

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор
_____ Хаиров Т.А.
подпись
«26» Мая 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.05 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки/специальность 46.03.02 Документоведение и архивоведение

Направленность (профиль) / специализация Информационно-документационное обеспечение управления организацией

Форма обучения Заочная

Квалификация Бакалавр

Краснодар 2023

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки / специальности 46.03.02 Документоведение и архивоведение

Программу составили:

Голубева Александра Сергеевна старший преподаватель



ПОДПИСЬ

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» утверждена на заседании кафедры «Физического воспитания», протокол № 2 от «16» Апреля 2023г.

Заведующий кафедрой Дорошенко В.В.



ПОДПИСЬ

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии Факультета управления и психологии , протокол № 4 от «17» Апреля 2023 г.

Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю.



ПОДПИСЬ

Рецензенты:

Суворов В.В.

Заведующий кафедрой общей и профессиональной педагогики КГУФКСТ, кандидат педагогических наук, доцент.

Малашенко К.В.

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта КубГТУ, кандидат педагогических наук, доцент.

1. Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины - формирование умения рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний;

- целенаправленное развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды и специфических условий трудовой деятельности;
- формирование способности организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины по выбору" учебного плана является обязательной. Изучается на 1-2 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

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 (<i>знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности)</i>)
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.	<i>Знает:</i> научно-практические основы оздоровительных систем физической культуры, спорта и их влияние на укрепление собственного здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. <i>Умеет:</i> целенаправленно и самостоятельно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний.
	<i>Владеет:</i>

навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

Владеет:

основными методами и приемами двигательной-коррекционной и оздоровительной направленности, умеет их самостоятельно использовать в режиме труда, отдыха.

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

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

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

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

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

Общая трудоемкость	в том числе контактная работа	-	-	-	-	-
-------------------------------	--	---	---	---	---	---

2.2 Содержание дисциплины Распределение видов учебной работы и их

трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 1-4 семестре (1-2 курс, заочная форма обучения).

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

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

2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

Не предусмотрены ФГОС ВО.

2.3.2 Занятия самостоятельной работы

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма контроля
1	2	3	4
1.	Баскетбол	Стойки. Перемещения. Броски в корзину. Финты: индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Выполнение специальных упражнений для развития скоростносиловых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.	Р
2.	Волейбол	Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.	Р
3	Бадминтон	Техника перемещения по площадке. Основная игровая стойка. Техника выполнения подач. Подачи открытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов сверху. Высоко далекий удар, «смеш», укороченный удар, «полусмеш», «бэкхенд». Удары у сетки. Техника выполнения оборонительных и атакующих ударов. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке. СФП. Правила и судейство игры. Учебно тренировочная игра.	Р
4.	Общая физическая (ОФП) и профессионально-прикладная подготовка (ППФП)	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости. Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений. Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата. Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Подвижные игры и эстафеты. Развитие физических качеств профессионально-прикладной направленности; динамического и статического равновесия; пространственной ориентации; адаптационной ловкости; тонкой координации; нервно-эмоциональной устойчивости и др. психофизических качеств.	Р
5.	Футбол	Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Удары по мячу ногой и головой. Передача мяча внутренней стороной стопы. Тактическая подготовка. Игра в квадратах 6х2. Обманные действия и отбор мяча. Групповые действия в защите. Тактическая подготовка. Удар по мячу подьёмом. Жонглирование мячом. СФП. Правила и судейство игры. Мини-футбол. Учебнотренировочная игра.	Р

6.	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата Прыжковые упражнения и многоскоки. Челночный и переменный бег. Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением. Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений. Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту. Специальные упражнения метателя. Эстафеты. Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	Р
7.	Атлетическая	Упражнения с отягощениями различной направленности.	Р
№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма контроля
1	2	3	4
	гимнастика	Формирование рациональной техники выполнения упражнений с утяжелителями, гантелями, гириями, эспандером, металлическим грифом. Упражнения на тренажерных устройствах и станках. Упражнения со штангой. Пауэрлифтинг. Армрестлинг. СФП. Техника безопасности. Профилактика травматизма.	Р
8.	Аэробика и фитнес-технологии	Фитнес технологии различной направленности. Классическая аэробика (низкоударная, высокоударная); силовая аэробика; оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренировки, аэробный тренинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, шейпинг, элементы чирлидинга. Составление комплексов и композиций.	Р
9.	Единоборства	Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств: самбо, бокс, тхэквондо, спортивная борьба. Обучение основам акробатики и самообороны. Техника падений, стойки, ударов, передвижений, защит, боевых дистанций. Основные термины единоборств. Техника контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий. СФП. Тактика как искусство ведения поединка. Элементы самообороны. Правила соревнований.	Р
10.	Плавание	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Упражнения для ознакомления со свойствами воды. Техника спортивных видов плавания. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, способом брасс, дельфин. Техника выполнения стартов и поворотов. Плавание: 25м, 50м, 100м, 500м различными способами. Эстафеты. Подвижные игры. СФП. Техника безопасности. Соревнования по спортивным видам плавания.	Р
11.	Физическая рекреация*	Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Доступные виды легкой атлетике в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента. Шахматы. Плавание.	Р

Примечание: Р - реферат.

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

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов) Не
предусмотрено ФГОС ВО.

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

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1.	Реферат	<p>1. Гусева, М. А. Физическая культура: волейбол : учебное пособие : [16+] / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645 (дата обращения: 07.05.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст: электронный.</p> <p>2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 (дата обращения: 07.05.2022). – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст: электронный.</p> <p>3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 (дата обращения: 07.05.2022). – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст: электронный. 4. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 149 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12652-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/476334 .</p> <p>5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475335 (дата обращения: 07.06.2021).</p> <p>6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12624-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/476677.</p> <p>7. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-7566-3; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074.</p>

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.

2.4 Темы рефератов

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в качестве текущей аттестации выступает написание реферата по профилю заболевания.

1. Этиология и патогенез заболевания и его влияние на общую работоспособность.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств рекреации при имеющемся заболевании.
3. Лечебная физическая культура при имеющемся заболевании: основные понятия, методы, средства.
4. Адаптивная физическая культура студента: основные понятия, методы, средства.
5. Физическая рекреация: основные понятия, методы, средства.
6. Индивидуальный комплекс лечебных физических упражнений и доступные средства физической культуры.
7. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями оздоровительной направленности.
8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
10. Профилактика профессиональных заболеваний.
11. Разработка и обоснование методов и средств индивидуальной профессионально-прикладной физической подготовки.
12. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
13. Мой любимый вид спорта.
14. Виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр.
15. Национальные виды спорта.

3. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

3.1 Учебная литература

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. И доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 191 с. – (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/438915> (дата обращения: 04.06.2021).

2. Письменский И. А. Физическая культура / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – М: Издательство: Юрайт, 2022.- 450с. Серия (высшее образование): Текст – непосредственный. ISBN 978-5-534-14056-9. Гриф УМО ВО. То же <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-489224#page/1>

3. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372> (дата обращения: 07.05.2022). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.

3.2 Периодическая литература

1. Электронная библиотека GREBENNIKON.RU <https://grebennikon.ru/>

3.3 Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>

2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» www.biblioclub.ru

3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>

4. ЭБС «ZNIANIUM.COM» www.znanium.com

5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://eJanbook.com>

Профессиональные базы данных:

1. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>

2. Национальная электронная библиотека - доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://rusneb.ru/>

3. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

Информационные справочные системы:

1. <https://minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта РФ

2. <https://uisrussia.msu.ru/> - университетская информационная система Россия.

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:

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

2.База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций

Методические указания к написанию рефератов

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

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

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

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

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

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

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

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

Во введении раскрывается:

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

№ п/п	Раздел	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Баскетбол	1. Спортивный зал № 1 (общая площадь 422,7 м ²). 2. Спортивный зал № 2 (общая площадь 424,4 м ²). 3. Баскетбольные щиты. 4. Мячи баскетбольные (муж. жен.). 5. Гимнастические маты. 6. Открытая игровая площадка для баскетбола. 7. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки на стадионе. 8. Манишки.

2.	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный зал № 1 (общая площадь 422,7 м²). 2. Спортивный зал № 2 (общая площадь 424,4 м²). 3. Сетки и стойки для игры в волейбол. 4. Мячи волейбольные. 5. Гимнастические маты. 6. Открытая игровая площадка для волейбола. 7. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки на стадионе. 8. Открытая волейбольная площадка для пляжного волейбола.
3.	Бадминтон	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный зал № 1 (общая площадь 422,7 м²). 2. Сетки. 3. Ракетки и воланы. 4. Две открытых игровых площадок для бадминтона. 5. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки на стадионе.
4.	Футбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стадион (общая площадь 21883 м²). 2. Стандартное футбольное поле 105 x 68 м , общей площадью 71140 м² с искусственным травяным покрытием. 3. Ворота. 4. Мячи футбольные. 5. Мини-футбольное поле (общая площадь 1055,2 м²) с искусственным покрытием.

№ п/п	Раздел	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
		<ol style="list-style-type: none"> 6. Ворота и мячи для мини-футбола. 7. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки. 8. Манекены, фишки, манишки.
5.	Общая физическая и профессиональноприкладная подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стадион (общая площадь 21883 м²). 2. Беговые дорожки с тартановым покрытием. 3. Сектор для прыжков в длину. 4. Шведские стенки, брусья, гимнастические скамейки, турники. 5. Уличный тренажерный комплекс. 6. Две площадки для воркаута. 7. Спортзал с гимнастическими матами 88, 3 м². 8. Гимнастические палки, набивные мячи, волейбольные и баскетбольные мячи, мячи и ворота для игры в футбол, ракетки и воланы для бадминтона, полусфера гимнастическая с эспандерами, скакалки и обручи.

6.	Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стадион (общая площадь 21883 м²). 2. Беговые дорожки с тартановым покрытием. 3. Сектор для прыжков в длину. 4. Сектор для прыжков в высоту. 5. Барьеры легкоатлетические, стартовые колодки, ядра для толкания. 6. Уличный тренажерный комплекс. 7. Шведские стенки, брусья, гимнастические скамейки, турники, скакалки, гимнастические маты, набивные мячи.
7.	Атлетическая гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренажерный зал ФОК «Аквакуб» (общая площадь 141.6 м²). 2. Комплекс тренажеров: Тренажер для приводящих, отводящих мышц бедра комбинированный. Тренажер для мышц сгибателей бедра. Тренажер для мышц разгибателей бедра. Тренажер для ягодичных, приводящих-отводящих мышц бедра. Тренажер для ягодичных мышц бедра радиальный. Скамейка для пресса регулируемая. Гиперэкстензия горизонтальная. Скамейка для жима горизонтальная. Блок для мышц спины (тяга сверху-снизу) комбинированный. Голень-машина сидя. Тренажер для задних дельт и мышц груди комбинированный. Тренажер «Жим горизонтальный». Блочная рамка одинарная. Жим ногами угол 45 градусов. Скамейки горизонтальные. Тренажер «турник+брусья+отжимания». Тренажер для пресса/спины Велотренажер. Регулируемая скамья. Министеппер. Беговая дорожка. Тренажер «Кроссверы». Эллиптические тренажеры. Тренажер «Тяга на грудь с упором сидя». 3. Стойки для гантелей, гантели, хромированные 1-10 кг. 4. Штанги. 5. Стойки под диски 50 мм и 25 мм. 6. Гири 4 - 24кг. 7. Зеркала. 8. Аудио- и видеоаппаратура.
8.	Аэробика и фитнес-технологии	<ol style="list-style-type: none"> 1. Зал для занятий фитнесом и аэробикой (площадь 129м²). 2. Видеоаппаратура. 3. Маты гимнастические и туристические коврики. 4. Степ-платформы, гантели, скакалки. 5. Зеркала.
9.	Единоборства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный зал для единоборств (площадь 173,4 м²). 2. Борцовский ковер. 3. Шведские стенки, боксерские груши, штанга, гири, мячи набивные, канат.
№ п/п	Раздел	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
		4. Боксерские перчатки, куртки для самбо, лапы, щитки, шлемы.

10.	Плавание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бассейн (общая площадь 2830 м²) на 6 стандартных дорожек (площадь зеркала бассейна 400 м²). 2. Табло с системой электронной фиксации и пультом управления. 3. Тренажер для отработки гребкового движения на суше. 4. Тренажер для плавания в воде. 5. Ласты, доски, нудлсы, калабашки, лопатки и пояса для плавания. <p>Кольца для ныряния.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Подъемно-спусковой механизм для инвалидов.
11	*Физическая рекреация	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стадион (общая площадь 21883 м²). 2. Беговые дорожки с тартановым покрытием 3. <p>Открытые площадки для игровых видов спорта.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Шахматный клуб (столы, доски, часы). 5. Бассейн (общая площадь 2830 м²) на 6 стандартных дорожек (площадь зеркала бассейна 400 м²). 6. Подъемно-спусковой механизм для инвалидов. 7. Тренажер для плавания в воде. 8. Ласты, доски, нудлсы, калабашки, лопатки и пояса для плавания. 9. Тренажерный зал ФОК «Аквакуб» (общая площадь 141,6 м²). 10. Комплекты для игры в дартс. 11. Шведские стенки, уличные тренажеры, брусья, гимнастические скамейки, турники. 12. Скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические маты, набивные мячи, волейбольные и баскетбольные мячи, мячи и ворота для игры в футбол, ракетки и воланы для бадминтона.