

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мартиросян Карен Минасович  
Должность: декан  
Дата подписания: 21.06.2024 11:38:20  
Уникальный программный ключ:  
d5c080fa673587641fcd5d1bc8c9a1c9bdf1a851c

Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования

**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»**

Факультет социально-культурной деятельности и туризма  
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФСКДТ  
\_\_\_\_\_ К.М. Мартиросян  
«20» января 2019 г., протокол №5

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.04.02 «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Направление подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность  
(специальность)

Профиль подготовки – Менеджмент социально-культурной деятельности

Квалификация (степень) выпускника - БАКАЛАВР

Форма обучения - ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

**Краснодар, 2019**

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины по выбору «Спортивные игры» вариативной части обучающимся очной и заочной форм обучения по направлению подготовки \_\_\_\_\_ в 1-6 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки \_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Зав. кафедрой философии и  
общественных дисциплин КГИК,  
доктор философских наук, профессор

В.П. Гриценко

Доктор педагогических наук, профессор КубГУ

Н.А. Рыбачук

**Составитель:**

Зав. кафедрой ФК и БЖ КГИК

И.К. Спирина

Рабочая программа учебной дисциплины «Спортивные игры» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «20» января 2019 г., протокол №5.

Рабочая программа учебной дисциплины «Спортивные игры» одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГОУ ВО «КГИК» «15» февраля 2019 г., протокол № 6.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Цели и задачи дисциплины .....  | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО .....  | 4  |
| 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций..... | 4  |
| 4. Структура и содержание дисциплины .....   | 5  |
| 4.1. Структура дисциплины .....  | 5  |
| 4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы .....                         | 5  |
| 5. Образовательные технологии.....   | 19 |
| 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации .....  | 20 |
| 6.1. Контроль освоения дисциплины.....   | 20 |
| 6.2. Оценочные средства.....   | 20 |
| 7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля) .....   | 30 |
| 7.1. Основная литература .....   | 30 |
| 7.2. Дополнительная литература .....   | 31 |
| 7.3. Периодические издания .....   | 31 |
| 7.4. Интернет-ресурсы.....   | 31 |
| 7.5. Методические указания и материалы по видам занятий.....   | 32 |
| 7.6. Программное обеспечение .....   | 34 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).....  | 34 |
| 9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)...   | 35 |

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи** дисциплины:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, посредством применения умений и навыков спортивных игр, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации занятий по спортивным (подвижным) играм;
- совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов;
- обучение основным способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина относится к «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» вариативной части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)». Осваивается на 1-3 курсах (1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах).

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С УСТАНОВЛЕННЫМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты.

| Наименование компетенций  | Индикаторы сформированности компетенций   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | знать   | уметь   | владеть  |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | - социальную роль физической культуры в развитии индивидуально-психологических качеств личности, для реализации процесса самоопределения, | - определять педагогические возможности спортивных (подвижных) игр с различной функциональной | - опытом использования спортивных (подвижных) игр в формировании двигательных умений и навыков.<br>- опытом применения |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| полноценной социальной и профессиональной деятельности | саморазвития, самосовершенствования и готовности к профессиональной деятельности.<br>- средства, методы и методические приемы обучения спортивным (подвижным) играм<br>- основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях по спортивным (подвижным) играм. | направленностью (оздоровительной, лечебной тренировочной, коррекционной и рекреативной) и учетом индивидуальных возможностей, особенностей организма.<br>- планировать содержание самостоятельных тренировочных занятий по спортивным (подвижным) играм с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма | практических умений и навыков в спортивных играх, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств.<br>- опытом планирования содержания самостоятельных занятий по спортивным (подвижным) играм различной функциональной направленности с учетом индивидуальных возможностей организма. |
|--|--|--|---|

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Структура дисциплины

*По очной форме обучения* общий объем дисциплины составляет - 328 часов.

| Вид учебной работы  | Всего часов/<br>зачетных<br>единиц | Семестры |       |     |       |    |       |
|---|------------------------------------|----------|-------|-----|-------|----|-------|
|   |                                    | I        | II    | III | IV    | V  | VI    |
| Аудиторные занятия всего                                    | 328/0                              |          |       |     |       |    |       |
| В том числе:  |                                    |          |       |     |       |    |       |
| Лекции  | —                                  |          |       |     |       |    |       |
| Методико-практические занятия, учебно-тренировочные занятия | 96                                 | 16       | 16    | 16  | 16    | 16 | 16    |
| Самостоятельная работа (всего)                              | 232                                | 38       | 38    | 38  | 38    | 38 | 42    |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)               |                                    |          | зачет |     | зачет |    | зачет |
| Общая трудоемкость (кол-во час)                             | 328                                | 54       | 54    | 54  | 54    | 54 | 58    |

*По заочной форме обучения* общий объем дисциплины составляет - 328 часов.

| Вид учебной работы  | Всего часов/<br>зачетных<br>единиц | Семестры |       |     |       |    |       |
|---|------------------------------------|----------|-------|-----|-------|----|-------|
|   |                                    | I        | II    | III | IV    | V  | VI    |
| Аудиторные занятия всего                                    |                                    |          |       |     |       |    |       |
| В том числе:  |                                    |          |       |     |       |    |       |
| Лекции  | —                                  |          |       |     |       |    |       |
| Методико-практические занятия, учебно-тренировочные занятия | 18                                 | 2        | 4     | 2   | 4     | 2  | 4     |
| Самостоятельная работа (всего)                              | 310                                | 52       | 50    | 52  | 50    | 52 | 54    |
| Контроль Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)      |                                    |          | зачет |     | зачет |    | зачет |
| Общая трудоемкость (количество часов)                       | 328                                | 54       | 54    | 54  | 54    | 54 | 58    |

##### 4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы

*Очное обучение*

| № п/п                        | Раздел дисциплины  | Лекции | Практические занятия | Самостоятельная работа | Контроль |
|------------------------------|--|--------|----------------------|------------------------|----------|
| 1 курс 1 семестр             |  |        |                      |                        |          |
| <b>Раздел 1. Мини-футбол</b> |  |        |                      |                        |          |
| 1                            | Техника игры и правила соревнований. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. ОРУ. Обучение ведению и остановке мяча. Воспитание быстроты, ловкости.  |        | 2                    |                        |          |
| 2                            | ОРУ. Обучение ударам по мячу ногами. Учебная игра. Воспитание выносливости.  |        | 2                    |                        |          |
| 3                            | ОРУ. Учебная игра. Воспитание скоростно-силовых качеств, ловкости.<br><b>Прием нормативов:</b><br>- набивание мяча, удары по мячу ногами.  |        | 2                    |                        |          |
| <b>Раздел 2. Стритбол</b>    |  |        |                      |                        |          |
| 4                            | ОРУ. Правила игры в стритбол. Обучение основным техническим приемам. Учебная игра. Воспитание координационных способностей.  |        | 2                    |                        |          |
| 5                            | ОРУ. Воспитание скоростно-силовых способностей.<br><b>Прием нормативов:</b><br>- броски в кольцо по точкам.  |        | 2                    |                        |          |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>   |  |        |                      |                        |          |
| 6                            | Техника баскетбола. История развития. ОРУ. ОФП и СФП баскетболиста. Стойки баскетболиста. Ведение мяча правой (левой) рукой: - на месте (зрительным контролем и без), - в движении (по прямой, с изменением направления, по диагонали). Воспитание силы.   |        | 2                    |                        |          |
| 7                            | ОРУ. Передачи мяча: - двумя руками от груди в парах (с отскоком и без), - двумя руками сверху, - одной рукой от плеча, - одной рукой сверху (крюком). Ловля мяча двумя руками: - на месте, - в движении, - в прыжке. Ловля мяча одной рукой: с поддержкой, - без поддержки. Воспитание быстроты.   |        | 2                    |                        |          |
| 8                            | ОРУ. Броски в корзину: - одной рукой от плеча с места, - одной рукой от плеча в движении; - одной рукой в прыжке. Броски в корзину: - двумя руками сверху. Ведение мяча с броском в корзину одной рукой. Техника защиты: перехват мяча. Воспитание выносливости.<br><b>Прием нормативов:</b><br>- штрафные броски, кол-во попаданий из 5-ти попыток;<br>- ведение мяча правой рукой по дуге штрафного броска, после двух шагов – бросок. Кол-во попаданий из 5-ти попыток. |        | 2                    |                        |          |

|                           |  |  |    |    |  |
|---------------------------|--|--|----|----|--|
|                           | - ведение мяча правой (левой) рукой.   |  |    |    |  |
|                           | <b>Самостоятельная работа.</b><br>1. Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: «Спортивные игры: мини-футбол, стритбол, баскетбол», «Техника безопасности и правила соревнований спортивных игр: мини-футбол, стритбол, баскетбол», «Воспитание физических качеств».<br>2. Самостоятельное выполнение подводящих упражнений для освоения техники видов спортивных игр.<br>3. Составление комплекса ОРУ (комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, комплекса утренней гимнастики, комплекса ЛФК).<br>4. Теоретический анализ учебной и научной литературы в соответствии с утвержденной темой научной работы.<br>5. Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др.<br>6. Написание реферата (тематика рефератов для 1 курса представлена в разделе 6.2.2), подготовка презентации, составление тестов, кроссвордов по изучаемым на 1 курсе разделам дисциплины и др. |  |    | 38 |  |
| Итого                     |  |  | 16 | 38 |  |
| 1 курс 2 семестр          |  |  |    |    |  |
| <b>Раздел 1. Волейбол</b> |  |  |    |    |  |
| 1                         | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Техника волейбола. История развития волейбола. ОРУ. Стартовые стойки волейболиста. Обучение двигательным действиям и их совершенствование. Перемещение волейболиста. Воспитание силовых и скоростных способностей.  |  | 2  |    |  |
| 2                         | ОРУ. Верхняя передача двумя руками. Передача одной рукой. Нижняя передача мяча. Воспитание силы мышц верхнего плечевого пояса. Воспитание гибкости.  |  | 2  |    |  |
| 3                         | ОРУ. Передача мяча назад. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Воспитание силы мышц брюшного пресса. Воспитание координационных способностей.  |  | 2  |    |  |
| 4                         | ОРУ. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Воспитание гибкости.<br><b>Прием нормативов:</b><br>- передача мяча двумя руками сверху, кол-   |  | 2  |    |  |

|   |  |  |   |  |    |
|---|--|--|---|--|----|
|   | во раз;<br>- передача мяча двумя руками снизу, кол-во раз;<br>- нижняя (верхняя) подача мяча, кол-во раз.  |  |   |  |    |
|   | <b>Раздел 2. Футбол</b>  |  |   |  |    |
| 5 | Техника игры. Правила соревнований. ОРУ. Обучение основным техническим приемам. Учебная игра. Воспитание ловкости и быстроты.  |  | 2 |  |    |
| 6 | ОРУ. Учебная игра. Воспитание выносливости.<br><b>Прием нормативов:</b><br>- ведение мяча, удары по воротам.   |  | 2 |  |    |
|   | <b>Раздел 3. Бадминтон</b>   |  |   |  |    |
| 7 | Техника игры и правила соревнований. ОРУ. Обучение ударам, подаче. Учебная игра. Воспитание координационных способностей.  |  | 2 |  |    |
| 8 | Тактика игры. ОРУ. Воспитание скоростно-силовых способностей.<br><b>Прием нормативов:</b><br>- подача низкая короткая, низкая, высокая дальняя;<br>- удары сверху, снизу, слева, справа.   |  | 2 |  |    |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b><br>1. Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: «Спортивные игры: волейбол, футбол, бадминтон», «Техника безопасности и правила соревнований спортивных игр: волейбол, футбол, бадминтон», «Воспитание физических качеств».<br>2. Самостоятельное выполнение подводящих упражнений для освоения техники спортивных игр: волейбол, футбол, бадминтон.<br>3. Составление комплекса ОРУ (комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, комплекса утренней гимнастики, комплекса ЛФК).<br>4. Планирование, подбор методов, организация и проведение экспериментального или эмпирического исследования, интерпретация данных, выводы по работе.<br>5. Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др.<br>6. Написание реферата (тематика рефератов для 1 курса представлена в разделе 6.2.2), подготовка презентации, составление тестов, кроссвордов по изучаемым на 1 курсе разделам |  |   |  | 38 |



|                              |   |  |    |  |    |
|------------------------------|---|--|----|--|----|
|                              | дисциплины и др.  |  |    |  |    |
| Итого                        |   |  | 16 |  | 38 |
| 2 курс 3 семестр             |   |  |    |  |    |
| <b>Раздел 1. Мини-футбол</b> |   |  |    |  |    |
| 1                            | Техника игры и правила соревнований. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. ОРУ. Обучение ведению, остановки мяча и совершенствование в них. Воспитание быстроты, ловкости.  |  | 2  |  |    |
| 2                            | ОРУ. Обучение ударам по мячу и совершенствование в них. Учебная игра. Воспитание выносливости.  |  | 2  |  |    |
| 3                            | ОРУ. Учебная игра. Воспитание скоростно-силовых качеств, ловкости.<br><b>Прием нормативов:</b><br>- набивание мяча, удары по мячу ногами.   |  | 2  |  |    |
| <b>Раздел 2. Стритбол</b>    |   |  |    |  |    |
| 4                            | Правила игры. ОРУ. Обучение основным техническим приемам и совершенствование в них. Учебная игра. Воспитание координационных способностей.  |  | 2  |  |    |
| 5                            | ОРУ. Учебная игра. Воспитание скоростно-силовых способностей.<br><b>Прием нормативов:</b><br>- броски в кольцо по точкам.   |  | 2  |  |    |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>   |   |  |    |  |    |
| 6                            | Техника баскетбола. ОРУ. ОФП и СФП баскетболиста. Ведение мяча: - правой (левой) рукой на месте, - правой (левой) рукой в движении. Ведение мяча: - с броском в корзину, - с броском в корзину с противодействием защитника. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  |  | 2  |  |    |
| 7                            | ОРУ. Передача мяча: - одной рукой от плеча, - одной рукой сверху «крюком». Передача мяча: - одной рукой снизу, - одной рукой за спиной. Передача мяча: - двумя руками с отскоком мяча от пола. Ловля мяча двумя руками: - на уровне груди и плеч, - выше головы, - ниже колена. Воспитание гибкости и координационных способностей.     |  | 2  |  |    |
| 8                            | ОРУ. Броски в корзину: - одной рукой от плеча с места, - одной рукой от плеча в движении, - одной рукой в прыжке. Штрафные броски. Техника защиты: - вырывание мяча, - выбивание мяча. Техническая подготовка баскетболиста: - упражнения в ведении, - упражнение в бросках. Учебная игра. Воспитание силы.<br><b>Прием нормативов:</b> |  | 2  |  |    |

|                  |   |  |    |  |    |
|------------------|---|--|----|--|----|
|                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- штрафные броски, кол-во попаданий из 5-ти попыток;</li> <li>- ведение мяча правой рукой по дуге штрафного броска, после двух шагов – бросок. Кол-во попаданий из 5-ти попыток;</li> <li>- ведение мяча правой (левой) рукой.</li> </ul>  |  |    |  |    |
|                  | <p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>1. Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: «Спортивные игры: мини-футбол, стритбол, баскетбол», «Техника безопасности и правила соревнований спортивных игр: мини-футбол, стритбол, баскетбол», «Воспитание физических качеств».</p> <p>2. Самостоятельное выполнение подводящих упражнений для освоения техники видов спортивных игр: мини-футбол, стритбол, баскетбол.</p> <p>3. Составление комплекса ОРУ (комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, комплекса утренней гимнастики, комплекса ЛФК).</p> <p>4. Теоретический анализ учебной и научной литературы в соответствии с утвержденной темой научной работы.</p> <p>5. Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др.</p> <p>6. Написание реферата (тематика рефератов для 2 курса представлена в разделе 6.2.2), подготовка презентации, составление тестов, кроссвордов по изучаемым на 2 курсе разделам дисциплины и др.</p> |  |    |  | 38 |
| Итого            |   |  | 16 |  | 38 |
| 2 курс 4 семестр |   |  |    |  |    |
|                  | <b>Раздел 1. Волейбол</b>   |  |    |  |    |
| 1                | Техника волейбола. ОРУ. Стойки волейболиста. Перемещение волейболиста: - шагом, - бегом, - скачками. Учебная игра. Воспитание силовых и скоростных способностей.  |  | 2  |  |    |
| 2                | ОРУ. Передача мяча: - верхняя передача двумя руками, - передача одной рукой, - передача двумя руками снизу. Воспитание силы.  |  | 2  |  |    |
| 3                | ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками в опоре. Прием мяча снизу одной рукой в опоре. Прием мяча в падении. Прием мяча двумя руками сверху в падении. Учебная игра. Воспитание скоростно-силовых способностей.  |  | 2  |  |    |
| 4                | ОРУ. Нижняя подача: - прямая, - боковая.  |  | 2  |  |    |

|   |   |  |   |  |    |
|---|---|--|---|--|----|
|   | Верхняя прямая подача. Верхняя «планирующая» прямая подача. Учебная игра. Воспитание гибкости и силовых способностей.<br><b>Прием нормативов:</b><br>- передача мяча двумя руками сверху, кол-во раз;<br>- передача мяча двумя руками снизу, кол-во раз;<br>- нижняя (верхняя) подача мяча, кол-во раз.   |  |   |  |    |
|   | <b>Раздел 2. Футбол</b>   |  |   |  |    |
| 5 | Техника игры и правила соревнований. ОРУ. Обучение основным техническим приемам и совершенствование в них. Учебная игра. Воспитание быстроты, ловкости.   |  | 2 |  |    |
| 6 | ОРУ. Учебная игра. Воспитание выносливости. <b>Прием нормативов:</b> ведение мяча, удары по воротам.  |  | 2 |  |    |
|   | <b>Раздел 3. Бадминтон</b>  |  |   |  |    |
| 7 | Техника игры и правила соревнований. ОРУ. Обучение ударам, подаче и совершенствование в них. Учебная игра. Воспитание координационных способностей, силы.   |  | 2 |  |    |
| 8 | Тактика игры. ОРУ. Воспитание скоростно-силовых способностей. Учебная игра.<br><b>Прием нормативов:</b><br>- подача низкая короткая, низкая, высокая дальняя;<br>- удары сверху, снизу, слева, справа.  |  | 2 |  |    |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b><br>1. Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: «Спортивные игры: волейбол, футбол, бадминтон», «Техника безопасности и правила соревнований спортивных игр: волейбол, футбол, бадминтон», «Воспитание физических качеств».<br>2. Самостоятельное выполнение подводящих упражнений для освоения техники видов спортивных игр: волейбол, футбол, бадминтон.<br>3. Составление комплекса ОРУ (комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, комплекса утренней гимнастики, комплекса ЛФК).<br>4. Теоретический анализ учебной и научной литературы в соответствии с утвержденной темой научной работы.<br>5. Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др. |  |   |  | 38 |

|                  |   |  |    |  |    |
|------------------|---|--|----|--|----|
|                  | 6. Написание реферата (тематика рефератов для 2 курса представлена в разделе 6.2.2), подготовка презентации, составление тестов, кроссвордов по изучаемым на 2 курсе разделам дисциплины и др.  |  |    |  |    |
| Итого            |   |  | 16 |  | 38 |
| 3 курс 5 семестр |   |  |    |  |    |
|                  | <b>Раздел 1. Мини-футбол</b>  |  |    |  |    |
| 1                | Техника игры и правила соревнований. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. ОРУ. Совершенствование ведения и остановки мяча. Воспитание быстроты, ловкости.  |  | 2  |  |    |
| 2                | ОРУ. Совершенствование ударов по мячу. Учебная игра. Воспитание выносливости.   |  | 2  |  |    |
| 3                | ОРУ. Совершенствование техники игры в мини-футбол. Учебная игра. Воспитание скоростно-силовых качеств.<br><b>Прием нормативов:</b><br>- набивание мяча, удары по мячу ногами.   |  | 2  |  |    |
|                  | <b>Раздел 2. Стритбол</b>   |  |    |  |    |
| 4                | Правила игры. ОРУ. Совершенствование основных технических приемов. Учебная игра. Воспитание координационных способностей.   |  | 2  |  |    |
| 5                | ОРУ. Учебная игра. Воспитание скоростно-силовых способностей.<br><b>Прием нормативов:</b><br>- броски в кольцо по точкам.   |  | 2  |  |    |
|                  | <b>Раздел 3. Баскетбол</b>  |  |    |  |    |
| 6                | Техника баскетбола. ОРУ. Ведение мяча в движении: - по прямой, - по диагонали, - с изменением направления. Техническая подготовка баскетболиста: - упражнение в передвижениях, - упражнения в ловлях и передачах мяча. Техническая подготовка баскетболиста: - упражнения в перемещениях защитника, - упражнения во владении мячом. Учебная игра. Воспитание силовых и скоростных способностей. |  | 2  |  |    |
| 7                | ОРУ. Передача мяча: - снизу назад. Техника защиты: - накрывание мяча, - сочетание приемов. Учебная игра. Воспитание силовых способностей.   |  | 2  |  |    |
| 8                | ОРУ. Воспитание ловкости, координационных способностей.<br><b>Прием нормативов:</b><br>- передача мяча двумя руками сверху, кол-во раз;<br>- передача мяча двумя руками снизу, кол-во раз;<br>- нижняя (верхняя) подача мяча, кол-во раз.   |  | 2  |  |    |

|                  |   |  |    |  |    |
|------------------|---|--|----|--|----|
|                  | <p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>1. Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: «Спортивные игры: мини-футбол, стритбол, баскетбол», «Техника безопасности и правила соревнований спортивных игр: мини-футбол, стритбол, баскетбол», «Воспитание физических качеств».</p> <p>2. Самостоятельное выполнение подводящих упражнений для освоения техники видов спортивных игр: мини-футбол, стритбол, баскетбол.</p> <p>3. Составление комплекса ОРУ (комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, комплекса утренней гимнастики, комплекса ЛФК).</p> <p>4. Теоретический анализ учебной и научной литературы в соответствии с утвержденной темой научной работы.</p> <p>5. Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др.</p> <p>6. Написание реферата (тематика рефератов для 3 курса представлена в разделе 6.2.2), подготовка презентации, составление тестов, кроссвордов по изучаемым на 2 курсе разделам дисциплины и др.</p> |  |    |  | 38 |
| Итого            |   |  | 16 |  | 38 |
| 3 курс 6 семестр |   |  |    |  |    |
|                  | <b>Раздел 1. Волейбол</b>   |  |    |  |    |
| 1                | Инструктаж по технике безопасности при занятиях по спортивным играм. Техника волейбола. ОРУ. Стойки и перемещения волейболистов. Воспитание силы, гибкости и координационных способностей.  |  |    |  |    |
| 2                | ОРУ. Прием мяча с подачей. Передача мяча двумя руками сверху: - вперед, -над собой, -назад. Передача мяча двумя руками сверху: - длинные, -короткие, - укороченные. Передача мяча двумя руками сверху: - высокие, -средние, -низкие. Передача мяча одной рукой. Учебная игра. Воспитание прыжковой выносливости, ловкости.  |  |    |  |    |
| 3                | ОРУ. Верхняя и нижняя подачи. Учебная игра. Воспитание скоростно-силовых качеств.   |  |    |  |    |
| 4                | ОРУ. Воспитание быстроты, координационных способностей.<br><b>Прием нормативов:</b><br>- передача мяча двумя руками сверху, кол-во раз;   |  |    |  |    |

|   |   |  |           |  |            |
|---|---|--|-----------|--|------------|
|   | - передача мяча двумя руками снизу, кол-во раз;<br>- нижняя (верхняя) подача мяча, кол-во раз.  |  |           |  |            |
|   | <b>Раздел 2. Футбол</b>   |  |           |  |            |
| 5 | ОРУ. Совершенствование основных технических приемов. Учебная игра. Воспитание быстроты, ловкости.   |  |           |  |            |
| 6 | ОРУ. Учебная игра. Воспитание выносливости.<br><b>Прием нормативов:</b><br>- ведение мяча, удары по воротам.  |  |           |  |            |
|   | <b>Раздел 3. Бадминтон</b>  |  |           |  |            |
| 7 | Техника игры и правила соревнований. ОРУ. Совершенствование ударов и подачи. Учебная игра. Воспитание координационных способностей, силы.   |  |           |  |            |
| 8 | ОРУ. Тактика игры. Учебная игра. Воспитание скоростно-силовых способностей.<br><b>Прием нормативов:</b><br>- подача низкая короткая, низкая, высокая дальняя;<br>- удары сверху, снизу, слева, справа.  |  |           |  |            |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b><br>1. Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам: «Спортивные игры: волейбол, футбол, бадминтон», «Техника безопасности и правила соревнований спортивных игр: волейбол, футбол, бадминтон», «Воспитание физических качеств».<br>2. Самостоятельное выполнение подводящих упражнений для освоения техники видов спортивных игр: волейбол, футбол, бадминтон.<br>3. Составление комплекса ОРУ (комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, комплекса утренней гимнастики, комплекса ЛФК).<br>4. Теоретический анализ учебной и научной литературы в соответствии с утвержденной темой научной работы.<br>5. Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др.<br>6. Написание реферата (тематика рефератов для 3 курса представлена в разделе 6.2.2), подготовка презентации, составление тестов, кроссвордов по изучаемым на 2 курсе разделам дисциплины и др. |  |           |  | 42         |
|   | Итого   |  | 16        |  | 42         |
|   | <b>Всего по дисциплине: 328 ч.</b>  |  | <b>96</b> |  | <b>232</b> |

### Заочное обучение

| № п/п            | Раздел дисциплины   | Лекции | Практические занятия | Самостоятельная работа | Контроль |
|------------------|---|--------|----------------------|------------------------|----------|
| 1 курс 1 семестр |   |        |                      |                        |          |
| 1.               | <b>Тема 1.</b> «Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом».  | 0      | 2                    |                        |          |
|                  | <p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>1.Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Формы самостоятельных занятий: утренняя гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия»;</li> <li>- «Особенности занятий женщин»;</li> <li>- «Планирование объема и интенсивности самостоятельных занятий»</li> <li>- «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции».</li> </ul> <p>2.Составление комплекса ОРУ (комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, комплекса утренней гимнастики, комплекса ЛФК).</p> <p>3.Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др.</p> |        |                      | 52                     |          |
| 1 курс 2 семестр |   |        |                      |                        |          |
| 2.               | <b>Тема 2.</b> Методика составления и проведения комплекса ОРУ»   | 0      | 2                    |                        |          |
|                  | <p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Классификация физических упражнений»;</li> <li>- «Методика составления комплексов ОРУ: на месте, с предметами, в парах»;</li> <li>- «Методика проведения комплексов ОРУ».</li> </ul>   |        |                      | 24                     |          |
| 3.               | <b>Тема 3.</b> «ОФП и СФП в системе физического воспитания».  | 0      | 2                    |                        |          |
|                  | <p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>1.Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Содержание спортивной подготовки»;</li> <li>-«Физическая, техническая, тактическая, психологическая, морально-волевая и теоретическая подготовки»;</li> <li>-«Физические качества. Средства и методы их развития»;</li> <li>- «Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного</li> </ul>   |        |                      | 26                     |          |

|                         |  |   |   |    |  |
|-------------------------|--|---|---|----|--|
|                         | развития отдельных физических качеств».<br>2. Составление комплекса специальных упражнений для развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и др.<br>3. Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др.  |   |   |    |  |
| <b>2 курс 3 семестр</b> |  |   |   |    |  |
| 4.                      | <b>Тема 4.</b> «Физическое развитие. Методика оценки и коррекции осанки и телосложения».   | 0 | 2 |    |  |
|                         | <b>Самостоятельная работа.</b><br>1. Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам:<br>- «Показатели физического развития»;<br>- «Основные понятия конституциональной морфологии»;<br>- «Осанка тела и ее анатомические основы».<br>2. Составление комплекса специальных упражнений для коррекции нарушений осанки.<br>3. Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др.  |   |   | 52 |  |
| <b>2 курс 4 семестр</b> |  |   |   |    |  |
| 5.                      | <b>Тема 5.</b> «Основы методики массажа и самомассажа». «Методика корригирующей гимнастики для глаз».  | 0 | 2 |    |  |
|                         | <b>Самостоятельная работа.</b><br>1. Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам:<br>- «Техника самомассажа отдельных частей тела»;<br>- «Гимнастика для глаз»;<br>- «Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления».<br>2. Выполнение самомассажа отдельных частей тела.<br>3. Составление комплекса специальных упражнений для коррекции зрения при различных заболеваниях глаз.<br>4. Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др. |   |   | 26 |  |
| 6.                      | <b>Тема 6.</b> «Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием организма занимающегося физической культурой».   | 0 | 2 |    |  |
|                         | <b>Самостоятельная работа.</b><br>1. Изучение разделов учебников и учебных   |   |   | 24 |  |



|                         |  |   |   |    |  |
|-------------------------|--|---|---|----|--|
|                         | <p>пособий по темам:<br/>         -«Оценка физического развития, оценка состояния нервной, сердечно-сосудистой системы, дыхания, пищеварения, выделения и эндокринной систем»;<br/>         - «Антропометрический профиль занимающегося»;<br/>         - «Дневник самоконтроля»;<br/>         -«Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре».</p> <p>2. Оценить физическое развитие по описательным признакам и антропометрическим показателям. Раскрыть тип телосложения и оценку осанки.</p> <p>3. Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др..</p>   |   |   |    |  |
| <b>3 курс 5 семестр</b> |  |   |   |    |  |
| 7.                      | <b>Тема 7. «Спорт и характеристика видов спорта».</b>  | 0 | 2 |    |  |
|                         | <p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>1. Изучение разделов учебников и учебных пособий по темам:<br/>         - «Зарождение физической культуры и спорта»;<br/>         - «Национальные виды спорта»;<br/>         - «Методика проведения учебно-тренировочного занятия»;<br/>         - «Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)»;<br/>         - «Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом»;<br/>         - «Средства и методы мышечной релаксации в спорте»;<br/>         - «Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки».</p> <p>2. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p> <p>3. Самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием и др.</p> |   |   | 52 |  |
| <b>3 курс 6 семестр</b> |  |   |   |    |  |
| 8.                      | <b>Тема 8. «Основы обучения двигательным действиям»</b>  | 0 | 2 |    |  |
|                         | <p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>- Основные положения теории обучения;<br/>         - Принципы обучения;</p>   |   |   | 26 |  |

|    |   |   |    |     |  |
|----|---|---|----|-----|--|
|    | - Средства и методы обучения;<br>- Двигательные умения и навыки.  |   |    |     |  |
| 9. | <b>Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>   | 0 | 2  |     |  |
|    | <b>Самостоятельная работа.</b><br>- Историческая справка и современное представление о ППФП;<br>- Определение понятия ППФП, ее цели и задачи;<br>- Организация, формы и средства ППФП в вузе;<br>- Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов;<br>- Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности;<br>- Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. |   |    | 28  |  |
|    | Итого   | 0 | 18 | 310 |  |

### **Содержание учебного материала**

#### **для студентов специальной медицинской группы**

Практический учебный материал для студентов специальной медицинской группы имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

#### **Содержание учебного материала для студентов, имеющих инвалидность и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):**

Порядок освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья базируется на принципах здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Допускается обучение с более гибкой системой организации учебных занятий с учетом индивидуальных возможностей обучаемых, согласуется с требованием их доступности для данных обучающихся и состоянием здоровья.

Учебные занятия по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья проводятся с учетом состояния особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, с учетом вида и тяжести нарушений организма обучающегося.

Образование инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или индивидуально; в помещениях и на открытом воздухе.

Выбор методов обучения, проведение текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации осуществляется в каждом отдельном случае с учетом особенностей нарушений функций организма обучающихся, зафиксированных в справке бюро медико-социальной экспертизы, и в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Студенты, имеющие инвалидность и освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

### **Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья**

На основании учебной программы студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, готовят письменную работу для прохождения промежуточной аттестации по темам, предложенным кафедрой ФК и БЖ.

Форму письменной работы (реферат, задание исследовательского типа, кейс задание и прочее), а также порядок представления на кафедру определяет кафедра ФК и БЖ в рабочей программе.

Тема работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента и его научного руководителя.

В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы, как правило, не должен превышать 15-20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на участие в конференциях различного уровня.

## **5. Образовательные технологии**

В учебном процессе используются следующие методы и технологии:

- здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление и сохранение здоровья студентов;
- технологии дифференцированного обучения, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности
- технологии личностно-ориентированного подхода в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.
- информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel и др.
- технология игрового моделирования, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.
- тестовая технология, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

### **6.1 Контроль освоения дисциплины**

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов и магистрантов ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры».

Программой дисциплины в целях проверки прочности усвоения материала предусматривается проведение различных форм контроля.

- *Текущий контроль* успеваемости студентов по дисциплине производится в следующих формах: - *выполнение контрольно-зачетных упражнений*

- *Рубежный контроль* предусматривает оценку знаний, умений и навыков студентов по пройденному материалу по данной дисциплине на основе текущих оценок, полученных ими на занятиях за все виды работ. В ходе рубежного контроля используются следующие методы оценки знаний: практические, оценка выполнения самостоятельной работы студентов.

- *Промежуточный контроль* в форме зачета (2, 4, 6 семестр)

Зачет является совокупным результатом освоения теоретической, методико-практической и учебно-тренировочной деятельности: оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов или реферату.

### **6.2. Оценочные средства**

Данный раздел содержит типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе

освоения образовательной программы. Описание каждого оценочного средства содержит методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

В течение всего периода обучения для контроля динамики физической подготовленности студентов в начале и в конце каждого учебного года обучения проводится контрольное тестирование всех отделений по следующим единым тестам, которые оцениваются по 5-балльной системе.

### 6.2.1. Нормативные требования для оценки специальной физической подготовленности по виду спорта основной группы

#### Волейбол

| Контрольные упражнения<br>оценка                                     | юноши |    |    | девушки |    |    |
|--|-------|----|----|---------|----|----|
|  | 5     | 4  | 3  | 5       | 4  | 3  |
| Верхняя (нижняя) подача<br>(кол-во попаданий в поле из 5-ти попыток) | 3     | 2  | 1  | 3       | 2  | 1  |
| Передача мяча двумя руками снизу у<br>стенки (кол-во раз)            | 25    | 20 | 15 | 25      | 20 | 15 |
| Передача мяча двумя руками сверху<br>(кол-во раз)                    | 25    | 20 | 15 | 25      | 20 | 15 |

#### Баскетбол (стритбол)

| Контрольные упражнения<br>оценка   | юноши |      |      | девушки |      |      |
|--|-------|------|------|---------|------|------|
|  | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| Ведение мяча правой (левой) рукой по<br>дуге штрафного броска, после двух шагов<br>– бросок<br>(кол-во попаданий в кольцо из 3-х<br>попыток) | 3     | 2    | 1    | 3       | 2    | 1    |
| Ведение мяча правой (левой) рукой<br>(2 x 20 м., сек.)   | 11,6  | 12,0 | 12,4 | 12,7    | 13,1 | 13,5 |
| Штрафной бросок<br>(кол-во попаданий из 5 попыток)   | 4     | 3    | 2    | 4       | 3    | 2    |

#### Футбол (мини-футбол)

| Контрольные упражнения<br>оценка                                   | юноши |     |      | девушки |      |      |
|--|-------|-----|------|---------|------|------|
|  | 5     | 4   | 3    | 5       | 4    | 3    |
| Жонглирование мячом ногами<br>(кол-во раз)                         | 14    | 12  | 10   | 10      | 8    | 6    |
| Удары по мячу ногой на точность<br>(кол-во попаданий из 5 попыток) | 4     | 3   | 2    | 3       | 2    | 1    |
| Ведение мяча с обводкой стоек (30 м., сек.)                        | 9,0   | 9,5 | 10,0 | 10,0    | 10,5 | 11,0 |
| Бросок мяча 2-мя руками из-за головы на<br>дальность (м.)          | 20    | 17  | 14   | 16      | 13   | 10   |

#### Бадминтон

| Контрольные упражнения<br>оценка                 | юноши |    |    | девушки |    |    |
|--|-------|----|----|---------|----|----|
|  | 5     | 4  | 3  | 5       | 4  | 3  |
| Набивание (жонглирование) волана<br>(кол-во раз) | 20    | 18 | 16 | 20      | 18 | 16 |
| Передвижение в четыре точки из центра            | 15    | 18 | 21 | 17      | 20 | 23 |

|   |          |          |          |          |          |          |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| площадки (приставным, скрестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки (сек.) |          |          |          |          |          |          |
| Выполнение подачи (из 5 попыток, кол-во раз)  | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> |

### Нормативные требования для оценки специальной физической подготовленности по виду спорта подготовительной группы

#### Волейбол

| Контрольные упражнения  | юноши     |           |           | девушки   |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| оценка  | 5         | 4         | 3         | 5         | 4         | 3         |
| Верхняя (нижняя) подача (кол-во попаданий в поле из 5-ти попыток) | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  |
| Передача мяча двумя руками снизу у стенки (кол-во раз)            | <b>25</b> | <b>20</b> | <b>15</b> | <b>25</b> | <b>20</b> | <b>15</b> |
| Передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз)                    | <b>25</b> | <b>20</b> | <b>15</b> | <b>25</b> | <b>20</b> | <b>15</b> |

#### Баскетбол (стритбол)

| Контрольные упражнения  | юноши       |             |             | девушки     |             |             |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| оценка  | 5           | 4           | 3           | 5           | 4           | 3           |
| Ведение мяча правой (левой) рукой по дуге штрафного броска, после двух шагов - бросок. (кол-во попаданий в кольцо из 3-х попыток) | <b>3</b>    | <b>2</b>    | <b>1</b>    | <b>3</b>    | <b>2</b>    | <b>1</b>    |
| Ведение мяча правой (левой) рукой (2 x 20 м., сек.)   | <b>11,8</b> | <b>12,2</b> | <b>12,6</b> | <b>12,9</b> | <b>13,3</b> | <b>13,7</b> |
| Штрафной бросок, (кол-во попаданий из 5 попыток)  | <b>4</b>    | <b>3</b>    | <b>2</b>    | <b>4</b>    | <b>3</b>    | <b>2</b>    |

#### Футбол (мини-футбол)

| Контрольные упражнения  | юноши       |             |             | девушки     |             |             |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| оценка  | 5           | 4           | 3           | 5           | 4           | 3           |
| Жонглирование мячом ногами (кол-во раз)                         | <b>12</b>   | <b>10</b>   | <b>8</b>    | <b>8</b>    | <b>6</b>    | <b>4</b>    |
| Удары по мячу ногой на точность (кол-во попаданий из 5 попыток) | <b>4</b>    | <b>3</b>    | <b>2</b>    | <b>3</b>    | <b>2</b>    | <b>1</b>    |
| Ведение мяча с обводкой стоек (30 м., сек.)                     | <b>10,0</b> | <b>10,5</b> | <b>11,0</b> | <b>11,0</b> | <b>11,5</b> | <b>12,0</b> |
| Бросок мяча 2-мя руками из-за головы на дальность (м.)          | <b>18</b>   | <b>15</b>   | <b>12</b>   | <b>14</b>   | <b>11</b>   | <b>9</b>    |

#### Бадминтон

| Контрольные упражнения  | юноши     |           |           | девушки   |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| оценка  | 5         | 4         | 3         | 5         | 4         | 3         |
| Набивание (жонглирование) волана (кол-во раз)   | <b>18</b> | <b>16</b> | <b>14</b> | <b>18</b> | <b>16</b> | <b>14</b> |
| Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, скрестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки (сек.) | <b>17</b> | <b>20</b> | <b>23</b> | <b>19</b> | <b>22</b> | <b>25</b> |
| Выполнение подачи   | <b>4</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  |

|                           |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| (кол-во раз из 5 попыток) |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------|--|--|--|--|--|--|

## Нормативные требования для оценки специальной физической подготовленности по виду спорта специальной группы

### Волейбол

| Контрольные упражнения<br>оценка  | юноши |    |    | девушки |    |    |
|---|-------|----|----|---------|----|----|
|   | 5     | 4  | 3  | 5       | 4  | 3  |
| Верхняя (нижняя) подача<br>(кол-во попаданий в поле из 5-ти<br>попыток) | 3     | 2  | 1  | 3       | 2  | 1  |
| Передача мяча двумя руками<br>снизу у стенки (кол-во раз)               | 20    | 15 | 10 | 20      | 15 | 10 |
| Передача мяча двумя руками<br>сверху (кол-во раз)                       | 20    | 15 | 10 | 20      | 15 | 10 |

### Баскетбол (стритбол)

| Контрольные упражнения<br>оценка  | юноши             |   |   | девушки |   |   |
|---|-------------------|---|---|---------|---|---|
|   | 5                 | 4 | 3 | 5       | 4 | 3 |
| Ведение мяча правой (левой)<br>рукой по дуге штрафного броска,<br>после двух шагов - бросок.<br>(количество попаданий в кольцо<br>из 3-х попыток) | 3                 | 2 | 1 | 3       | 2 | 1 |
| Ведение мяча правой (левой)<br>рукой (2 x 20 м., сек.)  | Без учета времени |   |   |         |   |   |
| Штрафной бросок,<br>(кол-во попаданий из 5 попыток)   | 3                 | 2 | 1 | 3       | 2 | 1 |

### Футбол (мини-футбол)

| Контрольные упражнения<br>оценка                                   | юноши |      |      | девушки |      |      |
|--|-------|------|------|---------|------|------|
|  | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| Жонглирование мячом ногами (кол-во раз)                            | 10    | 8    | 6    | 6       | 5    | 4    |
| Удары по мячу ногой на точность<br>(кол-во попаданий из 5 попыток) | 3     | 2    | 1    | 3       | 2    | 1    |
| Ведение мяча с обводкой стоек (30 м., сек.)                        | 11,0  | 11,5 | 12,0 | 12,0    | 12,5 | 13,0 |
| Бросок мяча 2-мя руками из-за головы на<br>дальность (м.)          | 16    | 13   | 10   | 12      | 9    | 7    |

### Бадминтон

| Контрольные упражнения<br>оценка   | юноши |    |    | девушки |    |    |
|--|-------|----|----|---------|----|----|
|  | 5     | 4  | 3  | 5       | 4  | 3  |
| Набивание (жонглирование) волана<br>(кол-во раз)   | 16    | 14 | 12 | 16      | 14 | 12 |
| Передвижение в четыре точки из центра<br>площадки (приставным, скрестным и<br>простым шагом), переноса воланы в<br>каждый угол площадки (сек.) | 19    | 22 | 25 | 21      | 24 | 27 |
| Выполнение подачи<br>(кол-во раз из 5 попыток)   | 3     | 2  | 1  | 3       | 2  | 1  |

**Примечание:**

студенты выполняют те тесты, которые им доступны по состоянию здоровья, в соответствии с рекомендациями врача.

### **6.2.2. Тематика рефератов (презентаций)**

Студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре выполняют письменные работы в форме рефератов. Данные работы подлежат публичной защите и оцениваются экспертами (ведущим преподавателем) по пятибалльной системе.

#### **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА**

1. Лечебно-физическая культура при различных заболеваниях человека (по своему диагнозу).
2. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха студентов.
3. Физическое воспитание в учебном процессе студентов.
4. Физическая культура и спорт в сессионный период.
5. Физическая культура и спорт в каникулярный период.
6. Физическая культура и спорт для студентов в «критические» дни.
7. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.
8. Методы врачебного контроля в физическом воспитании.
9. Прикладная физическая подготовка студентов (по своей специальности).
10. Физическая и умственная работоспособности, как факторы успешного овладения профессией.
11. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья студентов различных специальностей.
12. Физическая культура в здоровом образе жизни студентов.
13. Особенности физической культуры женщины.
14. Гигиенические особенности физической культуры.
15. Профилактика различных заболеваний средствами физической культуры (по своему диагнозу).
16. История развития физической культуры и спорта.
17. Воспитание физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортом (на примере одного вида спорта).
18. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре.
19. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.
20. Информатизация отрасли «Физическая культура и спорт» и экспертные технологии.

#### **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2-ГО КУРСА**

1. Лечебно-физическая культура при различных заболеваниях студентов.
2. Использование технических средств (тренажеров) на занятиях физкультурой.
3. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни человека.



4. Проблемы повышения эффективности физического воспитания в культурно-производственной среде.
5. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре и спорту среди различных возрастных групп.
6. Физическая культура и спорт для работников различных видов труда.
7. Сочетание физических и профессиональных нагрузок в деятельности человека.
8. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта.
9. Физическая культура и спорт в современной семье.
10. Самоконтроль физического и функционального состояния организма.
11. Развитие аэробных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
12. Влияние игровых видов спорта на развитие физических качеств.
13. Способы восстановления (повышения) работоспособности организма.
14. Проблемы адаптации организма человека к физическим нагрузкам.
15. Влияние экстремальных факторов внешней среды на состояние здоровья.
16. Физическая культура и геронтология.
17. Олимпийское воспитание студенческой молодежи.
18. Проблемы физкультурного образования студентов.
19. Двигательная активность как фактор саморегуляции организма.
20. Национальные игры как эффективное средство двигательной активности.

#### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3-ГО КУРСА

1. Методики регулирования массы тела при различной двигательной активности.
2. Основные методики закаливания в студенческом возрасте.
3. Индивидуальная программа физического самосовершенствования.
4. Физическое состояние и сексуальность.
5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
6. Формы и методы ведения личного дневника самоконтроля физкультурника.
7. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений.
8. Общеразвивающие упражнения в физической подготовке студентов.
9. Основы обучения двигательным действиям в спорте.
10. Методические основы функциональной подготовки.
11. Формирование психических качеств средствами физической культуры.
12. Физическая культура женщины в предродовой и послеродовой периоды.
13. ППФП в избранной специальности.
14. Построение и структура индивидуального учебно-тренировочного плана занятия в мезоцикле.
15. Место физической культуры в научной организации труда.
16. Влияние двигательной активности на динамику возрастных изменений.

17. Применение технических средств в физическом воспитании.
18. Биологические основы физической культуры и спорта.
19. Актуальные проблемы спортивной медицины.
20. Психологическое воспитание средствами физической культуры и спорта.

### **6.2.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Для обеспечения самостоятельной работы разработаны:

- учебно-методическое обеспечение лекционных занятий;
- учебно-методическое обеспечение практических занятий;
- методические рекомендации к самостоятельной работе студентов.

Учебно-методическое обеспечение аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов, обучающихся по дисциплине представлены в методических указаниях для обучающихся по освоению дисциплины.

#### **Задание исследовательского типа (индивидуальное творческое задание)**

В ходе изучения дисциплины обучающиеся, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, обязаны выполнить индивидуальное задание (научно-исследовательская работа).

Этапы выполнения индивидуального задания:

1. На первом этапе, студент сообщает о теме, объекте, предмете будущего исследования. Индивидуальное задание обучающийся должен согласовывать с научным руководителем.
2. На втором этапе студент изучает научную, учебную и нормативную литературу по теме исследования, получает консультации от преподавателя (научного руководителя).
3. На третьем этапе обучающиеся студенты представляют результаты научных исследований (презентации, научные статьи и т. п.) и защищают их.

#### **Методические указания по самостоятельной работе**

Различный уровень знаний, здоровья и физической подготовленности обучающихся, многообразие их интересов предполагают дополнительно использовать разнообразные формы внеучебных самостоятельных и самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом.

Практические внеучебные занятия проводятся в следующих формах:

- физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и др.;
- занятия в клубах и группах по интересам: любителей оздоровительной ходьбы и бега, плавания, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств и т.д.;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического

самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя;

-участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства;

-занятия в спортивных секциях организуются с целью повышения спортивной квалификации тех студентов, для которых содержание, объём, и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в группах учебных отделений не могут обеспечить дальнейшего роста их спортивных результатов.

### **РЕКОМЕНДУЕМЫЙ МИНИМАЛЬНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ** (для студентов основной и подготовительной медицинских групп)

| Упражнения   | Объем            |
|--|------------------|
| <b>Мужчины:</b>  |                  |
| 1. Утренняя гимнастика (мин.)  | 105-140          |
| 2. Оздоровительный бег (км)<br>или ходьба (км)   | 8-12<br>10-15    |
| 3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)<br>или сгибание рук в упоре лежа   | 70-85<br>120-140 |
| 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за<br>головой, ноги закреплены (кол-во раз)  | 140-160          |
| 4. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми<br>ногами (кол-во раз)   | 90-120           |
| 5. Ускоренная ходьба (км)  | 15-20            |
| <b>Женщины:</b>  |                  |
| 1. Утренняя гимнастика (мин.)  | 105-140          |
| 2. Оздоровительный бег (км)<br>или ходьба (км)   | 6-10<br>8-13     |
| 2. Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз)   | 350              |
| 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50<br>см (кол-во раз)<br>или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (110-120<br>см) | 210-220<br>85-95 |
| 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за<br>головой, ноги закреплены (кол-во раз)  | 100-120          |
| 5. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми<br>ногами (кол-во раз)   | 90-120           |
| 6. Ускоренная ходьба (км)  | 10-15            |

#### **Руководство и контроль самостоятельной работы**

1. Руководство и контроль самостоятельной работой осуществляется в рамках должностных обязанностей заведующим и преподавателями кафедры.

2. Консультирование, контроль и оценка выполнения СРС осуществляются преподавателем, ведущим дисциплину.

3. Контроль СРС подразделяется на входной, текущий и промежуточный. Входной, текущий и/или рубежный контроль СРС проводится на консультациях и/или аудиторных занятиях, итоговый – на зачетах.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме, с представлением результата деятельности студента.

4. Полученные студентом за выполнение самостоятельной работы баллы, являются составной частью итоговой суммы баллов по дисциплине.

*Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:*

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа;
- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный во внеаудиторной самостоятельной работе вопрос;
- оформление отчетного материала в соответствии с известными заданными преподавателем требованиями.

#### **6.2.4. Критерии выставления оценок при проведении зачета:**

Общая оценка за учебный год определяется по следующим критериям:

1. Регулярность посещения учебных занятий.
2. Сдача контрольно-зачетных нормативов.
3. Составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) на группе на положительную оценку.
4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях, проводимых кафедрой ФК и БЖ.
5. Выполнение заданий по самостоятельной работе.

#### **Критерии оценивания:**

Оценку «зачет» заслуживает студент, обнаруживший знание материала изученной дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, ознакомившийся с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; выполнивший контрольные нормативы тестов общей физической и спортивно-технической подготовки, успешно справившийся с написанием и проведением комплекса ОРУ, ответивший на все вопросы реферата, выполнивший задания самостоятельной работы.

Оценка «незачет» выставляется студенту, обнаружившему серьезные пробелы в знаниях основного материала изученной дисциплины, допустившему принципиальные ошибки в выполнении заданий, не ответившему на все вопросы реферата и дополнительные вопросы, и не справившемуся с контрольными нормативами. Как правило, оценка «незачет» ставится студентам, которые не

могут продолжить обучение по образовательной программе без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине (формирования и развития компетенций, закреплённых за данной дисциплиной).

*Студенты специального медицинского отделения* выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по дисциплине в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивно -оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

*Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе*, освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу (задание исследовательского типа) по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

***Критериями оценки реферата*** являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению.

**Оценка «отлично»** ставится, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

**Оценка «хорошо»** — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

**Оценка «удовлетворительно»** — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

**Оценка «неудовлетворительно»** — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

### ***Критерии оценки творческого задания***

**Оценка «отлично»** ставится при условии:

- работа выполнялась самостоятельно;
- материал подобран в достаточном количестве с использованием разных источников;
- работа оформлена с соблюдением всех требований для оформления проектов;
- защита творческой работы проведена на высоком и доступном уровне.

**Оценка «хорошо»** ставится при условии:

- работа выполнялась самостоятельно;
- материал подобран в достаточном количестве с использованием разных источников;
- работа оформлена с незначительными отклонениями от требований для оформления проектов;
- защита творческой работы проведена хорошо.

**Оценка «удовлетворительно»** ставится при условии:

- работа выполнялась с помощью преподавателя;
- материал подобран в достаточном количестве;
- работа оформлена с отклонениями от требований для оформления проектов;
- защита творческой работы проведена удовлетворительно.

#### *Критерии оценки знаний при проведении зачета*

Оценка "**зачтено**" ставится, если студент обнаружил полное знание учебно-программного материала, успешно выполняет предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка "зачтено" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценка "**не зачтено**" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Оценка "не зачтено" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Основная литература**

1. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. [для бакалавров] / [ред. И.В. Пирогова]. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2016. - 298 с.
2. Чуйко, Ю.И. Курс лекций по физической культуре: учебно-метод. пособие для студентов очной и заочной форм обучения / Ю. И. Чуйко, В.М. Хамзин; М-во культуры РФ; КГИК. - Краснодар: КГИК, 2016. - 175 с.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / [гриф МО]. - Изд. 5-е. - Ростов н/Д.: Феникс, 2008. - 380 с.
4. Физическая культура студента: учебник для вузов / под ред. В.И. Ильинича; [гриф МО]. - М.: Гардарики, 2007. - 448 с.
5. Чуйко, Ю.И. Реферат по физической культуре : учеб.-метод. пособие для студентов КГУКИ / Ю. И. Чуйко, В. Г. Выскубов. - Краснодар, 2007. - 26 с.

## 7.2. Дополнительная литература

1. Барабанова, В.Б. Спорт: проблема человекоразмерности / В.Б. Барабанова; РГУ. - Ростов н/Д., 2004. - 180 с.
2. Буянов, М.В. Физическая культура как культурофилософский феномен (историко-функциональный подход): 24.00.01-теория и история культуры: автореф. дис. канд. филос. наук / М. В. Буянов; М.В. Буянов. - Саранск: Изд-во Мордов. ун-та, 2002. - 17 с. - Б.ц.
3. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>
4. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов / В.И.Дубровский. - М.: Владос, 1999. - 480 с.
5. Никифоров, Н.В. Формирование ценностей здорового образа жизни в условиях досугового объединения спортивно-оздоровительной направленности [Текст]: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.05: защищена 30 марта 2012 г. / Н. В. Никифоров; Никифоров Николай Владимирович. - Казань, 2012. - 22 с. - б. ц.
6. Очерки по теории физической культуры : труды учен. социалист. стран / сост. и общ. ред. Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 248 с.
7. Система духовного и физического оздоровления населения Кубани : Сб. ст. / Ред. гр. Н.Г. Денисов, И.Х. Зотов, В.В. Латкин, Н.Н. Пешков. - Краснодар : Б.и., 1998. - 72 с.
8. Формирование ценностных ориентаций у студентов вузов физической культуры, спорта и туризма: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08: защищена 23.06.2006 г. / Н. А. Савина; Савина Наталья Александровна. - Краснодар, 2006. - 171 с. - Б.ц.
9. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
10. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

## 7.3. Периодические издания

1. «Теория и практика физической культуры» – ежемесячный научно-теоретический журнал.
2. «Физкультура и спорт» – ежемесячный иллюстрированный журнал.

## 7.4. Интернет-ресурсы

1. Российская государственная библиотека – <http://www.rsl.ru>
2. Библиотека М. Мошкова – <http://www.lib.ru>
3. Московский научный общественный фонд – <http://www.mpst.org>
4. Национальная электронная библиотека - <http://nel.nns.ru>
5. Библиографическая поисковая система «Букинист» - <http://bukinist.agava.ru>

6. Предметно-ориентированная логическая библиотечная сеть – <http://www.libweb.ru>
7. Научная электронная библиотека- <http://www.elibrary.ru>
8. Электронная библиотечная система <http://www.znaniy.com>
9. Архитектура тела и развитие силы / Качай мускулы: Журнал  
[НТТР://www.isi.ru/muscle](http://www.isi.ru/muscle)
10. Боевое искусство планеты: Журнал  
[НТТР://www.woin.ru/pages/magazine/bip/bip.htm](http://www.woin.ru/pages/magazine/bip/bip.htm)
11. Валеология: Научно-практический журнал <http://valeo.edu.ru/>
12. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры: Журнал  
[НТТР://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm](http://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm)
13. Вопросы психологии: Журнал <http://www.voppsy.ru/>
14. Гигиена и санитария: Журнал [НТТР://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm](http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm)
15. Еврофутбол: Газета <http://www.eurofootball.ru/>
16. Здоровье: Журнал <http://zdorovie.ad.ru/>
17. Индустрия футбола: Журнал <http://www.infoot.ru/>
18. Легкая атлетика: Журнал [НТТР://www.iaaf-rdc.ru/t&f](http://www.iaaf-rdc.ru/t&f)
19. Медицина и спорт: Журнал <http://www.medisport.ru/>
20. Мировой футбол: Журнал <http://www.worldfootball.ru/>
21. Советский спорт: Газета <http://www.sovsport.ru/>
22. Спорт в школе: Газета [НТТР://www.1september.ru/ru/spo.htm](http://www.1september.ru/ru/spo.htm)
23. Спорт для всех: Журнал [НТТР://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm)
24. Спорт-экспресс: Газета <http://www.sport-express.ru/>
25. Спортивная жизнь России: Журнал [НТТР://lib.sportedu.ru/press/szr/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/szr/archive.htm)
26. Теннис +: Журнал <http://www.tennis-plus.ru/>
27. Теория и практика физической культуры: Журнал  
[НТТР://lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk)
28. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал  
[НТТР://lib.sportedu.ru/press/fkvot](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot)
29. Физкультура и спорт: Журнал <http://www.fismag.ru/>
30. Футбол: еженедельник [НТТР://www.profootball.ru/magazine](http://www.profootball.ru/magazine)

## **7.5. Методические указания и материалы по видам занятий**

### **Рефераты**

**Реферат** (от лат. reffer - «сообщать») - это краткое изложение в письменном виде научного материала по определенной теме.

В качестве реферата может выступать изложение книги, статьи, а также обобщение нескольких взглядов на проблему. Целью реферата является сообщение научной информации по определенной теме, обязательно раскрыть суть проблемы с различных позиций и точек зрения, и на основе этих выводов сделать соответствующие свои выводы. Задачи реферата: формирование умений



самостоятельной работы учащихся с литературой; развитие навыков логического мышления; углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Тема реферата предварительно согласовывается с заведующим кафедрой или с преподавателем данной группы.

Объем реферата должен быть не менее 15-20 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением размеров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20мм. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - оглавление, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата.

Процесс подготовки реферата схож с процессом подготовки курсовой работы: 1) выбор или формулировка темы; 2) подбор и изучение литературы по теме; 3) составление плана реферата, который раскрывает тему; 4) написание реферата и его оформление.

В результате проделанной работы над рефератом совершенствуются навыки поиска, отбора и систематизации полученной информации, а также навыки грамотного, лаконичного изложения мыслей и речи.

### **Индивидуальное творческое задание**

Творческие задания – это такие учебные задания, которые требуют от обучающихся не простого воспроизводства информации, а творчества, поскольку задания содержат большой или меньший элемент неизвестности и имеют, как правило, несколько подходов. Творческое задание составляет содержание, основу любого интерактивного метода. Творческое задание (особенно практическое и близкое к жизни обучающегося) придает смысл обучению, мотивирует учащихся. Неизвестность ответа и возможность найти своё собственное «правильное» решение, основанное на своем персональном опыте и опыте своего коллеги, друга, позволяют создать фундамент для сотрудничества, сообучения, общения всех участников образовательного процесса, включая педагога.

### **Тесты**

По дисциплине предусмотрено проведение тестирования.

Тестовые задания по дисциплине имеются в наличии на кафедре физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

В зависимости от выбранного состава теста, эти задания могут использоваться как для итогового контроля знаний обучающихся в конце семестра, так и для рубежного контроля успеваемости после изучения определенного раздела дисциплины.

## Требования к условиям реализации ОПОП бакалавриата в отношении обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями составляются индивидуальные комплексы ЛФК с учетом психофизических особенностей. В отдельных случаях при инвалидности, выраженных нарушениях опорно-двигательного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым занятиям физической культурой в условиях учебного заведения, обучающимся рекомендуются занятия лечебной физической культурой в лечебно-профилактических учреждениях.

Формы проведения текущей, промежуточной аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

### 7.6. Программное обеспечение

Преподавание дисциплин обеспечивается следующими программными продуктами: операционные системы – Windows XP, Windows 7; пакет прикладных программ MS Office 2007; справочно-правовые системы- Консультант + , Гарант

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| № Аудитории, кабинета  | Наименование специализированной аудитории, кабинета | Перечень основного оборудования   |
|--|---|---|
| Ауд.226  | Кабинет зав.кафедрой и документоведа                | Компьютер, ксерокс  |
|  | Кабинет для хранения инвентаря и оборудования       |   |
| Спортивный зал (преподавательская, женская и мужская раздевалки)<br>Ауд.225/225а |   | Спортивный инвентарь и оборудование:<br>Шведские стенки (гимнастические) - 14 шт.<br>Канат - 1<br>Гимнастические скамейки - 8<br>Тренажеры: «наездник», эллиптический, турник-брусья, велотренажер<br>Стойка волейбольная - 2<br>Щит баскетбольный из оргстекла - 4<br>Лестница к шведской стенке - 1<br>Мат гимнастический - 8<br>Стол для настольного тенниса - 4 |
| Стадион  |   | Футбольное поле.<br>Яма для прыжков в длину с разбега.<br>Разновысотная перекладина   |
| Универсальная спортивная площадка  |   | Площадка для игры в большой теннис, волейбол.<br>Передвижная баскетбольная ферма.   |

|                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| Площадка для мини-футбола | Ворота для мини-футбола. |
|---------------------------|--------------------------|

## 9. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_.

Дополнения и изменения к рабочей программе рассмотрены и рекомендованы на заседании кафедры \_\_\_\_\_.

Протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Исполнитель:

Зав. кафедрой ФКиБЖ

Спирина И.К.

Заведующий кафедрой ФКиБЖ

Спирина И.К.