170
12.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	1-4	7	5	4	3	2
13.	Удержание равновесия (сек)	1-4	26	22	16	12	10
14.	Челночный бег 4 X 10 м (сек)	1-4	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
15.	Плавание 50 м (сек)	1-3	48,0	57,0	1,10	б/вр	б/вр
16.	Плавание 100 м (сек)	1-4	2,00	2,15	2,30	2,40	б/вр

Девушки

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

Контрольные упражнения-тесты по футболу

И курс

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

II курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1.	Удары по мячу на точность (число попаданий).	8	7	6	5	4
2.	Ведение мяча 30м, обводка стоек и удар по воротам.	8,3	8,5	8,7	9,0	9,5
3.	Жонглирование мячами.	30	25	20	15	12

Контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике (I -II курсы)

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

Контрольные упражнения-тесты по атлетической гимнастике (I - II курсы)

Юноши

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

Контрольные упражнения-тесты по аэробике и фитнес-технологиям

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

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

II курс - из 10-16-ти базовых шагов и 2-3-х обязательных прыжков, продолжительностью 45-60сек;

Выполнение данной композиции оценивается по сумме баллов:

1. Техника выполнения базовых шагов и прыжков - 1 балл;
 2. Правильная последовательность - 1 балл;
 3. Умение совмещать движения рук и ног - 1 балл;
 4. Ритмичность и подбор музыкального сопровождения - 1 балл;
 5. Выразительность исполнения - 1 балл.
- 6.

Контрольные упражнения-тесты по единоборствам

(I - II курсы)

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

Контрольные упражнения-тесты по плаванию

I курс девушки, юноши

По пятибалльной системе оценивается техника плавания:

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

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

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

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

II курс девушки

№ п/п	Контрольные упражнения - тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	0,54	1,03	1,14	1,25	б/врем.
2.	Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	2,15	2,40	3,05	3,35	4,10

II курс юноши

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

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

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Семестры	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
Юноши							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1	3,40	6,00	7,00	8,00	9,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	2	5,30	8,15	9,00	9,30	10,30
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	3	10,00	12,00	14,00	14,30	15,00
4.	Оздоровительный бег на 3000 м (мин., сек)	4	12,00	15,00	18,00	20,00	22,00
5.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	1-2	+5	+3	0	-5	< -5
		3-4	+6	+4	0	-5	< -5
6.	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	1-2	40	35	30	20	10
		3-4	55	40-54	35-39	30-35	10-29
7.	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	3-4	6	5	3	2	1
8.	Бег на 30 м (сек)	1	4,3	4,8	5,2	5,3	5,4
9.	Бег на 60 м (сек)	2	8,9	11	11,6	12,2	12,4
10.	Бег на 100 м (сек)	3-4	13,21	16,2	17,0	17,5	17,9
11.	Прыжки в длину с места (см)	1-4	230	223	190	180	170
12.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	1-4	7	5	4	3	2
13.	Удержание на равновесие «ласточка» (сек)	1-4	26	22	16	12	10
14.	Челночный бег 4 X 10 м (сек)	1-4	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
15.	Плавание 50 м (сек)	1-2	48,0	57,0	1,10	б/вр	б/вр
16.	Плавание 100 м (сек)	3-4	2,00	2,15	2,30	2,40	б/вр
Девушки							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1	4,00	7,00	8,00	9,00	10,00

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

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

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

1. Этиология и патогенез имеющегося заболевания.
2. Особенности образа жизни, труда и двигательной активности при имеющемся заболевании.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств рекреации при имеющемся заболевании.
4. Лечебная физическая культура при имеющемся заболевании: основные понятия, методы, средства.
5. Адаптивная физическая культура студента: основные понятия, методы, средства.
6. Физическая рекреация: основные понятия, методы, средства.
7. Индивидуальный комплекс лечебных физических упражнений и доступные средства физической культуры.
8. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями оздоровительной направленности.
9. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента с ограниченными возможностями здоровья.
11. Профилактика профессиональных заболеваний.
12. Разработка и обоснование методов и средств индивидуальной профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от профиля заболевания.
13. Профилактика профессиональных заболеваний.
14. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
15. Профилактика простудных заболеваний.

Зачетные материалы для промежуточной аттестации - (зачет)

В качестве оценочных средств промежуточной аттестации выступают требования

и показатели, основанные на оценивании уровня двигательной подготовленности не ниже определенного минимума обязательных тестов, разработанных кафедрой физического воспитания КубГУ (Г.И. Барышев, О.В. Гаркуша) для студентов основных и специальных медицинских групп. Тестирование проводится с учетом исходного уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей студента. Для получения зачета по дисциплине студент должен продемонстрировать положительную динамику уровня физической подготовленности и при этом набрать сумму не ниже 44 баллов в контрольном тестировании, что является нижней границей хорошего уровня физической подготовленности. Используются четыре контрольных теста, каждый из которых характеризует ту или иную сторону физической подготовки студента и охватывает диагностику, как общей выносливости, так и всех видов специальной выносливости, необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности. Приведем их описание и методику проведения.

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

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

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

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

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

Для студентов, временно освобожденных от физических нагрузок в качестве зачетного требования выступает реферативная работа по профилю заболевания,

выполненная в соответствии с требованиями.

Баллы для оценивания уровня физической подготовленности (по Г.И. Барышеву, О.В. Гаркуше)

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

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

Ходьба 5 км (мин. сек) (Мужчины)

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

16	34,39	34,39	35,50	37,18	38,03	38,48
17	34,13	34,13	35,21	36,43	37,24	38,06
18	33,48	33,48	34,54	36,08	36,46	37,24
19	33,24	33,24	34,27	35,34	36,08	36,42
20	33,00	33,00	34,00	35,00	35,30	36,00

Ходьба 5 км (мин. сек) (Женщины)

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

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

1. Значение физической культуры и спорта в жизни студента с ОВЗ.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Параолимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
5. Влияние физических упражнений на физическое развитие человека в процессе онтогенеза.
6. Организация жизнедеятельности в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.
7. Лечебная физическая культура: основные понятия, формы и методы.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
10. Основные системы оздоровительной физической культуры.
11. Особенности тренировочного процесса на вспомогательных тренажерных устройствах для лиц с ОВЗ.
12. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
13. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
14. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
15. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

16. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
17. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
18. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
19. Игровые виды спорта.
20. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт.
21. Виды легкой атлетики и их влияние на двигательные способности человека.
22. Оздоровительные виды ходьбы.
23. Плавание и его влияние на развитие функциональных систем организма.
24. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (по своему профилю подготовки).
25. Педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения.
26. Спортивная игра дартс: теория и методика.
27. Организация и проведение соревнований по видам спорта.
28. Методика обучения игры в бадминтон.
29. Сущность игры и краткие сведения о развитии шахмат.
30. Дыхательная и корригирующая гимнастика.

4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Критерии оценивания по зачету:

«зачтено» - студент знает научно-практические основы физической культуры, спорта и оздоровительных систем физического воспитания, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; умеет целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для достижения и поддержания должного уровня физической подготовленности, демонстрируя индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, при этом может допускать незначительные ошибки в методике; выполнил зачетные практические нормативы, продемонстрировав средний, хороший или отличный уровень физической подготовленности или сдал нормативы ВФСК «ГТО» на бронзовый значок и выше.

«не зачтено» - студент не знает научно-практические основы физической культуры, спорта и оздоровительных систем физического воспитания; не умеет целенаправленно использовать средства и методы физического воспитания; не может продемонстрировать индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной направленности; затрудняется выполнить зачетные практические нормативы или демонстрирует низкий, или посредственный уровень физической подготовленности.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. **Реферат оценивается по следующим критериям: оформление, актуальность, объем, структура, содержание, наличие сформулированных выводов и практических рекомендаций, объем использованных литературных источников.

Реферат должен состоять из введения, где отражается актуальность и современные подходы к изучаемой теме, двух-трех разделов, содержащих объективные научные сведения по теме реферата, качественный анализ научно-методической литературы и собственные версии, и наблюдения. В заключении приводятся основные выводы,

результаты и личная значимость проделанной работы, а также перспективы продолжения работы над темой.

Реферат, не соответствующий требованиям, не принимается.

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

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

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

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

5.1 Основная литература:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539639>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535771>

5.2 Дополнительная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536113>
2. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания: учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15477-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/544739>

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543183>

5.3. Периодические издания:

1. Базы данных компании «Ист Вью» <http://dlib.eastview.com>
2. Электронная библиотека GREBENNIKON.RU <https://grebennikon.ru/>

5.4. 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 «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com
5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

Профессиональные базы данных

1. Scopus <http://www.scopus.com/>
2. ScienceDirect <https://www.sciencedirect.com/>
3. Журналы издательства Wiley <https://onlinelibrary.wiley.com/>
4. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
5. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>
6. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://rusneb.ru/>
7. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prib.ru/>
8. База данных CSD Кембриджского центра кристаллографических данных (CCDC) <https://www.ccdc.cam.ac.uk/structures/>
9. Springer Journals: <https://link.springer.com/>
10. Springer Journals Archive: <https://link.springer.com/>
11. Nature Journals: <https://www.nature.com/>
12. Springer Nature Protocols and Methods:
<https://experiments.springernature.com/sources/springer-protocols>
13. Springer Materials: <http://materials.springer.com/>
14. Nano Database: <https://nano.nature.com/>
15. Springer eBooks (i.e. 2020 eBook collections): <https://link.springer.com/>
16. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>
17. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

Информационные справочные системы

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

Ресурсы свободного доступа

1. КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>;
2. Американская патентная база данных <http://www.uspto.gov/patft/>
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minобрнауки.gov.ru/>;
4. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;

5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>;
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/> .
7. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>;
8. Справочно-информационный портал "Русский язык" <http://gramota.ru/>;
9. Служба тематических толковых словарей <http://www.glossary.ru/>;
10. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;
11. Образовательный портал "Учеба" <http://www.ucheba.com/>;
12. 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. Среда модульного динамического обучения <http://moodle.kubsu.ru>
4. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://infoneeds.kubsu.ru/>
5. Библиотека информационных ресурсов кафедры информационных образовательных технологий <http://mschool.kubsu.ru>;
6. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru>/
7. Электронные образовательные ресурсы кафедры информационных систем и технологий в образовании КубГУ и научно-методического журнала "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" <http://icdau.kubsu.ru/>

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

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, факультете, в вузе; - проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой; - иметь спортивную форму и обувь, соответствующие виду занятий; - соблюдать требования техники безопасности.

Самостоятельная работа студента предусматривает изучение и практическую проработку следующих тем:

№ п/п	Наименование тем	Тематика работ
1.	Составление и выполнение комплексов упражнений (утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений, упражнений в движении). Общие правила составления комплексов упражнений. Терминология.	Составление и выполнение комплексов по общей физической подготовке (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
2.	Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного и тренировочного занятия.	Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью
3.	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Навыки самоконтроля.
4.	Спортивные игры. Основные (краткие) правила. Подвижные игры.	Спортивные игры. Элементы техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы владения и управления мячом, упражнения в парах. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложнокоординационных действий. Педагогическая
		характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.
5.	Комплексы производственной гимнастики. Особенности составления комплексов в зависимости от условий труда и профессии. Физкультурные минутки и физкультурные паузы в режиме дня.	Производственная гимнастика. Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.

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

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

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

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

Реферирование предполагает, главным образом, изложение чужих точек зрения, сделанных другими учеными выводов. Однако можно высказывать и свою точку зрения по освещаемому вопросу, хотя бы в гипотетической форме, как предположение, которое может быть исследовано, доказано и аргументировано впоследствии. Работа над рефератом начинается с определения основных направлений разработки выбранной темы. Целесообразно логически разделить ее на два-три основных раздела, а затем, исходя из намеченного круга проблем, подобрать литературу. В выполнение подготовки реферата входит самостоятельный поиск студентом литературы по обозначенной теме. Умение сформировать список литературы по исследуемой теме реферата, способствующей широте освещения материала, учитывается и влияет на оценку положительно.

Реферат должен состоять из введения, двух -трех разделов и заключения, где приводятся основные выводы, и иметь соответствующее оформление. Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы: 1. Титульный лист. 2. Содержание. 3. Введение. 4. Основное содержание (2-3 раздела). 5. Заключение (выводы). 1. Список литературы. 7. Приложения (если имеются). Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

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

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

В заключении приводятся основные выводы; результаты и личная значимость

проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой. В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. В приложение включается второстепенный материал, например, анкеты, первичные результаты измерений, схемы и т.п. Объем реферата до 15 страниц (A4, шрифт 14 Times New Roman). Рецензирование реферата и проверка проводится преподавателем.

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

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Крытые спортивные сооружения общей площадью 2187,6 м ² , в том числе: - плавательный бассейн на 8 стандартных дорожек: площадь зеркала бассейна 62,5 м ² ;	Табло с системой электронной фиксации и пультом управления. Тренажер для отработки гребкового движения на суше. Тренажер для плавания в воде. Ласти, доски, нудлы, калабашки, лопатки и пояса для плавания, кольца для ныряния. Подъемно-спусковой механизм для инвалидов.	
- Спортивный зал № 1 для игровых видов спорта (общая площадь 422,7 м ²).	Сетки и стойки для игры в волейбол. Мячи волейбольные. Гимнастические маты. Сетки для игры в бадминтон. Ракетки и воланы. Тренажер для подачи волана.	
- Спортивный зал № 2 для игровых видов спорта (общая площадь 422,7 м ²).	Баскетбольные щиты. Мячи баскетбольные (муж. жен.). Гимнастические маты.	
- Спортивный зал № 3 для единоборств (общая площадь 173,4 м ²).	Борцовский ковер. Шведские стенки, боксерские груши, штанга, гири, мячи набивные, канат, турник. Боксерские перчатки, куртки для самбо, лапы, щитки, шлемы. Зеркала.	
- Спортивный зал для занятий фитнесом и аэробикой (площадь 173,4 м ²).	Видео- и аудиоаппаратура. Бронированные зеркала. Маты гимнастические и туристические коврики. Степ-платформы, гантели, скакалки. Полусфера гимнастические с эспандерами.	
- Тренажерный зал ФОК «Аквакуб» (общая площадь 141,6 м ²).	Комплекс тренажеров: Тренажер для приводящих, отводящих мышц бедра комбинированный. Тренажер для мышц сгибателей бедра. Тренажер для мышц разгибателей бедра. Тренажер для ягодичных,	
Открытые спортивные сооружения общей площадью 22273,2 м ² , в том числе: - стадион;	Футбольное поле с искусственным покрытием 50x100-1шт.;	
-спортивные площадки для игровых видов спорта;	Электронное спортивное табло, Оборудованная волейбольная площадка; Оборудованные баскетбольные площадки-2 шт.;	

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 техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)</p>	7-zip; Adobe Acrobat Reader; Adobe Flash Player; Google Chrome; Mozilla Firefox; Microsoft Windows 8, 10; Microsoft Office Professional Plus. Комплект антивирусного программного обеспечения.
Открытые спортивные сооружения	<p>Оборудованная волейбольная площадка;</p> <p>Оборудованные баскетбольные площадки-2 шт.;</p> <p>Площадка для игры в бадминтон с сеткой,</p> <p>Оборудованное мини-футбольное поле.</p> <p>Сектор для игры в стритбол - 3 шт.</p> <p>Шестиполосная беговая дорожка 400 м;</p> <p>Трасса для терренкура-1шт.;</p> <p>Перекладины для подтягивания, скамейки для пресса, скамейки для отжиманий, параллельные брусья;</p> <p>Workout-оборудование и площадка;</p> <p>Уличный тренажер - 16 шт.</p>	