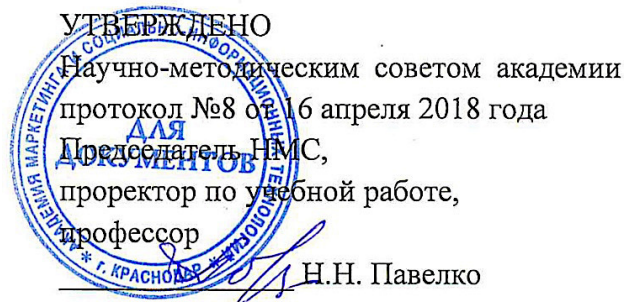


**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ»  
(г. Краснодар)**

**Факультет менеджмента**

**Кафедра технологий сервиса и деловых коммуникаций**



**Б1.Б.36 «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ»**

**Б1.Б.36.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

рабочая программа по дисциплине  
для студентов направления подготовки  
**42.03.01 Реклама и связи с общественностью**

Направленность (профиль) образовательной программы  
«Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере»

**квалификация (степень) выпускника  
«БАКАЛАВР»**

Краснодар  
2018

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура и спорт» разработана к.п.н., доцентом А.И. Усенко и к.п.н., доцентом А.Г. Харьковской.

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2016 г. N 997.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры технологий сервиса и деловых коммуникаций протокол № 8 от 19 марта 2018г.

Составители:

к.п.н., доцент



А.И. Усенко

к.п.н., доцент



А.Г. Харьковская

Зав. кафедрой ТСиДК, к.с.н., доцент



Н.И. Севрюгина

Рабочая программа утверждена на заседании Научно-методического совета Академии «16» апреля 2018г., протокол № 8.

Согласовано:

Проректор по качеству образования,  
доцент



К.В. Писаренко

Рецензенты:

**Г.Н. Немец** к.ф.н., доцент кафедры рекламы и связей с общественностью  
ФГБОУ ВО «КубГУ»

**А.А. Луговой** директор по маркетингу группы компаний «Р-класс»

## Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	4
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....	5
4. Содержание и структура дисциплины (модуля).....	7
4.1 Содержание разделов дисциплины.....	7
4.2 Структура дисциплины.....	10
4.3 Занятия лекционного типа	12
4.4 Занятия семинарского типа	12
4.5 Курсовой проект (курсовая работа).....	13
4.6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....	13
5 Образовательные технологии.....	16
5.1 Интерактивные образовательные технологии.....	18
6 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	19
6.1 Вопросы для устного опроса по теме «Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности».	19
6.2 Темы рефератов по физической культуре для проведения текущего контроля	20
6.3 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	21
6.4 Темы исследовательских проектов.	23
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).....	27
7.1 Основная литература.....	27
7.2 Дополнительная литература.....	28
7.3 Периодические издания.....	28
7.4 Интернет-ресурсы.....	29
7.5 Методические указания к лабораторным занятиям .....	30
7.6 Методические указания к практическим занятиям .....	33
7.7 Методические указания к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы. ....	33
7.8 Программное обеспечение.....	33
8. Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	33
8.1. Темы рефератов для студентов, временно освобожденных по болезни от физических нагрузок и для студентов специальных медицинских групп	33
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	34
10. Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины.....	34

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью** дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт студентов вуза 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 профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

1. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
3. Организация системы физического воспитания для овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
4. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.
5. Создание организационно- педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт относится к дисциплинам базовой части цикла дисциплин (модулей). Для изучения названного курса необходимо освоение студентами дисциплины «Физическая культура» школьного курса. Знания, полученные при изучении дисциплины, используется в дальнейшем в учебно-исследовательской и практической работе.

Освоение дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» обеспечивает подготовку бакалавров по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, область **профессиональной деятельности** которых включает:

коммуникационные процессы в межличностной, социальной, политической, экономической, культурной, образовательной и научной сферах;  
техники и технологии массовых, деловых и персональных коммуникаций;  
технологии и техники пропаганды конкурентных свойств товаров, услуг, коммерческих компаний, некоммерческих и общественных организаций, государственных органов и учреждений, их позиционирование в рыночной среде;  
общественное мнение.

Освоение дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» обеспечивает подготовку бакалавров по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, **объектами профессиональной деятельности** которых являются:

федеральные органы государственной власти, органы государственной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления;  
негосударственные, общественные и коммерческие организации, средства массовой информации;

научные организации и организации, осуществляющие образовательную деятельность; производственные и сервисные предприятия.

Освоение дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» обеспечивает подготовку бакалавров по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, подготовленных к решению ряда следующих **профессиональных задач** в соответствии с **видами профессиональной деятельности**, на которые ориентирована ОПОП:

**1) коммуникационная деятельность:**

– участие в создании эффективной коммуникационной инфраструктуры организации, обеспечении внутренней и внешней коммуникации, в том числе с государственными органами, общественными организациями, коммерческими структурами, средствами массовой информации;

– участие в формировании и поддержании корпоративной культуры;

**2) рекламно-информационная деятельность:**

– разработка, подготовка к выпуску, производство и распространение рекламной продукции, включая текстовые и графические, рабочие и презентационные материалы в рамках традиционных и современных средств рекламы;

**3) информационно-технологическая деятельность:**

– участие в разработке, подготовке к выпуску, производстве и распространении рекламной продукции, включая текстовые и графические, рабочие и презентационные материалы;

– участие в подготовке проектной и сопутствующей документации, связанной с проведением рекламных кампаний и отдельных мероприятий (технико-экономическое обоснование, техническое задание, бизнес-план, креативный бриф, соглашение, договор, контракт);

– участие в проектировании и технологическом обеспечении реализуемых проектов.

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт. Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию,

**знает:**

- нормы культуры мышления, основы логики, нормы критического подхода, основы методологии научного знания, формы анализа;

**умеет:**

- адекватно воспринимать информацию, логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, критически оценивать свои достоинства и недостатки, анализировать социально значимые проблемы;

**владеет:**

- навыками постановки цели, способностью в устной и письменной речи логически оформить результаты мышления, навыками выработки мотивации к выполнению профессиональной деятельности.

Требования к результатам освоения дисциплины

№ п.п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть

№ п.п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК -7	способностью к самоорганизации и самообразованию,	-нормы культуры мышления, основы логики, нормы критического подхода, основы методологии научного знания, формы анализа;	-адекватно воспринимать информацию, логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, критически оценивать свои достоинства и недостатки, анализировать социально значимые проблемы;	-навыками постановки цели, способностью в устной и письменной речи логически оформить результаты мышления, навыками выработки мотивации к выполнению профессиональной деятельности
2	ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	-основные методы физического воспитания и укрепления здоровья. -принципы здорового образа жизни и профилактики заболеваний	- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; - регулярно следовать в повседневности здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни.

#### 4. Содержание и структура дисциплины (модуля)

##### 4.1 Содержание разделов дисциплины

№ п / п	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля	Формируемые компетенции

1.	<i>Гимнастика</i>	<p>Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).</p>	Тест по разделу.  Практические тестирования	ОК-7 ОК-8
2.	<i>Легкая Атлетика</i>	<p>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>	Тест по разделу.  Практические тестирования	ОК-7 ОК- 8

3.	<b>Спортивные игры</b>	<p>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок;</p>	Тест по разделу.  Практические тестирования	ОК-7 ОК- 8
4.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты.</p> <p>Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов.</p>	Тест по разделу.  Практические тестирования	ОК-7 ОК- 8



5	<p><b>Прикладные виды аэробики</b></p>	<p><i>Танцевальная аэробика с элементами шейпинга:</i> общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.</p> <p>Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н- рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</p> <p>Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</p> <p><i>Фитбол-аэробика:</i> Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.</p> <p><i>Степ-аэробика:</i> обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.</p> <p><i>Стретчинг:</i> основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.</p> <p>Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений.</p> <p>Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p>	<p>Тест по разделу.</p> <p>Практические тестирования</p>	<p>ОК-7 ОК- 8</p>
---	--	--	--	-----------------------

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебных занятий, трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости / Форма промежуточной аттестации
<b>I курс</b>			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов с учетом ограничений	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	64	
<b>Итого за 1 семестр: 64</b>			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов с учетом ограничений	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	64	
<b>Итого за 2 семестр: 64</b>			
<b>Итого за I курс: 128</b>			

<b>II курс</b>			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов с учетом ограничений	2	Контрольная
<b>Итого:</b>		64	
<b>Итого за 3 семестр: 64</b>			
1.	Гимнастика	8	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	8	Промежуточная
3.	Спортивные игры	10	Промежуточная
4.	Специализация	8	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов с учетом ограничений	2	Контрольная
<b>Итого:</b>		36	
<b>Итого за 4 семестр: 36</b>			
<b>Итого за II курс: 100</b>			
<b>III курс</b>			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов с учетом ограничений	2	Контрольная
<b>Итого:</b>		64	
<b>Итого за 5 семестр: 64</b>			
1.	Гимнастика	8	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	8	Промежуточная
3.	Спортивные игры	10	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	8	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов с учетом ограничений	2	Контрольная
<b>Итого:</b>		36	
<b>Итого за 6 семестр: 36</b>			
<b>Итого за III курс: 100</b>			
<b>Итого за I-III курс 328</b>			

## 4.2 Структура дисциплины

### Распределение часов в зачетных единицах ОФО

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Общая трудоемкость (часы, зачетные единицы)</b>	332/6	64	66	64	37	64	37
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего</b>	332/6	64	64,2	64	36,2	64	36,2
Аудиторные занятия (всего)	328,6	64	64	64	36	64	36
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328,6	64	63,8	64	36	64	36
Семинары (С) –методико – практические занятия							
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	2,6	-	1,8	-	-	-	0,8
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-
Реферат	2,6	-	1,8	-	-	-	0,8
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)	Зачет	3	0,2 3	3	0,2 3	3	0,2 3
Общая трудоемкость (количество часов)	332	64	64	64	37	64	37

### Распределение часов в зачетных единицах ОЗО

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы ЗФО

Вид работы	Трудоемкость, часов (зач.ед.)							
	Курс 1 Сессия 1	Курс 1 Сессия 2	Курс 1 Сессия 3	Курс 2 Сессия 1	Курс 2 Сессия 2	Курс 3 Сессия 1	Курс 3 Сессия 2	ИТОГО
<b>Общая трудоемкость (часы, зачетные единицы)</b>	<b>36/1</b>	<b>36/1</b>	<b>72/2</b>	<b>36/1</b>	<b>72/2</b>	<b>40/1</b>	<b>40/1</b>	<b>332/9</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4,2</b>	<b>4</b>	<b>4,2</b>	<b>4</b>	<b>2,2</b>	<b>24,6</b>

<b>(контактные часы), всего</b>								
Аудиторная работа, всего:	2	4	4	4	4	4	2	24
<i>Лекции (Л)</i>	2	4	4	4	4	4	2	24
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>								
<i>Лабораторные работы (ЛР)</i>								
Индивидуальные консультации (ИК)								
Контактная работа по промежуточной аттестации (КА)								
Консультации перед экзаменом (Конс)								
Контактная работа по промежуточной аттестации (КАЭ)			0,2		0,2		0,2	0,6
<b>Самостоятельная работа в семестре, всего:</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>64</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>296</b>
Курсовая работа (КР)								
Реферат (Р)	18	16	32	16	32	18	18	150
Самостоятельное изучение разделов	16	16	32	16	32	18	16	146
Контрольная работа (КР)								
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)								
<b>Самостоятельная работа в период экз.сессии (Контроль)</b>			<b>3,8</b>		<b>3,8</b>		<b>3,8</b>	11,4
<b>Вид итогового контроля по дисциплине</b>			Заче т		Заче т		Зачет	Зачет

#### 4.3 Занятия семинарского типа

В соответствии с п. 31 приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» занятия семинарского типа проводятся в форме: семинаров, практических занятий, практикумов, лабораторные работы, коллоквиумов.

По дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт» занятия семинарского типа проводятся в форме практических занятий

*Практическое занятие* — это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях. Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий — упражнений, задач и т. п. — под руководством и контролем преподавателя.

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебных занятий, трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости / Форма промежуточной аттестации
<b>I курс</b>			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов с учетом ограничений	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	64	
	<b>Итого за 1 семестр: 64</b>		
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов с учетом ограничений	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	64	
	<b>Итого за 2 семестр: 64</b>		
	<b>Итого за I курс: 128</b>		

<b>II курс</b>			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов с учетом ограничений	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	64	
	<b>Итого за 3 семестр: 64</b>		
1.	Гимнастика	8	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	8	Промежуточная
3.	Спортивные игры	10	Промежуточная
4.	Специализация	8	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов с учетом ограничений	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	36	
	<b>Итого за 4 семестр: 36</b>		
	<b>Итого за II курс: 100</b>		

III курс			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов с учетом ограничений	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	64	
<b>Итого за 5 семестр: 64</b>			
1.	Гимнастика	8	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	8	Промежуточная
3.	Спортивные игры	10	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	8	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов с учетом ограничений	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	36	
<b>Итого за 6 семестр: 36</b>			
<b>Итого за III курс: 100</b>			
<b>Итого за I-III курс 328</b>			

#### 4.5 Курсовой проект (курсовая работа) – не предусмотрен

#### 4.6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины предусмотрена только на заочной форме обучения.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины Б1.Б.36 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.36.02 Адаптивная физическая культура и спорт — закрепить теоретические знания, полученные в ходе лекционных занятий. Глубоко изучить, используя рекомендованную литературу, а также лекции по курсу, основные теоретические аспекты дисциплины.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

#### Формы внеаудиторной самостоятельной работы

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Самостоятельная работа студента в процессе изучения дисциплины включает:

- освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;
- подготовка исследовательских проектов;
- самостоятельный поиск информации в Интернете;
- написание рефератов;
- выполнение практических заданий;
- участие в работе научного кружка по кафедре и ежегодных студенческих научных конференций;
- подготовку к зачету.

Таблица 7 – Формы и методы самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт для ЗФО

1 курс

№ работы	Вид работы Самостоятельная работа	Вид контроля	ч. / з. е.
1	Самостоятельное изучение разделов	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа. Тестирование. Зачет.	34
2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Краткая историческая справка о развитии физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта.	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа. Тестирование. Зачет.	32
3	Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа. Тестирование. Зачет.	64
ИТОГО			100

2 курс

№ работы	Вид работы Самостоятельная работа	Вид контроля	ч. / з. е.
1	Самостоятельное изучение разделов	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа. Тестирование. Зачет.	32
2	Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа.. Тестирование. Зачет.	64
ИТОГО			96



## 3 курс

№ работы	Вид работы Самостоятельная работа	Вид контроля	ч. / з. е.
1	Самостоятельное изучение разделов	Собеседование.	32
2	Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	Собеседование.	34
ИТОГО			66

**5. Образовательные технологии.****5.1. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях**

- творческие задания;
- работа в малых группах;
- использование общественных ресурсов (приглашение спортсменов высшего мастерства, тренеров);
- социальные проекты и другие внеаудиторные методы обучения (соревнования, интервью, фильмы);
- изучение и закрепление нового материала, «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого»
- секции спортивного мастерства
- Принципы форм учебных занятий с использованием информационно -коммуникационных технологий:
- Наглядный материал представлен в виде кубков, грамот, медалей победивших студенческих команд
- Просмотр видеоматериалов.

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

В процессе освоения содержания дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт запланированы: текущий контроль и промежуточная аттестация студентов.

**Нормативы и контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов**

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
<b>Зачетные нормативы</b>			
1.	Прыжок в длину с места	балл	1-6 семестр
2.	Подтягивание на перекладине (муж.)	балл	1-6 семестр

3.	Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.)	балл	1-6 семестр
4.	Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)	балл	1-6 семестр
<b>Контрольные требования</b>			
1.	В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.)	оценка	1-6 семестр
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)	оценка	1-6 семестр
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)	оценка	1-6 семестр
4.	Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.)	оценка	1-6 семестр
5.	12- минутный бег	оценка	1-6 семестр
6.	Челночный бег (6х9м)	оценка	1-6 семестр
7.	Прыжки через скакалку	оценка	1-6 семестр
6.	Штрафные броски (баскетбол)	зачет	1-6 семестр
8.	Обводка зоны 3-х сек	зачет	1-6 семестр
9.	Ускорение 20м с высокого старта	зачет	1-6 семестр
10.	Верхняя передача над собой	зачет	1-6 семестр
11.	Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)	зачет	1-6 семестр
12.	Нижняя передача в стенку	зачет	1-6 семестр
13.	Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)	зачет	1-6 семестр
14.	Подача из-за лицевой линии и на точность	зачет	1-6 семестр
15.	Рывок штанги	зачет	3 семестр
16.	Толчок штанги	зачет	4 семестр
17.	Рывок гири	зачет	1 семестр
18.	Толчок 2 гирь от груди (16кг)	зачет	2 семестр
19.	Толчок 2 гирь по длинному циклу (16кг)	зачет	5-6 семестр
20.	Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах)	зачет	1-6 семестр
21.	Составление композиции на степ - платформах	зачет	1-6 семестр
22.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	зачет	1-2 семестр
23.	Проведение комплекса упражнений	зачет	3-4 семестр
24.	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)	зачет	5-6 семестр

*Примечания:* 1.Общее количество контрольных тестов и зачетных нормативов в каждом семестре 5-6, из них 3 – обязательных зачетных, 2-3 – контрольных (по выбору преподавателя в соответствии с программой 2. Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку студентов к сдаче норм и требований ГТО.

## **7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт обеспечивается необходимой учебной, учебно-методической и специализированной литературой.

### **7.1 Основная литература**

1. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский под ред. и др. — Москва : КноРус, 2018. —

- 423 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962>
2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2017. — 299 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920786>
  3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2015. — 239 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/916557>

## 7.2. Дополнительная литература

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>
2. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры личности будущего педагога на основе мобильного обучения: Монография / Наговицын Р.С. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 142 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=495418>
3. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зулфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=809916>
4. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2018. — 345 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925957>
5. Индивидуально-типологический подход на занятиях физической культурой студентов специального медицинского отделения : монография / А.В. Мещеряков. — Москва : Русайнс, 2018. — 152 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926125>
6. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2018. — 345 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925957>

## 7.3 Периодические издания

1. «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>
2. «Спортивная медицина: наука и практика» <http://www.sportmedicine.ru/>
3. Шахматное обозрение: Журнал <http://www.64.ru/>
4. Shape: Журнал <https://shape.ru/>
5. Автоспорт: Журнал <https://autoreview.ru/articles/autosport/>
6. Конный мир: Журнал <http://www.horseworld.ru/>
7. Легкая атлетика: Журнал <http://rusathletics.info/>
8. Медицина и спорт: Журнал <http://www.sportmedicine.ru/>
9. Мировой футбол: Журнал <https://www.ftbl.ru/>
10. Советский спорт: Газета <https://www.sovsport.ru/>
11. Спорт для всех: Журнал <http://infosport.ru/>
12. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
13. Волейбол <http://volleybolist.ru/>
14. Баскетбол <http://basketball.ru.com/>

## 7.4. Интернет ресурсы

1. <http://diss.rsl.ru/?lang=ru> . – электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.
2. <https://e.lanbook.com/> – электронно-библиотечная система издательства «Лань».
3. <https://elibrary.ru/> – электронная библиотечная система - eLIBRARY.RU.
4. <https://biblio-online.ru/> - электронная библиотечная система «Юрайт».

## 7.5 Методические указания и материалы по видам занятий

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (разбор конкретных задач, проведение блиц-опросов, исследовательские работы) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, составляет не менее 15 % аудиторных занятий (определяется ФГОС с учетом специфики ОПОП).

Лекционные занятия дополняются ПЗ и различными формами СРС с учебной и научной литературой. В процессе такой работы студенты приобретают навыки «глубокого чтения» - анализа и интерпретации текстов по методологии и методике дисциплины.

Учебный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт» разделен на логически завершённые части (разделы), после изучения, которых предусматривается аттестация в форме письменных тестов, контрольных работ.

Работы оцениваются в баллах, сумма которых дает рейтинг каждого обучающегося. В баллах оцениваются не только знания и навыки обучающихся, но и их творческие возможности: активность, неординарность решений поставленных проблем. Каждый раздел учебной дисциплины включает обязательные виды работ – лекции, ПЗ, различные виды СРС (выполнение домашних заданий по решению задач, подготовка к лекциям и практическим занятиям).

Форма текущего контроля знаний – работа студента на практическом занятии, опрос. Форма промежуточных аттестаций – контрольная работа в аудитории, домашняя работа. Итоговая форма контроля знаний по разделам – контрольная работа или опрос.

Методические указания по выполнению всех видов учебной работы размещены в электронной образовательной среде академии

Организация деятельности обучающихся по видам учебных занятий по дисциплине представлена в таблице 10.

Таблица 10 - Организация деятельности обучающихся по видам учебных занятий по дисциплине

Вид учебных занятий, работ	Организация деятельности обучающегося
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения, отмечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе, если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Учебно тренировочные занятия по выбранному виду спорта.
Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.

## 7.6 Методические указания к практическим занятиям

Самостоятельные занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие и совершенствование физических качеств.

Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов студенту рекомендуется дополнительно заниматься во вне учебное время.

Существуют три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

### *Утренняя гигиеническая гимнастика*

Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Это достигается благодаря тому, что в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов от множества рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, которые благодаря временным связям обеспечивают более совершенное приспособление организма, сокращая период вработывания. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам. Учитывая особое значение утренней гимнастики, ее следует ежедневно включать в распорядок дня всем студентам. В комплекс зарядки следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуются упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Физическую нагрузку на организм нужно повышать постепенно, с максимумом в середине. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается, и организм приводится в спокойное состояние.

*Упражнения в течение учебного дня* выполняются в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без напряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждый 1-1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в 2 раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветриваемых помещениях, а еще лучше на свежем воздухе.

*Самостоятельные тренировочные занятия* можно проводить индивидуально или в группе 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировки является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие: сознательность и активность, систематичность, доступность и индивидуализация, динамичность и постепенность. Все эти принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

Для организации самостоятельных занятий необходимо заранее ознакомиться с упражнениями, которые будут использоваться. В настоящий момент существует значительное количество видеокассет с различными комплексами упражнений и студентки могут заниматься в свободное время. Оздоровительная аэробика эффективное средство для повышения уровня развития

тренировки сердечнососудистой, дыхательной системы, всех физических качеств и в целом здоровья.

#### Оздоровительная ходьба

Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.

#### Оздоровительный бег

Эффективное средство повышения уровня здоровья организма. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.

#### Плавание

Относится к самым эффективным средствам тренировки и поддержания уровня здоровья. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Помимо значительного эффекта от движений, положительные сдвиги оказывает и просто пребывание в воде (энергетический обмен увеличивается в два раза, так как вода плотнее воздуха в 700 раз). Рекомендуется проплывать от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания. Плавание устраняет какие-либо перегрузки опорно-двигательного аппарата, позволяет тренироваться людям с избыточной массы тела.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, каждый должен наметить для себя не только наиболее доступное средство и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за изменением своей работоспособности.

Рекомендуемый минимальный недельный двигательный объем занятий физическими упражнениями (для студентов основной и подготовительной медицинских групп)	
Упражнения	Объем
Мужчины:	105-140
1. Утренняя гимнастика (мин.)	15-17
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	22-24
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа	70-85 120-140
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160
5. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6. Ускоренная ходьба (км)	25-30
Женщины:	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	12-14 16-18
3. Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз)	350
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см (кол-во раз) или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	210-220 85-95

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
6. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
7. Ускоренная ходьба (км)	20-30
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов	

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования студентов, по результатам выполнения самостоятельных работ. Формами диагностического контроля лекционной части данной дисциплины являются устные опросы и собеседования. Текущий контроль призван, с одной стороны, определить уровень продвижения студентов в изучении дисциплины и диагностировать затруднения в изучении материала, а с другой – показать эффективность выбранных средств и методов обучения. Формы контроля могут варьироваться в зависимости от содержания раздела дисциплины: контролем изучения содержания раздела могут являться коллоквиум, выполнение учебных индивидуальных заданий в ходе практических занятий мониторинг результатов семинарских и практических занятий, контрольный опрос (устный или письменный), презентация результатов проектной деятельности. Формы такого контроля выполняют одновременно и обучающую функцию. Основным типом практической поисковой работы обучаемого является чтение исторической литературы. Немаловажным в процессе освоения знаний, умений и навыков по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Адаптивная физическая культура и спорт является ознакомление обучаемого с чужим опытом, в ходе которого происходит изучение и анализ достоинств и недостатков.

Промежуточная аттестация направлена на определение уровня сформированности компетенций по дисциплине в целом. Для комплексного планирования и осуществления всех форм учебной работы и контроля используется балльно-рейтинговая система (БРС). Все элементы учебного процесса (от посещения лекции до выполнения письменных заданий) соотносятся с определенным количеством баллов. Работы оцениваются в баллах, сумма которых определяет рейтинг каждого обучающегося. В баллах оцениваются не только знания, умения и навыки обучающихся, но и динамика развития их физической подготовленности. Форма текущего контроля знаний – работа студента на практическом занятии. Форма промежуточных аттестаций – итоговые тесты по физической подготовленности и знанию изученного материала. Итоговая форма контроля по дисциплине - ЗАЧЕТ .

## **7.7 Программное обеспечение современных информационно-коммуникационных технологий**

Учебная дисциплина обеспечена учебно-методической документацией и программными продуктами. Содержание представлено в локальной сети вуза. Предполагается использование доступных интернет-ресурсов через поисковые системы: Яндекс, Google.

Преподавание и подготовка студентов предполагает использование стандартного программного обеспечения для персонального компьютера во время самоподготовки:

1. ОС Windows 10.
2. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: LibreOffice, Mozilla Firefox.

## 8. Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Специфика получаемой направленности (профиля) образовательной программы, ее визуальный характер, предполагает возможность обучения следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с ограничением двигательных функций;
- с нарушениями слуха.

Организация образовательного процесса обеспечивает возможность беспрепятственного доступа, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов в учебные аудитории и другие помещения, имеется наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и лифтов.

В учебных аудиториях и лабораториях имеется возможность оборудовать места для студентов-инвалидов по следующим видам нарушения здоровья: опорно-двигательного аппарата и слуха. Освещенность учебных мест устанавливается в соответствии с положениями СНиП 23-05-95 «Естественное и искусственное освещения». Все предметы, необходимые для учебного процесса, располагаются в зоне максимальной досягаемости вытянутых рук.

Помещения предусматривают учебные места для инвалидов вследствие сердечно-сосудистых заболеваний, оборудованы солнцезащитными устройствами (жалюзи), имеется система климат-контроля.

По необходимости для инвалидов лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатываются индивидуальные учебные планы и индивидуальные графики, обучающиеся обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

## 9. Материально – техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины предполагает использование академической аудитории для проведения лекционных и семинарских занятий с необходимыми техническими средствами (компьютер или ноутбук, оборудование мульти-медиа (проектор), доска). Мультимедиа-проектор необходим для демонстрации электронных презентаций по разделам дисциплины.

Перечень электронных ресурсов необходимых для изучения дисциплины представлен в таблице 11.

Таблица 11 - Перечень электронно-библиотечных систем

№	Наименование ресурса	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
1	ЭБС Znanium	ООО «ЗНАНИУМ». Договор № 2500 эбс от 25.09.2017 г.	с 25.09.2017 г. по 24.09.2018 г.
2	Научная электронная библиотека eLibrary (ринц)	ООО «Научная электронная библиотека» (г. Москва). Лицензионное соглашение № 7241 от 24.02.12 г.	бессрочно
3	ЭБС IBooks	ООО «Айбукс». Договор № 19-01/18-К от 25.01.2018 г.	с 25.01.2018 по 25.01.2019 г.
4	ЭБС Book.ru	ООО «КноРус медиа». Договор №18491866 от 26 апреля 2018 г.	Срок действия до 26 апреля 2019 г.

Перечень программных средств информационно-коммуникационных технологий, задействованных в образовательном процессе по дисциплине представлен в таблице 12.



Таблица 12 – Перечень программных средств информационно-коммуникационных технологий, задействованных в образовательном процессе по дисциплине

Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа
<p>ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00018475 от 16.11.2017 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.</p> <p>Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Google Chrome, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox</p>

Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по дисциплине представлен в таблице 13.

Таблица 13 - Перечень средств материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Специальные помещения		
<p>Спортивный комплекс Краснодар, ул. Зиповская 5</p>	<p>Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола метал, диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые, магнитофон Panasonic, манишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, столы для настольного тенниса, спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь</p>	нет
<p>Открытая спортивная площадка г. Краснодар, ул. Береговая 9</p>	<p>открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Мячи футбольные 20 шт., мячи волейбольные 20шт., мячи баскетбольные 20. шт., мячи гандбольные 20 шт., ракетки бадминтонные 33 шт., скакалки</p>	нет

	<p>50 шт., ворота футбольные алюминиевые юношеские 2 шт., вышка стартера 1 шт., легкоатлетические барьеры 22 шт., ядра разновесовые 10шт, капля для метания 20 шт, диск разновесовой 6 шт, эстафетные полочки 6 шт., стартовые колодки 12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и прочий спортивный инвентарь, аптечка</p>	
<p>Помещения для самостоятельной работы</p>		
<p>Компьютерный класс ауд. 114</p>	<p>20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 20 компьютеров с выходом в интернет</p>	<p>1.ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Сублицензионный договор № 32/180913/005 от 18.09.2013. (Первый БИТ) Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00018475 от 16.11.2017 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год. Microsoft Access 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. Microsoft Project профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. Microsoft SQL Server 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. Microsoft SQL Server Management Studio 2017. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. Microsoft Visio профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. Microsoft Visual Studio Enterprise 2015. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа</p>

		<p>2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>CorelDRAW Graphics Suite X5 (15+1шт) Corel License Certificate № 4090614 от 15.03.2012.</p> <p>Microsoft Office стандартный 2010 (20шт). Microsoft Open License №48587685 от 27.05.2011.</p> <p>Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Blender, GIMP, Google Chrome, Inkscape, LibreCAD, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad++, Oracle VM VirtualBox, StarUML V1, Arduino Software (IDE) , Oracle Database 11g Express Edition.</p> <p>Autodesk 3ds Max 2016. Письмо от 19.08.2016 подтверждающее право использования по программе Autodesk Education Community (Autodesk Education Team).</p> <p>Autodesk AutoCAD 2016 — Русский (Russian). Письмо от 19.06.2016 подтверждающее право использования по программе Autodesk Education Community (Autodesk Education Team).</p> <p>Embarcadero RAD Studio XE8 (10шт.). Сублицензионный договор №Tr000019973 от 23.04.2015 (ЗАО СофтЛайн Трейд).</p> <p>Adobe Reader DC. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p> <p>Adobe Flash Player. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p>
<p>Спортивный комплекс Краснодар, ул. Зиповская 5</p>	<p>Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола метал, диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые, магнитофон Panasonic, манишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, столы для настольного тенниса,</p>	<p>нет</p>

	спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь	
Открытая спортивная площадка г. Краснодар, ул. Береговая 9	открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Мячи футбольные 20 шт., мячи волейбольные 20шт., мячи баскетбольные 20. шт., мячи гандбольные 20 шт., ракетки бадминтонные 33 шт., скакалки 50 шт., ворота футбольные алюминиевые юношеские 2 шт., вышка стартера 1 шт., легкоатлетические барьеры 22 шт., ядра разновесовые 10шт, капля для метания 20 шт, диск разновесовой 6 шт, эстафетные полочки 6 шт., стартовые колодки 12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и прочий спортивный инвентарь, аптечка	нет
Компьютерный класс  ауд. 114а	16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 16 компьютеров с выходом в интернет, проектор, проекционный экран, сетевая академия CISCO.	ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Сублицензионный договор № 32/180913/005 от 18.09.2013. (Первый БИТ) Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00018475 от 16.11.2017 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год. Microsoft Access 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. Microsoft Project профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. Microsoft Visio профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. Microsoft Visual Studio Enterprise 2015. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Blender, GIMP, Google Chrome,

		<p>Inkscape, LibreCAD, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad++, Oracle VM VirtualBox, StarUML V1, Arduino Software (IDE) , Oracle Database 11g Express Edition. Embarcadero RAD Studio XE8 (10шт.).  Сублицензионный договор №Tr000019973 от 23.04.2015 (ЗАО СофтЛайн Трейд).  Adobe Reader DC. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017  Adobe Flash Player. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p>
<p>Читальный зал</p>	<p>16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 17 компьютеров с выходом в интернет</p>	<p>ОС – Windows XP Professional RUS. (Коробочная версия Vista Business Starter (17шт.) и Vista Business Russian Upgrade Academic Open (17шт) - Лицензионный сертификат № 42762122 от 21.09.2007.  1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Сублицензионный договор № 32/180913/005 от 18.09.2013. (Первый БИТ)  Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00018475 от 16.11.2017 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.  Microsoft Access 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.  Microsoft Office 2007 Russian. Лицензионный сертификат № 42373687 от 27.06.2007  Microsoft Project профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.  Microsoft Visio профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.  Microsoft Visual Studio 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.  Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Blender, GIMP, Google Chrome, Inkscape, LibreCAD, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad++, StarUML V1.</p>

## Приложения

### Контрольные требования (оценочные таблицы)

#### Контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике (I – III курсы)

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах									
		юноши					девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег на 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег на 400 м (сек)	65	68	72	80	85	80	85	90	95	98
3.	Бег 3000 м (мин., сек)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00	-	-	-	-	-
4.	Бег 2000 м (мин., сек)	-	-	-	-	-	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

#### Контрольные упражнения-тесты по баскетболу

##### I курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	м	6	5	4	3	2
		ж	5	4	3	2	1
2.	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, бросок в движении (кол-во правильных технических попаданий с 3-х попыток).	м	3	2	1	-	-
		ж	3	2	1	-	-
3.	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (сек).	м	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
		ж	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0

##### II курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча, 2 шага – бросок в кольцо (6 попыток с каждой стороны щита)	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
2.	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, бросок в движении с обязательным попаданием) (сек).	м	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0
		ж	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
3.	Боковые броски с 3-х секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий).	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1

### III курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца с обязательным попаданием (сек).	м	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0
		ж	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0
2.	Штрафные броски из 6-ти попыток (кол-во попаданий).	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
3.	Двухсторонняя игра.	м	Оценка рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.				
		ж					

### Контрольные упражнения-тесты по волейболу.

#### I курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	12	10	8	7	5
		ж	10	8	7	6	5
2.	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	22	20	18	16	14
		ж	20	18	16	14	12
3.	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1

#### II курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	16	14	12	10	8
		ж	14	12	10	8	6
2.	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	25	22	20	18	16
		ж	20	18	16	14	12
3.	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1

#### III курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху и снизу в движении на расстоянии 9м (кол-во раз).	м	16	14	12	10	8
		ж	14	12	10	8	6
2.	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками (кол-во раз).	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
3.	Двухсторонняя игра.	м	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.				
		ж					

### Контрольные упражнения-тесты по ОФП (I – III курсы)

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

### Контрольные упражнения-тесты по профессионально-прикладной физической подготовке (I – III курсы)

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестры	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1-2	3,40	6,00	7,00	8,00	9,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	3-4	5,30	8,15	9,00	9,30	10,30
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	5-6	10,00	12,00	14,00	14,30	15,00
4.	Оздоровительный бег на 3000 м (мин., сек)	6	12,00	15,00	18,00	20,00	22,00
5.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	1-2	+5	+3	0	-5	<-5
		3-4	+6	+4	0	-5	<-5
		5-6	+8	+5	0	-5	<-5
		6	+10	+5	0	-5	<-5
6.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	1	40	35	30	20	10
		2	55	40-54	35-39	30-35	10-29
7.	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	3-6	6	5	3	2	1
8.	Бег на 30 м (сек)	1-2	4,3	4,8	5,2	5,3	5,4
9.	Бег на 60 м (сек)	3-4	8,9	11	11,6	12,2	12,4
10.	Бег на 100 м (сек)	6	13,21	16,2	17,0	17,5	17,9
11.	Прыжки в длину с места (см)	2,4	230	223	190	180	170
12.	Метание теннисного мяча в цель	3-6	7	5	4	3	2



	(10 бросков)						
13.	Удержание равновесия (сек)	4	26	22	16	12	10
14.	Челночный бег 4 X 10 м (сек)	5	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
<b>Девушки</b>							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1-2	4,00	7,00	8,00	9,00	10,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	3-5	6,20	9,00	9,30	10,00	11,00
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	6	10,15	12,00	13,00	14,30	16,30
4.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	1-2	+5	+3	0	- 5	< - 5
		3-4	+6	+4	0	- 5	< - 5
		5-6	+8	+5	0	- 5	< - 5
		6	+10	+5	0	- 5	< - 5
5.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	1-4	29	15	10	8	0-5
		4-6	49	20-49	16-19	9-15	1-8
6.	Сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)	1-2	60	25	20	15	10
		2-4	60	30	25	20	15
		5-6	60	35	30	25	20
		6	60	45	40	35	30
7.	Бег на 30 м (сек)	1-2	4,8	5,9	6,4	6,5	6,7
8.	Бег на 60 м (сек)	3-4	11,0	13,4	14,4	15,5	16,5
9.	Бег на 100 м (сек)	5-6	15,7	17,9	18,7	19,0	20,0
10.	Прыжки в длину с места (см)	2,4	168	160	150	140	135
11.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	3-6	6	4	3	2	1
12.	Удержание равновесия (сек)	4	26	22	16	12	10
13.	Челночный бег 4 X 10 м (сек)	5	13,9	14,3	14,7	15,3	15,6

### Контрольные упражнения-тесты по футболу

#### I курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 30м с ведением мяча (сек.).	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9
2.	Удар по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой.	80	75	65	55	45
3.	Жонглирование мячам.	25	20	15	12	10

#### II курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Удары по мячу на точность (число попаданий).	8	7	6	5	4
2.	Ведение мяча 30м, обводка стоек и удар по воротам.	8,3	8,5	8,7	9,0	9,5
3.	Жонглирование мячами.	30	25	20	15	12

#### III курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Удары по мячу ногами с рук на дальность.	45	43	40	38	34
2.	Бросок мяча на дальность.	30	26	24	20	18
3.	Жонглирование мячами.	35	30	25	20	15
4	Двухсторонняя игра.	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.				

**Контрольные упражнения-тесты по атлетической гимнастике (I – III курсы)  
Юноши**

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Поднимание гири 24 кг (рывок) до 70 кг	38	34	30	26	22
2.	Поднимание гири 24 кг (рывок) св. 70 кг	44	40	36	32	28

**Контрольные упражнения-тесты по аэробике и фитнес-технологиям**

В качестве контрольного упражнения выступает презентация самостоятельно составленной композиции с правильно подобранным музыкальным сопровождением и рациональной последовательностью физических упражнений:

Семестр	Контрольное задание	Форма оценки	Критерии оценки
1--6	Составление композиции I курс – композиция составляется из 8-10-ти базовых шагов, продолжительностью 30-40сек; II курс – из 10-16-ти базовых шагов и 2-3-х обязательных прыжков, продолжительностью 45-60сек; III курс – из 16-20-ти базовых шагов, 2-3-х обязательных прыжков, в сочетании с 2-мя силовыми упражнениями, продолжительностью 60-75сек.	Зачет / незачет	Составление конспекта, терминология, управление группой, командный голос, техника выполнения базовых шагов и прыжков, правильная последовательность, умение совмещать движения рук и ног, р Выразительность исполнения, ритмичность и подбор музыкального сопровождения.
1-2	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики		
3-4	Проведение комплекса упражнений для развития физических качеств		
5-6	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)		

