МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет/Институт
Компьютерных технологий и прикладной математики
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе,
качеству образования - первый
проректор

_____Т.А. Хагуров
«__ 02___» июня __2026 __ г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# Б.1. В.ДВ.03 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*(код и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)*

Направление подготовки/специальность

09.03.03 Прикладная информатика

*(код и наименование направления подготовки/специальности)*

Направленность (профиль) / специализация

Искусственный интеллект и аналитика данных

*(наименование направленности (профиля) / специализации)*

Форма обучения

очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Квалификация

бакалавр

Краснодар 2026

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 / специальности 09.03.03 Прикладная информатика.

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 № 5 от «24» апреля 2026 г.

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

Фамилия, инициалы — подпись

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 средствами физической культуры и спорта 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

Данная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины по выбору" учебного плана, является необязательной. Изучается на 1-2 курсе самостоятельно и является не обязательной дисциплиной по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации - зачет. *В соответствии с учебным планом предшествующей данной дисциплине является «Физическая культура и спорт».*

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

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

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

| | |
|---|---|
| | *Владеет*<br>Навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры. |

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

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

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

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

| Виды работ | | Всего часов | Форма обучения | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | заочная | | | |
| | | | 1 семестр (часы) | 2 Семестр (часы) | 3 семестр (часы) | 4 семестр (часы) |
| **Контактная работа, в том числе:** | | | | | | |
| **Аудиторные занятия (всего):** | | - | - | - | - | - |
| занятия лекционного типа | | - | - | - | - | - |
| практические занятия | | - | - | - | - | - |
| семинарские занятия | | - | - | - | - | - |
| **Иная контактная работа:** | | | | | | |
| Контроль самостоятельной работы (КСР) | | - | - | - | - | - |
| Промежуточная аттестация (ИКР) | | - | - | - | - | - |
| **Самостоятельная работа, в том числе:** | | 328 | 82 | 82 | 82 | 82 |
| *Курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)* | | - | - | - | - | - |
| *Контрольная работа* | | - | - | - | - | - |
| *Расчётно-графическая работа (РГР) (подготовка)* | | - | - | - | - | - |
| *Реферат/эссе (подготовка)* | | - | | - | - | - |
| *Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)* | | | - | - | - | - |
| Подготовка к текущему контролю | | - | - | - | - | - |
| **Контроль:** | | - | - | - | - | - |
| Подготовка к экзамену | | - | - | - | - | - |
| **Общая трудоемкость** | **час.** | 328 | 82 | 82 | 82 | 82 |
| | **в том числе контактная работа** | - | - | - | - | - |

## 2.2 Содержание дисциплины

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

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

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

## 2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

Не предусмотрены ФГОС ВО.

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

| № | Наименование раздела | Содержание раздела | Форма текущего |
|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| I. | Практический | | |
| 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. Технико-тактические приемы игры. Техника безопасности. Выполнение специальных упражнений для развития скоростносиловых 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. Развитие физических качеств профессионально-прикладной направленности; динамического и статического равновесия; пространственной ориентации; адаптационной ловкости; тонкой координации; нервно-эмоциональной устойчивости и др. психофизических качеств. | (Т) |
| 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. 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 различнойнаправленности. 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, 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. | (Т) |
| 10. | Плавание | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Упражнения для ознакомления со свойствами воды. Техника спортивных видов плавания. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, способом брасс, дельфин. Техника выполнения стартов и поворотов. Плавание: 25м, 50м, 100м, 500м различными способами. Эстафеты. Подвижные игры. СФП. Техника безопасности. Соревнования по спортивным видам плавания. | (Т) |
| 11. | Физическая рекреация* | Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента. Шахматы. Плавание. | (Р) |

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

**2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Не предусмотрено ФГОС ВО.

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

| № | Вид СРС | Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Реферат | 1. Гусева, М. А. Физическая культура: волейбол : учебное пособие : [16+] / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645 (дата обращения: 07.05.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст : электронный.<br>2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил.,табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 (дата обращения: 07.05.2022). – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст: электронный.<br>3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 (дата обращения: 07.05.2022). – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст: электронный.<br>4. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 149 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12652-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/476334 .<br>5. 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 (дата обращения: 07.06.2021).<br>6 .Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12624-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/476677.<br>7. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, |

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

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## 3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

**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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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, по очереди высказываемых участниками.

**Внеаудиторные методы обучения:** самостоятельные занятия по индивидуальным программам оздоровительной тренировки, самостоятельные занятия по избранным и доступным видам спорта на базе КубГУ, подготовка к сдаче норм ГТО, спортивные соревнования, физкультурно-оздоровительные мероприятия и праздники, выставки спортивных достижений, встречи с чемпионами мира, Европы, России и призерами параолимпийских игр.

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

* Для лиц с ОВЗ предусмотрены внеаудиторные самостоятельные занятия двигательно-рекреационной направленности по разработанным индивидуальным программам оздоровительной тренировки и занятия доступными видами спорта на базе КубГУ.

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

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

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

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

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

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

### Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 | ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | Волейбол<br>ЗУН: Знание основ теории и методики игры в волейбол; овладение основными двигательными умениями, навыками и приемами; сформированность соответствующего уровня технической, тактической и игровой подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний. | контрольные упражнения-тесты по волейболу. | (Т) |
| 3 | ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | Бадминтон<br>ЗУН: Знание основ теории и методики игры в бадминтон; овладение основными двигательными умениями, навыками и приемами; сформированность соответствующего уровня технической, тактической и игровой подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний. | контрольные упражнения-тесты по бадминтону. | (Т) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4 | ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | Общая физическая (ОФП) и профессионально-прикладная подготовка (П11ФП)<br>ЗУН:<br>Знание теории и методики общей физической и профессионально-прикладной подготовки; овладение базовыми и прикладными двигательными умениями, и навыками, способствующими освоению профессии и умение их рационально использовать в режиме труда и отдыха для профилактики профессиональных заболеваний; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | контрольные упражнения-тесты по ОФП и ППФП. | (Т) |
| 5 | ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | Футбол<br>ЗУН: Знание основ теории и методики игры в футбол; овладение основными двигательными умениями, навыками и приемами; сформированность соответствующего уровня технической, тактической и игровой подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний. | Контрольные тесты по футболу | (Т) |
| 6 | ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | Легкая атлетика<br>ЗУН:<br>Знание основ теории и методики легкой атлетики; овладение основными двигательными умениями и навыками в отдельных видах легкой атлетики; сформированность соответствующего уровня технической и тактической подготовки; наличие должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний. | контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике. | (Т) |

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

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

Примечание: Т - тестирование; Р - реферат.

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

## Упражнения-тесты по баскетболу

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 180₀ 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 |
| 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 |

## 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 |

## 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 |

## Упражнения-тесты по ОФП (I - II курсы)

| № теста | Наименование упражнений-тестов | Оценка | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Девушки | | | Юноши | | |
| | | отлично | хорошо | удовл-но | Отлично | Хорошо | удовл-но |
| 1. | Бег на 100 м (сек) | 16,5 | 17,0 | 18,5 | 13,5 | 14,8 | 15,1 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек) | 10,30 | 11,15 | 10,30 | – | – | – |
| 3. | Бег на 3 км (мин., сек) | – | – | – | 12,30 | 13,30 | 14,00 |
| 4. | Прыжок в длину с разбега (см) | 320 | 290 | 270 | 430 | 390 | 380 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 180 | 170 | 240 | 230 | 215 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 14 | 12 | 10 | – | – | – |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 13 | 10 | 9 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 47 | 40 | 34 | – | – | – |
| 9. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +16 | +11 | +8 | +13 | +7 | +6 |

## Упражнения-тесты по профессионально-прикладной физической подготовке (I – II курсы)

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек) | 1-2 | 4,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 |
| 2. | Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек) | 3-4 | 6,20 | 9,00 | 9,30 | 10,00 | 11,00 |
| 3. | Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек) | 6 | 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 |
| | | 4 | +8 | +5 | 0 | - 5 | < - 5 |
| | | 4 | +10 | +5 | 0 | - 5 | < - 5 |
| 5. | Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (юл-во раз) | 1-4 | 29 | 15 | 10 | 8 | 0-5 |
| | | 4 | 49 | 20-49 | 16-19 | 9-15 | 1-8 |
| 6. | Сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз) | 1-2 | 60 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| | | 2-4 | 60 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| | | 4 | 60 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| | | 4 | 60 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 7. | Бег на 30 м (сек) | 1-2 | 4,8 | 5,9 | 6,4 | 6,5 | 6,7 |
| 8. | Бег на 60 м (сек) | 3-4 | 11,0 | 13,4 | 14,4 | 15,5 | 16,5 |
| 9. | Бег на 100 м (сек) | 3-4 | 15,7 | 17,9 | 18,7 | 19,0 | 20,0 |
| 10. | Прыжки в длину с места (см) | 2,4 | 168 | 160 | 150 | 140 | 135 |

## Упражнения-тесты по футболу

I 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 мячам. | 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 |

## 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 (с) | 13,2 | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| 2. | Бег на 400 м (с) | 65 | 68 | 72 | 80 | 85 | 80 | 85 | 90 | 95 | 98 |
| 3. | Бег 3000 м (мин., с) | 12,00 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,00 | - | - | - | - | - |
| 4. | Бег 2000 м (мин., с) | - | - | - | - | - | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |

## Упражнения-тесты по атлетической гимнастике (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 |

## 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 3040сек;

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

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

Выполнение данной композиции оценивается по сумме баллов:

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.

## Упражнения-тесты по единоборствам
## (I - II курсы)

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

## Упражнения - тесты по плаванию

I курс девушки, юноши

По пятибалльной системе оценивается техника плавания:

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

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

в) техника плавания 25м - брасс на груди с поворотом от стенки и проплывание еще

брассом 15м - оценка;

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

II курс девушки

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

II курс юноши

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

## 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)

| № теста | Наименование упражнений-тестов | Семестры | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Юноши** | | | | | | | |
| 1. | Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек) | 1-2 | 3,40 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 |
| 2. | Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек) | 3-4 | 5,30 | 8,15 | 9,00 | 9,30 | 10,30 |
| 3. | Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек) | 4 | 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 |
| | Наклон туловища, стоя на скамейке (см) | 4 | +8 | +5 | 0 | - 5 | < - 5 |
| | | 4 | +10 | +5 | 0 | - 5 | < - 5 |
| 6. | Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз) | 1 | 40 | 35 | 30 | 20 | 10 |
| | | 2 | 55 | 40-54 | 35-39 | 30-35 | 10-29 |
| 7. | Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз) | 3-4 | 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) | 4 | 13,21 | 16,2 | 17,0 | 17,5 | 17,9 |
| 11. | Прыжки в длину с места (см) | 2,4 | 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 Х 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) | 4 | 2,00 | 2,15 | 2,30 | 2,40 | б/вр |
| **Девушки** | | | | | | | |
| 1. | Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек) | 1-2 | 4,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 |
| 2. | Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек) | 3-4 | 6,20 | 9,00 | 9,30 | 10,00 | 11,00 |
| 3. | Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек) | 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 |
| | | 4 | +8 | +5 | 0 | - 5 | < - 5 |
| | | 4 | +10 | +5 | 0 | - 5 | < - 5 |
| 5. | Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз) | 1-4 | 29 | 15 | 10 | 8 | 0-5 |
| | | 4 | 49 | 20-49 | 16-19 | 9-15 | 1-8 |
| 6. | Сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз) | 1-2 | 60 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| | | 3-4 | 60 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| | | 4 | 60 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| | | 4 | 60 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 7. | Бег на 30 м (сек) | 1-2 | 4,8 | 5,9 | 6,4 | 6,5 | 6,7 |
| 8. | Бег на 60 м (сек) | 3-4 | 11,0 | 13,4 | 14,4 | 15,5 | 16,5 |
| 9. | Бег на 100 м (сек) | 4 | 15,7 | 17,9 | 18,7 | 19,0 | 20,0 |
| 10. | Прыжки в длину с места (см) | 2,4 | 168 | 160 | 150 | 140 | 135 |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков) | 1-4 | 6 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. | Удержание на равновесие «ласточка» (сек) | 1-4 | 26 | 22 | 16 | 12 | 10 |
| 13. | Челночный бег 4 Х 10 м (сек) | 1-4 | 13,9 | 14,3 | 14,7 | 15,3 | 15,6 |
| 14. | Плавание 50 м (сек) | 1-4 | 1,14 | 1,24 | 1,34 | б/вр | б/вр |
| 15. | Плавание 100 м (сек) | 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, который выполнен в соответствии с требованиями.

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

*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.

**Зачётно-экзаменационные 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 24 баллов в контрольном тестировании, что является нижней границей посредственного уровня 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.

**Критерии оценивания результатов обучения**

| *Оценка* | *Критерии оценивания по зачету* |
|---|---|
| *Высокий уровень «5» (отлично)* | Обучающий набирает 64-80 балла в контрольном тестировании, обладает отличным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, демонстрирует положительную динамику уровня развития физических качеств (см. таб. баллов по Г.И. Барышеву, О.В. Гаркуше). |
| *Средний уровень «4» (хорошо)* | Обучающий набирает 44-63 балла в контрольном тестировании, обладает хорошим уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, демонстрирует положительную динамику уровня развития физических качеств. |
| *Пороговый уровень «3» (удовлетворительно)* | Обучающий набирает 34-43 балла в контрольном тестировании, обладает посредственным уровнем физической подготовленности, демонстрирует положительную динамику развития отдельных физических качеств. |
| *Минимальный уровень«2» (неудовлетворительно)* | Обучающий набирает менее 24 баллов в контрольном тестировании, обладает низким уровнем физической подготовленности, не демонстрирует положительную динамику развития основных физических качеств. |

**Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

| *Оценка* | *Критерии оценивания по зачету* |
|---|---|
| *Высокий уровень «5» (отлично)* | Обучающий систематически посещает практические занятия и выполняет реферат, который содержит более 3-х глав. Реферат написан на достаточно высоком теоретическом уровне, в полной мере раскрывает актуальность и содержание темы с приведением объективных научных сведений. Сформулированы и конкретизированы выводы, сделаны обобщения и даны практические рекомендации. Список использованной литературы содержит более 10 источников современной литературы. |
| *Средний уровень «4» (хорошо)* | Обучающий систематически посещает практические занятия и выполняет реферат, в котором актуальность темы раскрыта, в полном объёме освещены узловые вопросы, выводы конкретизированы, даны и конкретизированы рекомендации, работа написана на базе не менее 10 источников, используется современная литература. |
| *Пороговый уровень «3» (удовлетворительно)* | Обучающий посещает практические занятия и выполняет реферат, в котором актуальность темы раскрыта, освещены узловые вопросы, выводы обобщены, практические рекомендации не достаточно конкретизированы. Работа написана на базе не менее 8 источников, используется современная литература |
| *Минимал ьный уровень«2» (неудовлетворительно)* | Обучающий не посещает практические занятия и выполняет реферат, в котором актуальность темы не раскрыты, не освещены узловые вопросы, нет выводов, практических рекомендаций. Работа написана без ссылок на использованную литературу. |

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 электронногодокумента.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронногодокумента.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,

- в форме электронногодокумента.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

### 5.1. Учебная литература


1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 191 с. - (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/438915 (дата обращения: 04.06.2021).
2. Письменский И. А. Физическая культура / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – М: Издательство: Юрайт, 2022.- 450с. Серия (высшее образование): Текст – непосредственный. ISBN 978-5-534-14056-9. Гриф УМО ВО. То же https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-489224#page/1
3. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.


### 5.2. Периодическая литература

Электронная библиотека GREBENNIKON.RU https://grebennikon.ru/

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

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

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

**Профессиональные базы данных:**

1. Научная электронная библиотека (НЭБ) http://www.elibrary.ru/
2. Национальная электронная библиотека - доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) https://rusneb.ru/
3. Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru

**Информационные справочные системы:**

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

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

1.Среда модульного динамического обучения http://moodle.kubsu.ru.

2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций http://mschool.kubsu.ru/

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

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

- 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 утренней гимнастикой, физическими упражнениями и спортом;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой;
- иметь спортивную форму и обувь, соответствующую виду занятий;
- соблюдать требования техники безопасности.

Программой 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.

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

**Виды занятий и контрольных мероприятий**

| **Виды занятий и контрольных мероприятий** | **Оцениваемые результаты обучения** | **Описание процедуры оценивания** |
|---|---|---|
| Занятие семинарского типа (практическое занятие) | Основные умения и навыки, уровень физической подготовленности | Тестирование |
| Промежуточная аттестация | Знания, умения и навыки соответствующие изученной дисциплине | Зачет по контрольным нормативам, характеризующих общую физическую подготовку с учетом результатов текущего контроля. |

## Методические указания, определяющие процедуру оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:
- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:
- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## Методические указания к написанию рефератов

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

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

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

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

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

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

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

Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

Во введении раскрывается:

- актуальность темы; её связь с настоящим; значимость в будущем;
- новые современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о

заинтересованном факте;

- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и задачи.

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

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

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

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

Объем реферата до 15 страниц печатного текста (А4, шрифт 14 Times New Roman). Рецензирование реферата и проверка проводится преподавателем.

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

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.

**Темы для самостоятельной работы**

| № п/п | Наименование тем | Содержание занятий | Контроль |
|---|---|---|---|
| 1. | Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, планирование самостоятельных занятий. | Требования к оформлению комплекса упражнений по общей физической подготовке для самостоятельных занятий.<br>Комплекс 1. Силовые упражнения на развитие мышц пресса (учитывая базовую подготовку).<br>Комплекс 2. Силовые упражнения на развитие силы верхних конечностей - отжимания от пола, упражнения с сопротивлением; - использование упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы). Упражнения с отягощением (с утяжелителями, гантелями, набивными мячами и т.д).<br>Комплекс 3. Упражнения для воспитания общей выносливости: оздоровительная ходьба до 5 км, бег и ходьба по пересеченной местности не менее 1 км. Кросс по пересеченной местности.<br>Комплекс 4.<br>Упражнения для воспитания гибкости. Активные и пассивные методы развития гибкости. Использование элементов йоги, пилатеса, стрейчинг.<br>Комплекс 5. Упражнения для воспитания ловкости с мячом (ведения мяча, броски мяча партнеру или в корзину, парные игры с мячом). | Предоставление самостоятельного разработанного комплекса упражнений, тестирование уровня физической подготовленности. |
| 2 | Организация и методика самостоятельной тренировки, производственная гимнастика. | Содержание самостоятельных занятий. Формы самоконтроля. Планирование и организация самостоятельной тренировки. Контроль пульса. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики. | Выполнение практических заданий по темам. |
| 3 | Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Средства физической культуры в регулировании работоспособности для профилактики утомления. | Методика оценки уровня функционального состояния организма. Методы стандартов (антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы).Упражнения-тесты для оценки функционального состояния организма и физической подготовленности. | Выполнение практических заданий по темам. |

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

| Наименование специальных помещений | Оснащенность специальных помещений | Перечень лицензионного программного обеспечения |
|---|---|---|
| Крытые спортивные сооружения общей площадью 2187,6 м2, в том числе: | | |
| – плавательный бассейн на 8 стандартных дорожек: площадь зеркала бассейна 62,5 м2; | Табло с системой электронной фиксации и пультом управления.<br>Тренажер для отработки гребкового движения на суше.<br>Тренажер для плавания в воде.<br>Ласты, доски, нудлсы, калабашки, лопатки и пояса для плавания, кольца для ныряния.<br>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.<br>Мячи волейбольные.<br>Гимнастические маты.<br>Сетки для игры в бадминтон.<br>Ракетки и воланы.<br>Тренажер для подачи волана. | |
| – Спортивный зал № 2 для игровых видов спорта (общая площадь 422,7 $м^2$). | Баскетбольные щиты.<br>Мячи баскетбольные (муж. жен.).<br>Гимнастические маты. | |
| – Спортивный зал № 3 для единоборств (общая площадь 173,4 $м^2м^2$). | Борцовский ковер.<br>Шведские стенки, боксерские груши, штанга, гири, мячи набивные, канат, турник.<br>Боксерские перчатки, куртки для самбо, лапы, щитки, шлемы.<br>Зеркала. | |
| – Спортивный зал для занятий фитнесом и аэробикой (площадь 173,4 $м^2$). | Видео- и аудиоаппаратура.<br>Бронированные зеркала.<br>Маты гимнастические и туристические коврики.<br>Степ-платформы, гантели, скакалки.<br>Полусферы гимнастические с эспандерами.<br>Набивные мячи.<br>Гимнастические палки<br>Зеркала. | |
| – Тренажерный зал ФОК «Аквакуб» (общая площадь 141.6 м2). | Комплекс тренажеров: Тренажер для приводящих, отводящих мышц бедра комбинированный. Тренажер для мышц сгибателей бедра. Тренажер для мышц разгибателей бедра. Тренажер для ягодичных, приводящих-отводящих мышц бедра. Тренажер для ягодичных мышц бедра радиальный. Скамейка для пресса регулируемая. Гиперэкстензия горизонтальная. Скамейка для жима горизонтальная. Блок для мышц спины (тяга сверху-снизу) комбинированный. Голень-машина сидя. Тренажер для задних дельт и мышц груди комбинированный. Тренажер «Жим горизонтальный». Блочная рамка одинарная. Жим ногами угол 45 градусов. Скамейки горизонтальные. Тренажер «турник+брусья+отжимания». Тренажер для пресса/спины Велотренажер. Регулируемая скамья. Министеппер. Беговая дорожка. Тренажер «Кроссверы». Эллиптические | |

| | | |
|---|---|---|
| | тренажеры. Тренажер «Тяга на грудь с упором сидя».<br>Стойки для гантелей, гантели, хромированные 1-10 кг.<br>Штанги.<br>Стойки под диски 50 мм и 25 мм.<br>Гири 4 – 24кг.<br>Зеркала.<br>Аудио- и видеоаппаратура. | |
| Открытые спортивные сооружения общей площадью 22273,2 м2, в том числе:<br>– стадион;<br>–спортивные площадки для игровых видов спорта;<br>–секторы для прыжков в длину и высоту;<br>–гимнастический городок;<br>– workout-площадка;<br>–трибуны;<br>– футбольное поле с искусственным травяным покрытием для игры в мини-футбол;<br>– трасса для терренкура; | Футбольное поле с искусственным покрытием 50х100-1шт.;<br>Электронное спортивное табло,<br>Оборудованная волейбольная площадка;<br>Оборудованные баскетбольные площадки–2 шт.;<br>Площадка для игры в бадминтон с сеткой,<br>Оборудованное мини-футбольное поле.<br>Сектор для игры в стритбол – 3 шт.<br>Шестиполосная беговая дорожка 400 м;<br>Сектор для прыжков в длину–1шт.;<br>Сектор для прыжков в высоту–1шт;<br>Шест для прыжков в высоту;<br>Трасса для терренкура–1шт.;<br>Перекладины для подтягивания, скамейки для пресса, скамейки для отжиманий, параллельные брусья;<br>Workout-оборудование и площадка;<br>Уличный тренажер - 16 шт.<br>Футбольные ворота,<br>Спортивный инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; набивные, скакалки; обручи, гимнастические палки, эстафетные палочки, спортивные ядра, стартовые колодки, барьеры. | |

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

| Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся | Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся | Перечень лицензионного программного обеспечения |
|---|---|---|
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки) | Мебель: учебная мебель<br>Комплектспе циализированной мебели: компьютерные столы<br>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) | Операционная система Microsoft Windows.<br>Офисный пакет приложений Microsoft Office. |
| Открытые спортивные сооружения | Оборудованная волейбольная площадка; | |

| | | |
|---|---|---|
| | Оборудованные баскетбольные площадки–2 шт.;<br>Площадка для игры в бадминтон с сеткой,<br>Оборудованное мини-футбольное поле.<br>Сектор для игры в стритбол – 3 шт.<br>Шестиполосная беговая дорожка 400 м;<br>Трасса для терренкура–1шт.;<br>Перекладины для подтягивания, скамейки для пресса, скамейки для отжиманий, параллельные брусья;<br>Workout-оборудование и площадка;<br>Уличный тренажер - 16 шт. | |