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
«23» ____июня_____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для всех специальностей и направлений подготовки)

Форма обучения: Очная

Краснодар 2026

Рабочая программа дисциплины «Спортивно-оздоровительная физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Программу составил(и):

Ю.П. Гетман, старший преподаватель _____

И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание подпись

Рабочая программа дисциплины «Спортивно-оздоровительная физическая культура» утверждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол №5 от «24» марта 2026 г.

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

подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета романо-германской филологии протокол № 4 «28» мая 2026 г.

Председатель УМК факультета романо-германской филологии:

Бодоньи М.А. _____

подпись

Рецензенты:

Лавриченко С.П.	Кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма
Белинский Д.В.	Кандидат педагогических наук, доцент, кафедры теории, истории и методики физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

1. Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

Формирование теоретических знаний и практических умений в области спортивно-оздоровительной физической культуры, обеспечивающих укрепление здоровья, достижение и поддержание должного уровня физической подготовленности и спортивное совершенствование обучающихся для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

– формирование у обучающихся целостного представления о спортивно-оздоровительной физической культуре, её видах, средствах и методах применения в целях укрепления и сохранения здоровья и спортивного совершенствования;

– формирование умения рационально использовать средства и методы оздоровительной физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– овладение методикой составления и выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья, пола, возраста и уровня физической подготовленности;

– целенаправленное развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– формирование навыков контроля и самоконтроля физического развития, функционального состояния и физической подготовленности в процессе спортивно-оздоровительных занятий;

– содействие спортивному совершенствованию обучающихся: повышению уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта, приобретению опыта подготовки и участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях различного уровня;

– 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 «Спортивно-оздоровительная физическая культура» относится к факультативным дисциплинам (ФТД) учебного плана. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3–4 курсах по очной, очно-заочной, заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет.

Дисциплина базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении дисциплин «Физическая культура и спорт» обязательной части и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Знания, умения и навыки, полученные при освоении дисциплины, создают основу для дальнейшего спортивного совершенствования обучающихся в избранных видах спорта и их участия в спортивной жизни университета.

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
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Знает: — научно-практические основы физической культуры и спорта, профессионально-прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – основы планирования и проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности; – основы спортивной тренировки и спортивного совершенствования в избранном виде спорта; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
	Умеет: – целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания должного уровня физической подготовки и профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; – планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также комплексы физических упражнений различной целевой направленности; – использовать средства и методы оздоровительной физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний, повышения работоспособности и предупреждения утомления; – использовать занятия избранным видом спорта для спортивного совершенствования, укрепления здоровья и поддержания должного уровня физической подготовленности;
	Владеет: – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения

	полноценной социальной и профессиональной деятельности; – навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; – двигательными умениями и навыками выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности. – двигательными умениями и навыками избранного вида спорта, опытом участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

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

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

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зач. ед. (144 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО, ОЗФО, ЗФО).

Виды работ		**Всего часов**	**Форма обучения: очная**			
			5 семестр (часы)	**6 семестр (часы)**	**7 семестр (часы)**	**8 семестр (часы)**
Контактная работа, в том числе:		**64**	**16**	**16**	**16**	**16**
Аудиторные занятия (всего):		**64**	**16**	**16**	**16**	**16**
занятия лекционного типа		–	–	–	–	–
лабораторные занятия		–	–	–	–	–
практические занятия		64	16	16	16	16
семинарские занятия		–	–	–	–	–
Иная контактная работа:						
Контроль самостоятельной работы (КСР)		–	–	–	–	–
Промежуточная аттестация (ИКР)						
Самостоятельная работа, в том числе:		**80**	**20**	**20**	**20**	**20**
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение материала учебников и учебных пособий, проработка и повторение практического материала, подготовка к практическим занятиям)		**80**	**20**	**20**	**20**	**20**
Подготовка к текущему контролю		–	–	–	–	–
Контроль:		**–**	**–**	**–**	**–**	**–**
Подготовка к экзамену/зачету			зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость	**час.**	**144**	**36**	**36**	**36**	**36**
	в том числе контактная работа	**64**	**16**	**16**	**16**	**16**
	зач. ед	**4**	**1**	**1**	**1**	**1**

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 3–4 курсах по очной, очно-заочной, заочной форме обучения

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1.	Общая физическая подготовка	18	–	8	–	10
2.	Оздоровительная ходьба и бег. Аэробные циклические упражнения	18	–	8	–	10
3.	Атлетическая гимнастика и силовая подготовка	18	–	8	–	10
4.	Аэробика и современные виды фитнеса	18	–	8	–	10
5.	Дыхательная и корригирующая гимнастика. Стретчинг	18	–	8	–	10
6.	Спортивные и подвижные игры	18	–	8	–	10
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физические упражнения в режиме учебного дня	18	–	8	–	10
8.	Физическая рекреация	18	–	8	–	10
	ИТОГО по разделам дисциплины	144	–	64	–	80
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	–	–	–	–	–
	Промежуточная аттестация (ИКР)	-	–	–	–	–
	Подготовка к текущему контролю	-	–	–	–	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	**144**	**–**	**64**	**–**	**80**

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

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

№	Наименование раздела (темы)	Тематика занятий/работ	Форма текущего контроля
1.	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка: средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Определение исходного уровня физической подготовленности как основы планирования спортивного совершенствования. Методы оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (антропометрические измерения, функциональные пробы,	(Т)

		контрольные упражнения-тесты). Входное контрольное тестирование. Дневник самоконтроля. Техника безопасности на занятиях.	
2.	Оздоровительная ходьба и бег. Аэробные циклические упражнения	Методика использования оздоровительной ходьбы и бега. Дозирование аэробных нагрузок по частоте сердечных сокращений, продолжительности и интенсивности. Система К. Купера. Скандинавская ходьба. Терренкур. Ходьба и бег по пересеченной местности. Развитие общей выносливости. Подводящие и специальные беговые упражнения. Самоконтроль при занятиях циклическими упражнениями.	(Т)
3.	Атлетическая гимнастика и силовая подготовка	Упражнения с отягощениями оздоровительной направленности: с собственным весом, гантелями, эспандерами, на тренажерных устройствах. Формирование рациональной техники выполнения силовых упражнений. Метод круговой тренировки. Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышечного корсета. Развитие силы и силовой выносливости. Профилактика травматизма. Техника безопасности.	(Т)
4.	Аэробика и современные виды фитнеса	Современные виды фитнеса различной направленности. Классическая аэробика (низкоударная, высокоударная), степ-аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренинги. Стретчинг, пилатес, элементы йоги, шейпинг. Составление комплексов и композиций из базовых шагов. Дозирование нагрузки в занятиях аэробикой.	(Т)
5.	Дыхательная и корригирующая гимнастика. Стретчинг	Дыхательная гимнастика (в том числе по методике А.Н. Стрельниковой): назначение, методика проведения. Корригирующая и суставная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Стретчинг: упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на расслабление, приемы психомышечной регуляции.	(Т)
6.	Спортивные и подвижные игры	Занятия видами спорта в оздоровительных целях. Использование элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, футбол) в оздоровительной тренировке. Методика занятий игровыми видами спорта в оздоровительных целях. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них. Правила и судейство игр. Двусторонние и учебно-тренировочные игры.	(Т)

		Основы спортивного совершенствования: спортивная тренировка в избранном виде спорта; совершенствование технической и тактической подготовленности; развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Подготовка и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях.	
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физические упражнения в режиме учебного дня	Развитие физических качеств профессионально-прикладной направленности; динамического и статического равновесия; пространственной ориентации; адаптационной ловкости; тонкой координации; нервно-эмоциональной устойчивости и др. психофизических качеств. Комплексы физических упражнений в режиме учебного и рабочего дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минута, микропауза активного отдыха. Методика составления и проведения комплексов. Профилактика гиподинамии и утомления при умственном труде. Средства восстановления работоспособности.	(Т)
8.	Физическая рекреация*	Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Бадминтон. Шахматы. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента. Плавание.	(Р)

Написание реферата (Р), тестирование (Т).

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

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов) – не предусмотрены

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	Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение материала учебников и учебных пособий, проработка и повторение	1. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С.А. Литвинов. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 100 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-20570-1. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 - URL: https://urait.ru/bcode/518191/p.1. 2. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО учебник для вузов/ А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2026 - 134 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-16628-6. - Текст :

	практического материала, подготовка к практическим занятиям)	электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 URL: https://urait.ru/bcode/582149/p.1 3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва Издательство Юрайт, 2026. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 - URL: https://urait.ru/bcode/587728/p.1 4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 160 с - (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 2 - URL: https://urait.ru/bcode/586266/p.2 5. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 334 с. - (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 - URL: https://urait.ru/bcode/588340/p.1. 6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 321 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-19931-4. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 - URL: https://urait.ru/bcode/587989/p.1

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)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: практические занятия, технологии проектного обучения, работа в малых группах или диалоговое обучение, обучающие игры, тренинги, мини-лекция, дискуссия, внеаудиторные методы обучения.

1. Технология проектного обучения. В методе проектов студент совместно с преподавателем разрабатывает индивидуальную программу спортивно-оздоровительных занятий. 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 средствами спортивно-оздоровительной физической культуры, конкретизируются средства и методы достижения поставленных целей. Данная технология позволяет закрепить теоретические знания в области оздоровительной физической культуры, улучшить уровень физической подготовленности, сформировать новые двигательные умения и навыки. Такая проектная деятельность максимально раскрывает творческие возможности студентов и стимулирует 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. Дискуссия является разновидностью спора, близка к полемике, и представляет собой серию утверждений, по очереди высказываемых участниками.

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

8. Здоровьесберегающие технологии. Системный подход к использованию физической активности как средства оздоровления, развития физических и психических качеств личности: формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, обучение методам контроля и самоконтроля физического состояния, дозирование нагрузок с учетом состояния здоровья, профилактика утомления и профессиональных заболеваний, соблюдение гигиенических требований и техники безопасности на занятиях.

9. Физкультурно-оздоровительные технологии. Системный подход к использованию физической активности как средства оздоровления, развития физических и психологических качеств, а также формирования культуры здоровья. Они включают разнообразные формы: от утренней гимнастики и физкультминуток до специализированных систем (аэробные (циклические) технологии, силовые и смешанные технологии, гибкостно-координационные технологии, гимнастические и танцевально-ритмические системы, восточные оздоровительные системы, дыхательные технологии).

10. Технологии спортивной тренировки. Для обучающихся, ориентированных на спортивное совершенствование, применяются учебно-тренировочные занятия по

избранному виду спорта, соревновательный и игровой методы, участие в спортивных соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях университета, что обеспечивает повышение уровня спортивного мастерства и физической подготовленности.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, работы в командах, ролевых заданий, игр) 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 лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Спортивно-оздоровительная физическая культура».

Оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме контрольных упражнений-тестов по разделам дисциплины. 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.

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	Знает: научно-практические основы физической культуры и спорта, профессионально-прикладной физической подготовки; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы планирования индивидуальных занятий. Умеет: целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта; планировать и проводить занятия оздоровительной направленности; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Контрольные упражнения-тесты по разделам дисциплины. Рефераты для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сдача нормативов комплекса ГТО.	Т, Р

		Владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.	Выполнение контрольных нормативов по избранному виду спорта (спортивное совершенствование).	

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

Контрольные упражнения-тесты для текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется в каждом семестре в форме выполнения контрольных упражнений-тестов по общей физической подготовке и по разделам дисциплины, указанным в таблице п. 2.2: содержание контрольных упражнений-тестов соответствует содержанию практических занятий. Тесты и подготовка к ним разграничены для студентов основной и специальной медицинской групп: студенты основной группы осваивают разделы 1–7 и выполняют контрольные упражнения-тесты по общей физической подготовке и по разделам дисциплины для основной группы; студенты специальной медицинской группы осваивают раздел 8 «Физическая рекреация» и доступные элементы разделов 1–7 в адаптированном виде и выполняют контрольные упражнения-тесты для специальной медицинской группы с учетом медицинских показаний. Тестирование проводится с учетом исходного уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей студента.

Контрольные упражнения-тесты по общей физической подготовке для студентов основной группы

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Девушки			Юноши		
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
1.	Бег на 100 м (сек)	16,5	17,0	17,5	13,5	14,8	15,1
2.	Бег на 2 км (мин., сек)	10,30	11,15	11,35	–	–	–
3.	Бег на 3 км (мин., сек)	–	–	–	12,30	13,30	14,00
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	240	230	215
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	12	10	–	–	–
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	13	10	9
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	40	34	–	–	–
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8	+13	+7	+6

Контрольные упражнения-тесты по общей физической подготовке для студентов специальной медицинской группы

Для студентов специальной медицинской группы 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. Тестирование проводится с учетом исходного уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей студента.

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.

Тест №2. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и закреплены. Сгибание туловища выполняется до касания локтем противоположного колена, затем выполняется разгибание туловища до исходного положения. Подсчитывается количество раз, выполненное за две минуты. Данный тест характеризует развитие силы мышц брюшного пресса и скоростной выносливости.

Тест №3. Прыжок в длину с места. Считается преодоленное расстояние в сантиметрах. Тест характеризует скоростно-силовые возможности «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.

Тест №5. Ходьба 5 км. Для студентов с латентными формами сердечно-сосудистых заболеваний или имеющих медицинские противопоказания к бегу 12-минутный беговой тест заменяется пятикилометровой ходьбой. Определяется время (в минутах), за которое пройдена дистанция. Тест направлен на выявление уровня общей выносливости.

Тесты проводятся в начале учебного года как исходно-контрольные показатели, характеризующие подготовленность студента, а затем в конце каждого семестра для определения динамики и уровня физической подготовленности. Оценивание уровня физической подготовленности осуществляется в баллах по таблицам, разработанным кафедрой физического воспитания КубГУ (по Г.И. Барышеву, О.В. Гаркуше).

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, выполненного в соответствии с требованиями.

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

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. Основные системы оздоровительной физической культуры.

12. Дыхательная и корригирующая гимнастика.

13. Профилактика профессиональных заболеваний средствами оздоровительной физической культуры.

14. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

15. Профилактика простудных заболеваний. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.

Зачетные материалы для промежуточной аттестации – (зачет)

Контрольные упражнения-тесты по разделам дисциплины

Контрольные упражнения-тесты по разделам дисциплины соответствуют разделам, указанным в таблице п. 2.2: студенты основной группы аттестуются по разделам 1–7, студенты специальной медицинской группы – по разделу 8 «Физическая рекреация».

Общая физическая подготовка как основа спортивного совершенствования. Диагностика и самоконтроль физического состояния: выполнение контрольных упражнений-тестов по общей физической подготовке (см. таблицу для основной группы); оценка динамики индивидуальных результатов в течение семестра; ведение дневника самоконтроля.

Оздоровительная ходьба и бег. Аэробные циклические упражнения: 12-минутный беговой тест К. Купера (м); оздоровительная ходьба 5 км (мин., сек) – для студентов, имеющих медицинские противопоказания к бегу; техника скандинавской ходьбы (экспертная оценка).

Атлетическая гимнастика и силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин); составление и демонстрация комплекса упражнений круговой тренировки оздоровительной направленности.

Аэробика и современные виды фитнеса: составление и выполнение композиции из 8–16 базовых шагов аэробики с обязательными элементами; оценивается техника выполнения базовых шагов, координация движений, соответствие движений музыкальному сопровождению.

Дыхательная и корригирующая гимнастика. Стретчинг: составление и демонстрация комплекса дыхательной и корригирующей гимнастики (8–10 упражнений) с обоснованием оздоровительной направленности упражнений; выполнение теста на гибкость (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами).

Занятия спортом в целях укрепления здоровья и спортивного совершенствования. Спортивные и подвижные игры: выполнение основных технических приемов избранной спортивной игры (передачи, подачи, броски, удары); участие в двусторонней игре с оценкой рациональных действий и знания правил; выполнение контрольных нормативов по избранному виду спорта и оценка динамики спортивных результатов. Студенты, входящие в состав сборных команд университета (факультета) по видам спорта и систематически участвующие в спортивных соревнованиях, могут быть аттестованы по результатам учебно-тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физические упражнения в режиме учебного дня: составление и проведение с учебной группой

комплекса физических упражнений в режиме учебного дня (физкультурная пауза, физкультурная минута) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.

Физическая рекреация (для студентов специальной медицинской группы): выполнение контрольных упражнений-тестов для специальной медицинской группы (тесты № 1–5) с учетом медицинских показаний и динамики индивидуальных результатов; для студентов, временно освобожденных от физических нагрузок, и лиц с ограниченными возможностями здоровья – написание реферата.

Для студентов, временно освобожденных от физических нагрузок, в качестве зачетного требования выступает реферативная работа по профилю заболевания, выполненная в соответствии с требованиями.

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. Спортивно-оздоровительная физическая культура: основные понятия, виды и средства.
3. Паралимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
4. Влияние физических упражнений на физическое развитие человека в процессе онтогенеза.
5. Организация жизнедеятельности в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.
6. Лечебная физическая культура: основные понятия, формы и методы.
7. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний.
8. Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
9. Основные системы оздоровительной физической культуры.
10. Особенности тренировочного процесса на вспомогательных тренажерных устройствах для лиц с ОВЗ.
11. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
12. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
13. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
14. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
15. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
18. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт.
19. Оздоровительные виды ходьбы.
20. Плавание и его влияние на развитие функциональных систем организма.
21. Дыхательная и корригирующая гимнастика.
22. Педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения.
23. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (по своему профилю подготовки).
24. Физические упражнения в режиме учебного дня и профилактика гиподинамии при умственном труде.
25. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности.

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.

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 зачете;

– 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 рекомендации, определяющие процедуру оценивания результатов обучения и (или) опыта деятельности

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, с учетом результатов текущего контроля, в традиционной форме

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.

5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

5.1. Учебная литература

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебник для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 181 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-16768-9. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 - URL: https://urait.ru/bcode/585795/p.1.
2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 279 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-17033-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 - URL: https://urait.ru/bcode/585482/p.1
3. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 - URL: https://urait.ru/bcode/583140/p
4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО учебник для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. -146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11118-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 - URL: https://urait.ru/bcode/587411/p.1
5. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 334 с. - (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 - URL: https://urait.ru/bcode/588340/p.1

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

Электронная библиотека Научной библиотеки КубГУ

http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web

Электронный каталог

Поступления литературы в библиотеки филиалов

Поступления диссертаций и авторефератов

Статьи из периодики и научных сборников с 2016 г.

Статьи из периодики и научных сборников до 2016 г.

Газеты и журналы

Электронная библиотека трудов ученых КубГУ

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/
2. ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com

3. Образовательная платформа «Юрайт» https://urait.ru/
4. ЭБС «ZNANIUM» https://znanium.ru/
5. ЭБС «BOOK.ru» https://www.book.ru

Профессиональные базы данных:

1. Национальная электронная библиотека https://rusneb.ru/
2. Базы данных компании «ИВИС» https://eivis.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (НЭБ) http://www.elibrary.ru/
4. МИАН. Полнотекстовая коллекция математических журналов http://www.mathnet.ru
5. Журнал Квантовая электроника https://quantum-electron.lebedev.ru/arhiv/
6. Журнал Успехи физических наук https://ufn.ru/
7. Полнотекстовая коллекция журналов на платформе РЦНИ (Электронные версии научных журналов РАН) https://journals.rcsi.science/
8. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина https://www.prlib.ru/
9. Электронная библиотечная система социо-гуманитарного знания «SOCHUM» https://sochum.ru/

Информационные справочные системы:

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

Профессиональные базы данных зарубежные

1. Журналы издательства Wiley https://onlinelibrary.wiley.com/
2. Полнотекстовая коллекция книг eBook Collections издательства SAGE Publications https://sk.sagepub.com/books/discipline
3. Полнотекстовая коллекция книг EBSCO eBook https://books.kubsu.ru/
4. Ресурсы Springer Nature https://link.springer.com/, https://www.nature.com/
5. Chemical Abstracts Service (CAS) SciFinder Discovery Platform https://scifinder-n.cas.org
6. Questel. База данных Orbit Premium edition https://www.orbit.com
7. Полнотекстовые коллекции книг издательства American Institute of Physics Publishing (AIPP Ebook) https://pubs.aip.org/books
8. Полнотекстовая архивная коллекция журналов издательства American Institute of Physics Publishing (AIPP Digital Archive) https://pubs.aip.org/
9. China National Knowledge Infrastructure. БД CNKI Academic Reference (AR) https://ar.oversea.cnki.net/

Базы данных открытого доступа

1. КиберЛенинка http://cyberleninka.ru/;
2. Американская патентная база данных https://www.uspto.gov/patents/search/patent-public-search
3. Лекториум ТВ - видеолекции ведущих лекторов России http://www.lektorium.tv/
4. Приоритетные научные направления РУДН. Специальные коллекции https://priority-lib.rudn.ru/

Базы данных КубГУ

1. Открытая среда модульного динамического обучения КубГУ https://openedu.kubsu.ru/
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций http://infoneeds.kubsu.ru/
3. Электронный архив документов КубГУ http://docspace.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 базируются на теоретических знаниях и методических умениях в применении средств физической культуры и спорта.

В процессе прохождения курса по дисциплине «Спортивно-оздоровительная физическая культура» студенту необходимо: – систематически посещать практические занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием; – повышать свою физическую подготовленность и совершенствовать двигательные умения и навыки; – 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 подготовленности; – иметь спортивную форму и обувь, соответствующие виду занятий; – соблюдать требования техники безопасности.

Обучающимся, имеющим достаточный уровень физической подготовленности и состояния здоровья, рекомендуется спортивное совершенствование – систематические учебно-тренировочные занятия избранным видом спорта. При организации спортивного совершенствования студенту необходимо: определить совместно с преподавателем избранный вид спорта; планировать учебно-тренировочные занятия с учетом принципов спортивной тренировки (постепенности, систематичности, индивидуализации); сочетать общую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку; принимать участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях университета; вести дневник самоконтроля спортсмена и отслеживать динамику спортивных результатов.

Самостоятельная работа студента предусматривает изучение и практическую проработку следующих тем:

№ п/п	Наименование тем	Тематика работ
1.	Основные системы оздоровительной физической культуры.	Характеристика основных систем оздоровительной физической культуры: оздоровительная ходьба и бег, плавание, атлетическая гимнастика, аэробика, дыхательная и корригирующая гимнастика. Цели, задачи, средства и методические особенности занятий по каждой системе. Выбор системы занятий с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и интересов студента. Составление комплекса упражнений по избранной системе.
2.	Методика организации и самостоятельного проведения	Структура оздоровительного и тренировочного занятия: подготовительная, основная и

	оздоровительного и тренировочного занятия.	заключительная части, их задачи и содержание. Планирование самостоятельных занятий, дозирование нагрузки по объему и интенсивности. Границы интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Самоконтроль за переносимостью нагрузок. Составление плана-конспекта и проведение самостоятельного занятия.
3.	Роль физической активности в режиме дня студента.	Двигательная активность как важнейший фактор сохранения и укрепления здоровья. Критический минимум и оптимум двигательной активности студента. Формы физической активности в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минута, активный отдых, пешие прогулки. Методика составления комплексов упражнений для поддержания умственной и физической работоспособности. Профилактика гиподинамии.
4.	Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	Классификация и общая характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий: фитнес-программы аэробной направленности, силовые и функциональные тренировки, стретчинг, пилатес, степ-аэробика, скандинавская ходьба. Методические особенности их применения с учетом пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Подбор технологии для решения индивидуальных оздоровительных задач и задач спортивного совершенствования.
5.	Физиологические основы оздоровительной тренировки.	Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и опорно-двигательную системы организма. Понятие о пороговых, оптимальных и пиковых нагрузках. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений. Принципы оздоровительной тренировки: повторность, постепенность, индивидуализация. Утомление и восстановление при мышечной деятельности. Методы оценки функционального состояния организма (функциональные пробы).
6.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.	Влияние условий и характера труда на здоровье и работоспособность человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности. Подбор физических упражнений для профилактики заболеваний, связанных с малоподвижным характером труда: упражнения для мышц спины

		и шеи, упражнения для формирования правильной осанки, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения. Составление и проведение профилактического комплекса упражнений.
7.	Основы рационального питания при занятиях оздоровительной физической культурой.	Рациональное питание как компонент здорового образа жизни. Энергетические затраты организма при занятиях физическими упражнениями и их восполнение. Сбалансированность белков, жиров и углеводов в рационе занимающихся. Питьевой режим при физических нагрузках. Особенности питания до и после занятий физическими упражнениями. Контроль массы тела. Составление индивидуального рациона питания с учетом уровня двигательной активности.

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.

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.

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

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. Тренажер для отработки гребкового движения на суше. Тренажер для плавания в воде. Ласты, доски, нудлсы, 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 м2).	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 м2).	Баскетбольные щиты. Мячи баскетбольные (муж., жен.). Гимнастические маты.	
– Спортивный зал № 3 для единоборств (общая площадь 173,4 м2).	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 м2).	Видео- и аудиоаппаратура. Бронированные зеркала. Маты гимнастические и туристические коврики. Степ-платформы, гантели, скакалки. Полусферы гимнастические с эспандерами. Набивные мячи. Гимнастические палки. 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 «Кроссоверы». Эллиптические тренажеры. Тренажер «Тяга на грудь с упором сидя». Стойки для гантелей, гантели хромированные 1–10 кг. Штанги. Стойки под диски 50 мм и 25 мм. Гири 4–24 кг. Зеркала. Аудио- и видеоаппаратура.	
Открытые спортивные сооружения общей площадью 22273,2 м2, в том числе: – стадион; – спортивные площадки для игровых видов спорта; – секторы для прыжков в длину и высоту; – гимнастический городок; – workout-площадка; – трибуны; – футбольное поле с искусственным травяным покрытием для игры в мини-футбол; – трасса для терренкура;	Футбольное поле с искусственным покрытием 50х100 – 1 шт. Электронное спортивное табло. Оборудованная волейбольная площадка. Оборудованные баскетбольные площадки – 2 шт. Площадка для игры в бадминтон с сеткой. Оборудованное мини-футбольное поле. Сектор для игры в стритбол – 3 шт. Шестиполосная беговая дорожка 400 м. Сектор для прыжков в длину – 1 шт. Сектор для прыжков в высоту – 1 шт. Шест для прыжков в высоту. Трасса для терренкура – 1 шт. Перекладины для подтягивания, скамейки для пресса, скамейки для отжиманий, параллельные брусья. Workout-оборудование и площадка. Уличный тренажер – 16 шт. Футбольные ворота.	

	Спортивный инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные; скакалки; обручи, гимнастические палки, эстафетные палочки, спортивные ядра, стартовые колодки, барьеры.	

Перечисленные спортивные сооружения и оборудование используются также для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивному совершенствованию в избранных видах спорта, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных мероприятий.

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

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	**Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся**	**Перечень лицензионного программного обеспечения**
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки)	Мебель: учебная мебель. Комплект специализированной мебели: компьютерные столы. Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети Интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi).	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	Оборудованная волейбольная площадка; Оборудованные баскетбольные площадки – 2 шт.; Площадка для игры в бадминтон с сеткой; Оборудованное мини-футбольное поле; Сектор для игры в стритбол – 3 шт.; Шестиполосная беговая дорожка 400 м; Трасса для терренкура – 1 шт.; Перекладины для подтягивания, скамейки для пресса, скамейки для отжиманий, параллельные брусья; Workout-оборудование и площадка; Уличный тренажер – 16 шт.	