1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Новороссийске
Кафедра педагогического и филологического образования

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе,
качеству образования - первый
проректор

_____ Т.А. Хагуров

«02» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)

Б1.В.ДЭ.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление
подготовки/специальность 38.03.01 Экономика

Направленность
(профиль)/специализация Финансы и кредит
Форма обучения Очно-заочная

Квалификация Бакалавр

Краснодар 2026

Рабочая программа дисциплины Б1. Элективные курсы по физической культуре и спорту составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (Финансы и кредит), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации N 125 от 22.02.2018 г.

Программу составил(и):
П.В. Чертков, доцент., канд. геогр. наук

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обсуждена на заседании кафедры «Педагогического и филологического образования» протокол № 10 от «_27_»__мая__2026 г.

Председатель УГСН Е.И.Грузинская

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методической комиссии филиала протокол № 1 от 27.05.2026.

Рецензенты:

Директор ООО «Форкода» О.В. Ковалева

Директор ООО «Цеппелин» Е.В. Касьяненко

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности; достижение и поддержание должного уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

1.2 Задачи дисциплины

Для достижения поставленной цели, предусматривается решение следующих задач:

− понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;

− знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

− формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

− овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

− обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;

− приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

− владение психолого-педагогическими методами оценки собственной педагогической деятельности, межличностных отношениях в педагогическом коллективе и личностными особенностями обучающихся с целью их совершенствования, методами управления групповыми процессами в учебном коллективе.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

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 профессиональных компетенций:

Коды компетенций	Название компетенции	Краткое содержание / определение и структура компетенции (знать, уметь, владеть). Характеристика (обязательного) порогового уровня сформированности компетенции у выпускника вуза
УК-7	Способен поддерживать должный уровень	

	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

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

Вид учебной работы	Всего часов	В семестре						
		1	2	3	4	5	6	7
Контактные (Аудиторные) занятия (всего)	328	**82**	**82**	**82**	**82**			
В том числе:								
Занятия лекционного типа								
Занятия практического типа	328	**82**	**82**	**82**	**82**			
Лабораторные занятия								
КСР								
Самостоятельная работа (всего)	-							
В том числе:								
Курсовая работа								
Промежуточная аттестации (зачет)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Общая трудоемкость час	328	**82**	**82**	**82**	**82**			

Курсовые не предусмотрены.

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1-4 семестре *(очная форма)*

№ раздела	Наименование	Количество часов

	дисциплин	Всего	Практические занятия						
			1сем	2сем	3сем	4сем	5сем	6сем	7сем
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	328	**82**	**82**	**82**	**82**			
Б1.В.ДВ.11.01	Аэробика и фитнес-технологии.								
Б1.В.ДВ.11.02	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка								
Б1.В.ДВ.11.03	Настольный теннис								
Б1.В.ДВ.11.04	Шахматы								
Б1.В.ДВ.11.05	Физическая рекреация								
Всего		328	**82**	**82**	**82**	**82**			

2.3 Содержание разделов дисциплины

Аэробика и фитнес технологии. Аэробика базовая. Термины основных шагов и их разновидностей, используемых в аэробике. Техника их выполнения. Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений из 26–30 движений.

Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка. Основные понятия теории физической культуры и спорта. Виды профессионально-прикладной физической подготовки, направленность; средства и методы. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе. Цель и задачи производственной физической культуры. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Формирование здорового образа жизни средствами физкультуры. Сущность, понятия, составляющие, критерии, контроль и учет.

Настольный теннис. История. Правила игры. Технико-тактическая подготовка игры в нападении, защите. Особенности парных игр. Положение о проведении соревнований. Соревновательная деятельность. Судейство.

Шахматы. Игра в шахматы развивает наглядно-образное мышление, способствует развитию логического мышления, воспитывает усидчивость, вдумчивость, целеустремленность, вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Разбор и решение шахматных задач, этюдов и партий. Практические занятия разнообразны по своей форме – это и сеансы одновременной игры с руководителем, и конкурсы по решению задач, этюдов, и игровые занятия, турниры, игры различного типа на шахматную тематику.

Физическая рекреация. Особенности занятий физкультурой оздоровительной направленности. Знать содержание и направленность различных систем физических

упражнений для занятий коррекционной и лечебной гимнастикой, владеть приемами страховки и способами оказания первой помощи

2.3.1 Занятия лекционного типа

Занятия лекционного типа не предусмотрены

2.3.2 Занятия практического типа

№	Наименование раздела	Содержание практического занятия
1	2	3
1.	Аэробика и фитнес технологии	Основы безопасности на занятиях аэробики. Основные базовые шаги классической (оздоровительной) аэробики (lowimpact): steptouch, V-step, curl, grape. Технические требования, предъявляемые к базовым шагам. Техника движений рук при выполнении базовых шагов оздоровительной аэробики. Правила конструирования аэробной комбинации. Последовательность разучивания аэробной комбинации. Регулирование нагрузки в процессе занятий оздоровительной аэробикой. Заключительная часть занятия – стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных (тестовых) упражнений.
2.	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Основные виды проявления физических способностей (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость). Методика развития физических качеств. Техника безопасности при проведении занятий. Подготовка к сдаче контрольных (тестовых) упражнений.
3.	Настольный теннис	Техника безопасности. Игровые упражнения. Обучение и совершенствование техники индивидуальных и парных игр. Подготовка к сдаче контрольных (тестовых) упражнений.
4.	Шахматы.	История. Правила. Шахматные задачи, этюды, партии- их разборы и решения. Парная игра. Подготовка к сдаче контрольных (тестовых) упражнений.
5.	Физическая рекреация	Техника безопасности. Обучение, совершенствование и особенности техники упражнений лечебно-оздоровительной направленности

2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены

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

Самостоятельная работа не предусмотрена

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

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.

На практических занятиях:

- здоровьесберегающие технологии;
- разноуровневое обучение;
- игровые технологии;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

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

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

В качестве оценочных средств программой дисциплины предусматривается:

• текущий контроль;

№	Наименование практического занятия	Форма текущего контроля
	Аэробика и фитнес технологии	Выполнение комплексов упражнений аэробной направленности. Подготовка к сдаче контрольных (тестовых) упражнений.
	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Круговая тренировка для развития основных мышечных групп. Комплекс упражнений с отягощением (гантели). Подготовка к сдаче контрольных (тестовых) упражнений.
	Настольный теннис	Составление комплексов упражнений для совершенствования техники игры. Парная игра. Подготовка к сдаче контрольных (тестовых) упражнений.
	Шахматы.	Разборы и решения шахматных партий, задач и этюдов. Подготовка к сдаче контрольных (тестовых) упражнений по ОФП.
	Физическая рекреация	Подборка упражнений лечебной направленности для комплексов.

Рекомендации к недельной двигательной активности
Возрастная подгруппа от 18 до 24 лет (не менее 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, активные перемены, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, единоборствам, фитнесу, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности	265
В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

*промежуточная аттестация (контрольные нормативы)
Сдача контрольных (тестовых) упражнений.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

Контрольные нормативы физической подготовленности основного и подготовительного отделения обучающихся 18-24 лет
(девушки)

№	Виды упражнений	мед. группа	очки – баллы				
			1	2	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	осн.	менее 5,9	менее 5,9	5,9	5,7	5,1
		подг.	менее 6,4	менее 6,4	6,4	6,1	5,4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	осн.	менее 10	менее 10	10	12	17
		подг.	менее 9	менее 9	9	11	16
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	осн.	0	8-0	+8	+11	+16
		подг.	0	7-0	+7	+9	+14
4.	Прыжок в длину с места	осн.	менее	менее	170	180	195

	толчком двумя ногами (см)	подг.	менее 165	менее 165	165	175	190
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	осн.	менее 32	менее 32	32	35	43
		подг.	мнее 24	менее 24	24	29	37
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	осн.	менее 14	менее 14	14	17	21
		подг.	менее 13	менее 13	13	15	18
		подг.	2	4	8	10	12

Юноши

	Виды упражнений	мел. группа	очки - баллы				
			1	2	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	осн.	менее 54,8	менее 4,8	4,8	4,6	4,3
		подг.	менее 5,4	менее 5,4	5,4	5,0	4,6
2.	Прыжки в длину с места	осн.	215	220	230	240	250
		подг.	160	170	180	200	210
		подг.	20	25	30	35	40
		подг.	3	5	7	9	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	осн.	22	26	28	32	44
		подг.	20	24	22	25	39
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз за 1 мин)	осн.	25	30	33	37	48
		подг.	20	25	30	35	45
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	осн.	0	0	+6	+8	+13
		подг.	0	0	+5	+7	+12
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	осн.	25	30	33	35	37
		подг.	25	30	33	35	37
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	осн.	5	7	10	12	15
		подг.	3	5	7	9	13

1 Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка

Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка Особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков: средства, методы; разработка комплексов упражнений различной направленности и их применение. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Круговая тренировка для развития основных мышечных групп. Комплекс упражнений с отягощением (гантели).

Оценка по ОФП студентов

Контрольные нормативы физической подготовленности основного и подготовительного отделения обучающихся 18-24 лет

(девушки)

№	Виды упражнений	мед. группа	очки – баллы				
			1	2	3	4	5

Обязательные испытания (тесты)							
7.	Бег на 30 м (с)	осн.	менее 5,9	менее 5,9	5,9	5,7	5,1
		подг.	менее 6,4	менее 6,4	6,4	6,1	5,4
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	осн.	менее 10	менее 10	10	12	17
		подг.	менее 9	менее 9	9	11	16
9.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	осн.	0	8-0	+8	+11	+16
		подг.	0	7-0	+7	+9	+14
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	осн.	менее	менее	170	180	195
		подг.	менее 165	менее 165	165	175	190
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	осн.	менее 32	менее 32	32	35	43
		подг.	мнее 24	менее 24	24	29	37
12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	осн.	менее 14	менее 14	14	17	21
		подг.	менее 13	менее 13	13	15	18
		подг.	2	4	8	10	12

Юноши

	Виды упражнений	мел. группа	очки - баллы				
			1	2	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
8.	Бег на 30 м (с)	осн.	менее 54,8	менее 4,8	4,8	4,6	4,3
		подг.	менее 5,4	менее 5,4	5,4	5,0	4,6
9.	Прыжки в длину с места	осн.	215	220	230	240	250
		подг.	160	170	180	200	210
		подг.	20	25	30	35	40
		подг.	3	5	7	9	10
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	осн.	22	26	28	32	44
		подг.	20	24	22	25	39
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз за 1 мин)	осн.	25	30	33	37	48
		подг.	20	25	30	35	45
12	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	осн.	0	0	+6	+8	+13
		подг.	0	0	+5	+7	+12
13	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	осн.	25	30	33	35	37
		подг.	25	30	33	35	37
14	Подтягивание из виса на	осн.	5	7	10	12	15

	высокой перекладине (количество раз)	подг.	3	5	7	9	13

2 Настольный теннис

Содержание программы

1. Новые правила игры в настольный теннис
2. Терминология. Основные определения.
3. Подача мяча и отражение удара
4. Порядок игры в настольный теннис
5. Правила начисления очков
6. Результат партии в настольный теннис
7. Что необходимо для игры в настольный теннис
8. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство.

Примерная тематика рефератов

1. Сущность, значение и развитие игры:
- история возникновения настольного тенниса;
- актуальность, популярность настольного тенниса;
- особенности настольного тенниса;
- влияние настольного тенниса на организм.
- техника безопасности;
2. Средства настольного тенниса:
- игровой стол;
- инвентарь;
- правила;
- судейство.
3. Техническая подготовка
- стойка теннисиста
-владение ракеткой
- передвижения у стола
- первичные навыки нанесения ударов
- физическая подготовка
4. Тактические действия:
- тактика игры атакующего;
- тактика игры против атакующего;
- тактика игры атакующего против атакующего;
- тактика парной игры.
5. Медицинский контроль:
- измерение давления и ЧСС;
- ортостатическая проба физического состояния
- дневник самоконтроля.
6. Техническая подготовка:
- физическая подготовка;
- освоение навыков игры;
- изучение и освоение подачи, приема мяча:
- закрепление навыков владения мячом:
- совершенствование игровых качеств:
7. Методика подготовки спортсмена к соревнованиям:

- необходимость физической подготовки и психологической подготовки для достижения успеха на соревнованиях.

8. Техническая подготовка

- Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения и приема сложных, сильных ударов с вращением мяча.
- Совершенствование физической подготовки.

Зачетные требования по практическому материалу

1. Правильная хватка ракетки.
2. Набивание мяча вверх открытой ракеткой 10 раз.
3. Набивание мяча вверх закрытой ракеткой 10 раз.
4. Набивание мяча вниз открытой ракеткой 12 раз.
5. Набивание мяча вниз закрытой ракеткой 12 раз.
6. Попадание в мишень на тренировочной стенке плоским ударом справа с отскока 8 раз из 12.
7. Попадание в мишень на тренировочной стенке плоским ударом слева с отскока 8 раз из 12.
8. Набивание четырех подряд ударов справа слета по тренировочной стенке.
9. Набивание четырех подряд ударов слева слета по тренировочной стенке.
10. Имитация удара крученого справа и слева.
11. Имитация резаного удара справа и слева.
12. Имитация удара над головой (СМЭШ).
13. Имитация удара свеча
14. Имитация удара подача (ввод мяча в игру).

Контрольные нормативы физической подготовленности основного и подготовительного отделения обучающихся 18-24 лет
(девушки)

№	Виды упражнений	мед. группа	очки – баллы				
			1	2	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
13.	Бег на 30 м (с)	осн.	менее 5,9	менее 5,9	5,9	5,7	5,1
		подг.	менее 6,4	менее 6,4	6,4	6,1	5,4
14.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	осн.	менее 10	менее 10	10	12	17
		подг.	менее 9	менее 9	9	11	16
15.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	осн.	0	8-0	+8	+11	+16
		подг.	0	7-0	+7	+9	+14
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	осн.	менее	менее	170	180	195
		подг.	менее 165	менее 165	165	175	190
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	осн.	менее 32	менее 32	32	35	43
		подг.	мнее 24	менее 24	24	29	37
18.	Метание спортивного	осн.	менее 14	менее 14	14	17	21

	снаряда весом 500 г (м)	подг.	менее 13	менее 13	13	15	18
		подг.	2	4	8	10	12

Юноши

	Виды упражнений	мел. группа	очки - баллы				
			1	2	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
15	Бег на 30 м (с)	осн.	менее 54,8	менее 4,8	4,8	4,6	4,3
		подг.	менее 5,4	менее 5,4	5,4	5,0	4,6
16	Прыжки в длину с места	осн.	215	220	230	240	250
		подг.	160	170	180	200	210
		подг.	20	25	30	35	40
		подг.	3	5	7	9	10
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	осн.	22	26	28	32	44
		подг.	20	24	22	25	39
18	Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз за 1 мин)	осн.	25	30	33	37	48
		подг.	20	25	30	35	45
19	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	осн.	0	0	+6	+8	+13
		подг.	0	0	+5	+7	+12
20	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	осн.	25	30	33	35	37
		подг.	25	30	33	35	37
21	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	осн.	5	7	10	12	15
		подг.	3	5	7	9	13

3 Шахматы

Разыгрывание тренировочных позиций в паре. Решение пешечных окончаний. Решение ладейных окончаний. Решение позиций: слон против пешек, конь против пешек, ладья против пешек. Техника матования одинокого короля. Эндшпильный турнир. Игровая практика. Тур-нир на первенство группы. Дидактические игры и задания: «Ограниченный король», «В угол», «На крайнюю линию», «Кратчайший путь».

Участие в турнирах внутри группы, анализ сыгранных партий и типовых ошибок.

Решение задач, этюдов, комбинаций по теме освоения программного материала.

Зачетные требования по практическому материалу

Конкурсы решений задач, этюдов и нахождения комбинаций

1. Правила проведения конкурсов.
2. Упражнения для развития счетных способностей
3. Формы и методы тренировки шахматиста.
4. Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса.
5. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства.
6. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнования-ми.

Закономерности тренировки шахматиста

7. Совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная

аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.
8. Режим сна и питания шахматиста.
9. Двигательная активность шахматиста.

Перечень тем рефератов

1. Методы работы над дебютами.
2. Понятие о тактике и о комбинации.
3. О роли защиты в шахматной партии.
4. Приемы тактической защиты; отражение непосредственных угроз, неожи-данные тактические удары, ловушки.
5. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства.
6. Круглогодичность тренировок шахматиста.
7. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста.
8. Тренировочные нагрузки и работоспособность.
9. Система восстановительных мероприятий.
10. Требования к режиму шахматиста.

Контрольные нормативы физической подготовленности основного и подготовительного отделения обучающихся 18-24 лет

(девушки)

№	Виды упражнений	мед. группа	очки – баллы				
			1	2	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
19.	Бег на 30 м (с)	осн.	менее 5,9	менее 5,9	5,9	5,7	5,1
		подг.	менее 6,4	менее 6,4	6,4	6,1	5,4
20.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	осн.	менее 10	менее 10	10	12	17
		подг.	менее 9	менее 9	9	11	16
21.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	осн.	0	8-0	+8	+11	+16
		подг.	0	7-0	+7	+9	+14
22.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	осн.	менее	менее	170	180	195
		подг.	менее 165	менее 165	165	175	190
23.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	осн.	менее 32	менее 32	32	35	43
		подг.	мнее 24	менее 24	24	29	37
24.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	осн.	менее 14	менее 14	14	17	21
		подг.	менее 13	менее 13	13	15	18
		подг.	2	4	8	10	12

Юноши

	Виды упражнений	мел. группа	очки - баллы				
			1	2	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
22	Бег на 30 м (с)	осн.	менее 54,8	менее 4,8	4,8	4,6	4,3
		подг.	менее 5,4	менее 5,4	5,4	5,0	4,6
23	Прыжки в длину с места	осн.	215	220	230	240	250
		подг.	160	170	180	200	210
		подг.	20	25	30	35	40
		подг.	3	5	7	9	10
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	осн.	22	26	28	32	44
		подг.	20	24	22	25	39
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз за 1 мин)	осн.	25	30	33	37	48
		подг.	20	25	30	35	45
26	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	осн.	0	0	+6	+8	+13
		подг.	0	0	+5	+7	+12
27	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	осн.	25	30	33	35	37
		подг.	25	30	33	35	37
28	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	осн.	5	7	10	12	15
		подг.	3	5	7	9	13

5 Физическая рекреация

В соответствии с рабочей программой учебной дисциплины (РПД) студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, предоставляют соответствующие медицинские справки (установленного образца) и имеют возможность выбрать одну из форм:

- компьютерное тестирование;
- подготовка и защита рефератов по темам.

Задание для обучающихся, освобожденных по медицинским показаниям, от практических занятий

Вопросы для самостоятельной подготовки к компьютерному тестированию

Студенты, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий:

1. Предоставляют соответствующие медицинские справки (установленного образца) преподавателю по расписанию учебных занятий.
2. Получают задание на кафедре
3. Проводят обзор учебной литературы, конспектируют и готовят короткий ответ (по 1-2 стр. текста), на каждую тему задания по соответствующему семестру.
4. Предоставляют реферат
5. По результатам оценки содержания реферата получают (или не получают) допуск к компьютерному тестированию

Примерные темы рефератов

1 семестр

1. Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой

атлетике, в тренажерном зале, спортивным играм.

2. Утренняя гимнастика (зарядка)
3. Основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
4. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента.
5. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
6. Двигательные качества, факторы, влияющие на здоровье.
7. Основные определения и термины теории ФК.
8. Циклические упражнения и закаливание.
9. Утомление и дозирование физической нагрузки.
10. Развитие систем органов, обеспечение их функций.
11. Показатели развития индивидуума.
12. Образ жизни, тренированность организма.
13. Основные группы мышц двигательного аппарата.
14. Основы спорта и его оздоровительная направленность.
15. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
16. Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
17. Системы органов и обеспечение двигательной активности.
18. Процесс физического воспитания в вузе.
19. Работоспособность, восстановительный эффект.
20. История античных Олимпийских игр.
21. Нравственность идей Олимпизма

2 семестр

1. Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
2. Организация режима учебы и отдыха студента
3. Воздействие физических упражнений, сил природы на функции организма.
4. Двигательные качества и факторы, укрепляющие здоровье.
5. Определение физической подготовленности и физической подготовки.
6. Формы и виды, принципы закаливающих процедур.
7. Критерии оценки интенсивности нагрузки.
8. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
9. Восстановление работоспособности утомленных мышц.
10. Педагогический и врачебный контроль, постоянство внутренней среды организма.
11. Функции основных групп мышц двигательного аппарата.
12. Основные отличительные признаки спорта.
13. Эффективность упражнений для воспитания качеств.
14. Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы.
15. Период усиления деятельности систем и органов.
16. Специфика процесса физического воспитания.
17. Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
18. Формирование навыка, принципы обучения, части практического занятия.
19. Разностороннее развитие функций и систем организма.
20. Показатели развития главных систем организма

3 семестр

1. Оптимальность нагрузок и здоровый образ жизни.
2. Сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.
3. Двигательные умения и ациклические упражнения.
4. Олимпийское движение, символика Олимпизма.
5. Отличительные признаки спорта.
6. Суточный «двигательный режим активности» для студента.
7. Воспитание спринтерских и стайерских качеств.

8. Активизация деятельности систем органов во время тренингов.
9. Формирование и совершенствование двигательного навыка.
10. Восстановление организма средствами ФК.
11. Принципы обучения, части практического занятия.
12. Физическая подготовленность и критерии нагрузок.
13. Функции, виды и формы физической культуры.
14. Энергозатраты, объем двигательной активности.
15. Спортивная классификация, ценности и средства ФК.
16. Методы физического воспитания.
17. Критерии и факторы функциональных состояний.
18. История Всемирных студенческих Универсиад.
19. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
20. Особенности прикладной физической подготовки.

4семестр

1. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.
2. Степень развития основных двигательных качеств, их влияние на здоровье человека.
3. Терминология, используемая на занятиях по физкультуре.
4. Циклические упражнения и закаливающие процедуры.
5. Объективные и субъективные признаки утомления.
6. Методы оценки показателей развития, диспансеризация.
7. Оптимальность физической нагрузки и здоровый образ жизни.
8. Взаимодействие звеньев опорно-двигательного аппарата.
9. Воздействие соревнований на организм спортсмена.
10. Воспитание скоростно-силовых качеств, реакция на нагрузку.
11. Рост мышечной массы и обеспечение работы мышц.
12. Формирование двигательного навыка, факторы учебной деятельности.
13. Интенсивность выполнения упражнений на тренировках.
14. Части практического занятия, компоненты программы предмета ФК в вузе.
15. Самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью.
16. Функции, виды и формы физической культуры.
17. Энергозатраты, объем двигательной активности для студента, оздоровительная система Купера.
18. Методы выявления функциональных возможностей организма.
19. Критерии и факторы состояний организма, зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
20. Первый делегат от России в Олимпийском комитете
21. Участие России в современном Олимпийском движении.

5 семестр

1. Компоненты здорового образа жизни.
2. Обеспечение функций органов (рекомендации диетологов).
3. Процесс восстановления после тренингов, этапы и средства.
4. Оздоровительная направленность подбора упражнений.
5. Средства воспитания качеств и основные критерии состояний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
6. Энергия для работающих мышц (оперативные и резервные источники).
7. Обеспечение двигательной активности и ее влияние на активное долголетие.
8. Процесс физического воспитания, принципы и этапы в обучении новым упражнениям.
9. Адаптация организма к нагрузкам и начало порога анаэробного обмена.
10. Организация и части практического занятия по физической культуре.

11. Ациклические упражнения, техника выполнения упражнений.
12. Обеспечение функции движения, виды и формы ФК.
13. Современные оздоровительные системы и оптимальный объем двигательной активности.
14. Ценности и средства физической культуры.
15. Специфические методы физического воспитания (регламентированного упражнения).
16. Самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью.
17. Общефизическая подготовка (ОФП)
18. Прикладная физическая культура (ПФК)
19. Критерии и факторы функциональных состояний при проведении самостоятельных тренировок.
20. Взаимосвязь оздоровительных систем, фоновые виды ФК.
21. Идеалы Олимпизма и основные проблемы современного Олимпийского движения.

6 семестр

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Регулярные наблюдения за состоянием организма при выполнении оздоровительных упражнений.
3. Основные двигательные качества, здоровье.
4. Определения и термины физической культуры.
5. Система закаливания организма, основные циклические упражнения.
6. Критерии выявления признаков утомления и переутомления.
7. Диспансеризация и учет показателей развития организма.
8. Формирование пропорционального телосложения, критерии здорового образа жизни.
9. Управление работой основных мышечных групп двигательного аппарата.
10. Влияние соревновательных нагрузок на системы органов.
11. Приоритет воспитания физических качеств для различных видов спорта.
12. Обеспечение роста мышечной массы и силы мышц.
13. Этапы формирования двигательного навыка.
14. Организация занятий по программе предмета "Физическая культура" в вузе.
15. Функции, виды и формы физической культуры.
16. Объем двигательной активности студента, энергозатраты.
17. Основные методы физического воспитания.
18. Оценка состояний главных систем, обеспечивающих активную работу мышц.
19. Традиции, символика и деятели возрождения Олимпийских игр.
20. Современные гимнастические системы
21. Системы ритмической гимнастики
22. История возникновения настольного тенниса.
23. Средства настольного тенниса:
24. Технико-тактическая подготовка теннисиста
25. Врачебный контроль
26. Педагогический контроль
27. Методика подготовки спортсмена к соревнованиям
28. Шахматы как вид спорта. Исторический обзор развития шахмат
29. Круглогодичность тренировок шахматиста.
30. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста.
31. Тренировочные нагрузки и работоспособность.
32. Система восстановительных мероприятий.
33. Требования к режиму шахматиста.
34. Олимпизм: теория, сущность, принципы.

Примерные тестовые задания для самостоятельного закрепления учебного материала и проведения промежуточного контроля

№ П/П	Содержание вопроса	Варианты ответов
1.	«Физическая культура» - это	А) исторически обусловленный уровень физического развития; Б) часть общей культуры общества; одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья; В) процесс формирования и последующего изменения органов и систем организма на протяжении индивидуальной жизни; Г) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков.
2.	Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни, называется:	А) Физическое образование; Б) Физическая подготовка; В)Физическое совершенствование; Г) физическая кондиция.
3.	Конкретная, исторически сложившаяся форма социальной организации физического воспитания населения носит название …	А) технология физического воспитания; Б) система физического воспитания; В) комплекс упражнений» Г) принципы физического воспитания.
4.	Спорт – это …	А) деятельность, характеризующая двигательную активность человека; Б) основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма человека; В) специальные виды деятельности, применяемые в качестве средств физического воспитания; Г) составная часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений.
5.	Под здоровым образом жизни понимается:	А) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе; Б) Регулярные занятия спортом, закаливание, пропаганда здорового образа жизни;

		В) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья; Г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.
6.	К социальным – основополагающим - принципам физического воспитания не относится …	А) принцип оздоровительной направленности; Б) принцип прикладной направленности (связи с жизнью); В) принцип всестороннего гармоничного развития личности (ВГРЛ); Г) принцип развивающего обучения.
7.	К дидактическим принципам – основе обучения двигательным умениям и навыкам – не относится … .	А) - принцип развивающего обучения; Б) принцип прикладной направленности; В) - принцип воспитывающего обучения; Г) - принцип всесторонности.
8.	Специфические принципы физического воспитания:	А) - принцип непрерывности процесса физического воспитания; Б) - системного чередования нагрузок и отдыха; В) - постепенного наращивания развивающе-тренирующих нагрузок; Г) – все ответы верны; Д) – нет верного ответа.
9.	Укажите специфические принципы физического воспитания:	А) - адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; Б) - циклического построения занятий; В) - возрастной адекватности направлений физического воспитания Г) – все ответы верны; Д) – нет верного ответа.
10.	Физическое развитие это …	А) Размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность; Б) Процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений; В)Уровень, обусловленный наследственностью и

		регулярностью занятий физической культурой и спортом; Г) Процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни.
11.	Укажите основное специфическое средство физического воспитания:	А) Личный пример учителя; Б) Естественные силы природы, гигиенические факторы; В) Физические упражнения; Г) Рациональный режим труда и отдыха, полноценное питание.
12.	Правильной можно считать осанку, если стоя у стены касаетесь ее:	А) затылком, ягодицами, пятками; Б) лопатками, ягодицами, пятками; В) затылком, спиной, пятками; Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
13.	Физическое упражнение – это …	А) Один из методов физического воспитания; Б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач; В) Основное средство физического воспитания; Г) Методический прием обучения двигательным действиям.
14.	Закаливание – это:	А) переохлаждение организма; Б) перегрев организма; В) повышение устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям; Г) выполнение утренней гимнастики на воздухе.

Вопросы для подготовки к зачету для лиц, временно освобожденных от занятий физической культурой

Тема 1. Аэробика и фитнес технологии.

1. Составление комплексов упражнений аэробной направленности.
2. Составление комплекса оздоровительных упражнений

Тема 2. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка.

1. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
2. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

Тема 3. Настольный теннис.

1. Технико- тактические особенности игры
2. Составление комплексов упражнений для игр.

Тема 4. Шахматы

1. Обучение и совершенствование решений шахматных партий, задач и этюдов

Тема 5. Физическая рекреация.

1. Оздоровительная направленность упражнений оздоровительной и лечебной гимнастики.
2. Особенности выполнения упражнений коррекционной направленности.

Тематика рефератов, рекомендуемых к написанию

1. Понятие «здоровье»
2. Значение здоровья для общества и каждого человека.
3. Общественное и индивидуальное здоровье.
4. Значение здоровья в спорте.
5. Здоровье и норма.
6. Что означает термин «практически здоров»?
7. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.
8. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.
9. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений. Опасность гипокинезии.
10. Понятие и содержание двигательной активности.
11. Двигательный режим: понятие, виды и содержание.
12. Влияние спорта на здоровье.
13. Врачебно-педагогический контроль за здоровьем спортсменов.
14. Факторы риска для здоровья в современном спорте.
15. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
16. Физиологические основы мышечной работы.
17. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
18. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
19. Понятие о тренированности.
20. Общая и специальная тренированность
21. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов
22. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов
23. Профилактика простудных заболеваний и перегревов средствами физической культуры.
24. Физическая культура и спорт как средство развития волевых качеств
25. Физические упражнения и их влияние на здоровье человека
26. Физическая культура и спорт как средство развития физических качеств
27. Питание и его значение для роста и развития организма
28. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата
29. Мотивация занятий физическими упражнениями
30. Психологические основы воспитания физических качеств
31. Легкая атлетика как вид спорта
32. Гимнастика, виды и снаряды
33. Спортивные игры и их значение в системе физического воспитания школьников (студентов)
34. Подвижные игры и их значение в системе физического воспитания

35. Роль плавания в укреплении здоровья. Соблюдение мер безопасности при занятиях плаванием.
36. Плавание как вид спорта
37. Туризм, его виды и формы
38. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой
39. Врачебный контроль в процессе физического воспитания
40. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями
41. Физическая подготовленность, ее значение для здоровья человека
42. Гигиена мест занятий, одежды и обуви занимающихся
43. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями
44. Физическая культура в семье
45. Физическая культура в здоровом образе жизни

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

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

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

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

5.1 Основная литература

1. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 160 с. - URL: https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716 .
2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. - Москва : Юрайт, 2019. - 424 с. - URL:https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431985?share_image_id=#page/1 .

3. Письменский, Иван Андреевич. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2019. - 493 с. - URL:https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427?share_image_id=#page/1 .

5.2 Дополнительная литература

1. Бегидова, Тамара Павловна. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 191 с. - URL: https://biblio-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1 .
2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва : Юрайт, 2019. - 176 с. - (Образовательный процесс). - URL: https://www.biblio-online.ru/book/organizaciya-i-provedenie-vneurochnoy-deyatelnosti-po-fizicheskoy-kulture-444497
3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 432 с. - URL: http://znanium.com/catalog/product/1028835 .
4. Иваницкий, Михаил Федорович. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник / М. Ф. Иваницкий. - 13-е изд. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=430427 .
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 : Юрайт, 2019. - 322 с. - (Высшее образование). - URL: https://www.biblio-online.ru/book/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895
6. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : [16+] / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. – Москва : Владос, 2018. – 168 с. : ил. – (Учебное пособие для вузов). –URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099
7. Мисюк, Марина Николаевна. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / М. Н. Мисюк. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 499 с. - URL: https://biblio-online.ru/viewer/osnovy-medicinskih-znaniy-i-zdorovogo-obraza-zhizni-431886#page/1
8. Алексеев, Сергей Викторович. Международное спортивное право : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С. В. Алексеев ; под общ. ред. П. В. Крашенинникова. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА : Закон и право, 2017. - 895 с. - URL: http://znanium.com/catalog/product/1028526 .
9. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 108 с. : ил. –URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444
10. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : [16+] / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск : Издательство СибГУФК, 2016. – 120 с. : ил.– URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291
11. Чинкин, А.С. Физиология спорта : [12+] / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. –

Москва : Спорт, 2016. – 120 с. : табл. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410

12. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : [12+] / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта и др. – Москва : Человек, 2014. – 149 с. : схем., табл. – (Библиотечка тренера). –URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461437

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

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

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

Профессиональные базы данных

1. **Scopus** http://www.scopus.com/
2. **ScienceDirect** https://www.sciencedirect.com/
3. **Журналы издательства Wiley** https://onlinelibrary.wiley.com/
4. **Научная электронная библиотека (НЭБ)** http://www.elibrary.ru/
5. **Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН** http://archive.neicon.ru
6. **Springer Journals:** https://link.springer.com/
7. **Springer Journals Archive:** https://link.springer.com/
8. **Nature Journals:** https://www.nature.com/
9. **Springer Nature Protocols and Methods**: https://experiments.springernature.com/sources/springer-protocols
10. **Springer Materials:** http://materials.springer.com/
11. **Nano Database:** https://nano.nature.com/
12. **Springer eBooks (i.e. 2020 eBook collections):** https://link.springer.com/
13. **"Лекториум ТВ"** http://www.lektorium.tv/
14. **Университетская информационная система РОССИЯ** http://uisrussia.msu.ru

Информационные справочные системы

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

Ресурсы свободного доступа

1. **КиберЛенинка** http://cyberleninka.ru/;
2. **Министерство науки и высшего образования Российской Федерации** https://www.minobrnauki.gov.ru/;
3. **Федеральный портал "Российское образование"** http://www.edu.ru/;
4. **Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"** http://window.edu.ru/;
5. **Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов** http://school-collection.edu.ru/ .

6. **Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском"** https://pushkininstitute.ru/;
7. **Справочно-информационный портал "Русский язык"** http://gramota.ru/;
8. **Служба тематических толковых словарей** http://www.glossary.ru/;
9. **Словари и энциклопедии** http://dic.academic.ru/;
10. **Образовательный портал "Учеба"** http://www.ucheba.com/;
11. **Законопроект "Об образовании в Российской Федерации". Вопросы и ответы** http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/voprosy_i_otvety

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ

1. **Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ** http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web
2. **Электронная библиотека трудов ученых КубГУ** http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=6
3. **Среда модульного динамического обучения** http://moodle.kubsu.ru
4. **База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций** http://infoneeds.kubsu.ru/
5. **Библиотека информационных ресурсов кафедры информационных образовательных технологий** http://mschool.kubsu.ru;
6. **Электронный архив документов КубГУ** http://docspace.kubsu.ru/
7. **Электронные образовательные ресурсы кафедры информационных систем и технологий в образовании КубГУ и научно-методического журнала "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"** http://icdau.kubsu.ru/

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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.

Система обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь, лекций и практических (лабораторных) занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

Занятия физической культурой предусмотрены учебным планом на протяжении 3 лет обучения, с 1 по 7 семестр. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс включает учебно-тренировочный раздел, позволяет освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий.

Перед началом изучения дисциплины необходимо ознакомиться со следующими учебно-методическими материалами: 1) с рабочей программой дисциплины; 2) с перечнем контролируемых знаний и умений, которыми студент должен овладеть; 3) с тематическими планами практических занятий; 4) с контрольными упражнениями по видам спорта; 5) со списком рекомендуемой литературы (учебной, методической, а также с электронными ресурсами); 6) с требованиями по отработке пропущенных по неуважительной причине практических занятий. Систематическое выполнение комплексов упражнений позволит обучающимся успешно освоить дисциплину и создать крепкую основу для развития и повышения физической работоспособности и подготовленности к производительному труду

Работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию аксиологических основ психологической деятельности.

При подготовке к учебно-тренировочным занятиям обратите внимание на вид занятия особенности его проведения.

Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно.и творчески использовать средства физической культуры.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов каждого отделения.

Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках спортивного помещения с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены.

На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви.

Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Следует учитывать также специфические особенности одежды и обуви, связанные с защитой тела от механических повреждений и отморожения.

Одежда должна быть мягкой, чтобы не затруднять работу, связанную с быстрыми, резкими движениями и высокими энергетическими затратами. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению. Кроме того, одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота с поверхности кожи, что затрудняет теплоотдачу.

Спортивные костюмы следует подбирать по росту, с учетом полноты, так как не только тесная, но и слишком длинная и широкая одежда затрудняет работу и может послужить причиной травм. В отдельных частях одежды не должно быть грубых швов и сужений во избежание потертостей.

Надежная защита организма от неблагоприятных влияний окружающей среды зависит во многом от материалов, употребляемых для пошива одежды. Главное гигиеническое значение имеют и физические свойства тепло проводимость, воздухопроницаемость, водоемкость и гигроскопичность.

Требования к обуви в большой мере повторяют требования, предъявляемые к одежде, но некоторые являются более высокими. В первую очередь это касается формы обуви и ее способности защищать ноги от механических повреждений, охлаждения и сырости. В целом спортивная обувь должна быть легкой, удобной, достаточно

просторной, но по ноге, а не больше; не нарушать кровообращение, кожное испарение, не вызывать деформации стопы, потертостей, потливости. Материалы обуви должны быть прочными, сравнительно мягкими, обладать плохой тепло проводимостью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения и отморожения и от механических воздействий.

Обувь защищает стопу от охлаждения и влаги, механических повреждений и загрязнений. Ее форма и размер должны обеспечивать правильное положение стопы. Обувь должна быть легкой эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом физических упражнений. Ее теплозащитные и водоупорные свойства должны соответствовать погодным условиями.

Контрольное тестирование по программе для постоянного контроля за состоянием физической подготовленности студентов, ее динамики, содействию подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов, выпускаемых высшей школой. Физическое воспитание направлено на воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, повышение умственной работоспособности, подготовку к высокопроизводительному труду, формирование физической культуры личности студента.

Рекомендации по работе с литературой

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого Вы знакомитесь с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравниваете весомость и доказательность аргументов сторон и делаете вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы..

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам;
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

Подготовка к практическим занятиям

Подготовку к каждому практическому занятию необходимо начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Подготовка к лабораторным занятиям и практикумам носит различный характер, как по содержанию, так и по сложности исполнения. Проведение прямых и косвенных измерений предполагает детальное знание измерительных приборов, их возможностей, умение вносить своевременные поправки для получения более точных результатов . Многие лабораторные занятия требуют большой исследовательской работы, изучения дополнительной научной литературы.

В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала.

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов);
- внимательно изучить перечень контрольных (тестовых) упражнений, требования к их выполнению.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

8.1 Перечень информационных технологий.

– не требуется

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

Не требуется

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Служба тематических толковых словарей [Официальный сайт] URL: http://www.glossary.ru/
2. ГРАМОТА.РУ : справочно-информационный интернет-портал. – URL:http://www.gramota.ru.
3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: http://www.consultant.ru
4. Образовательный портал [Официальный сайт]. - URL: «Академик» http://dic.academic.ru/
5. Образовательный портал «Учеба» [Официальный сайт]. - URL: http://www.ucheba.com/
6. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru»:сайт. – URL: http://elibrary.ru.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Помещение для занятий физической культурой и спортом Учебная аудитория **№ 103** 353900 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая дом № 36	Оборудование: Теннисные столы 3, телевизор, степпер напольный 2,мини-степ с ручкой 1, шведская стенка, гимнастическая скамейка, наглядные пособия, гири, мячи, гантели, коврики, дартс с набором дротиков, обручи, скакалки, шахматы, шашки, ученические столы, стулья.

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

Для обучающихся из числа инвалидов обучение проводится организацией с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности).

При проведении обучения инвалидов обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

-проведение обучения для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает

трудностей для обучающихся;

-присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей;

-пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей;

-обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях;

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении занятий:

а) для слепых:

-задания и иные материалы оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

-письменные задания выполняются обучающимися на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются ассистенту;

-при необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

-задания и иные материалы оформляются увеличенным шрифтом;

-обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

-при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

-обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

-письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

Обучающийся инвалид при поступлении подает письменное заявление о необходимости создания для него специальных условий при проведении обучения с указанием особенностей его психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности). К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).