Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый проректор

_____ Т.А. Хагуров
подпись

«27» апреля 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В. ДВ 18 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(индекс и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки / специальность: 42.03.01 Реклама и связи с общественностью
(код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность (профиль)/ специализация: Реклама и связи с общественностью в системе государственного и муниципального управления
(наименование направленности (профиля)специализации)

Программа подготовки: прикладная
(академическая/прикладная)

Форма обучения: заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр
(бакалавр, магистр, специалист)

Краснодар 2018

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки **42.03.01** Реклама и связи с общественностью (уровень бакалавриата).

Программу составили:
И.А. Алферова, доцент, к.п.н., доцент _____

Е.В. Харьковская, ст. преподаватель _____

Рабочая программа дисциплины «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № __9__ от « _3 апреля» 2018г.

И.О. Заведующего кафедрой
физического воспитания
Кожанов Г.С. _____

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры рекламы и связей с общественностью протокол № ___10__ от «__09.04___» 2018г.

Зав. кафедрой рекламы и связей с общественностью:
Патюкова Р.В _____

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета

журналистики протокол № __15-18____от «__25.04____» 2018 г.

Председатель УМК факультета:
Хлопунова О.В. _____

Рецензенты:

Белинский Д.В.	Доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры Кубанского государственного университета, физической культуры, спорта и туризма, кандидат педагогических наук, доцент
Рыжеволова Э. А.	Доцент кафедры международного туризма и менеджмента ФГБОУ ВО «КубГУ», кандидат географических наук, доцент

1. Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

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

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к *вариативной* части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Процесс изучения данной дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций: ОК-8. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	**уметь**	**владеть**
1.	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профес-сиональной деятельности	научно - практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие психофизическую готовность к будущей профессии.	целенаправленно использовать средства, методы физического культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовлен-ности, профессиональ-но - личностного развития и здоровой жизнедеятельнос ти.	прикладными умениями и двигательными навыками для их самостоятельного использования в режиме труда и отдыха.

2. Структура и содержание дисциплины.

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Объем дисциплины составляет 328 часов самостоятельной работы, их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ЗФО)

Вид самостоятельной работы		Всего часов	1-5 курс				
			1	2	3	4	5
Контактная работа, в том числе:							
Аудиторные занятия (всего):		-	-	-	-	-	-
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ):		-	-	-	-	-	-
Баскетбол Волейбол Бадминтон Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка Футбол Легкая атлетика Атлетическая гимнастика Аэробика и фитнес-технологии Единоборства Плавание Физическая рекреация*							
Самостоятельная работа (всего)		328	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		-	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость	час.	328					
	в том числе контактная работа	-					-

2.2 Содержание разделов дисциплины:

2.2.1 Самостоятельные практические занятия.

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
I.	Практический раздел:		
1.	Баскетбол	Стойки. Перемещения. Броски в корзину. Финты: индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная	самоконтроль

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

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		Обманные действия и отбор мяча. Групповые действия в защите. Тактическая подготовка. Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. СФП. Правила и судейство игры. Мини-футбол. Учебно-тренировочная игра.	
6.	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата Прыжковые упражнения и многоскоки. Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков. Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением. Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений. Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту. Специальные упражнения метателя. Эстафеты. Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	самоконтроль
7.	Атлетическая гимнастика	Упражнения с отягощениями различной направленности. Формирование рациональной техники выполнения упражнений с утяжелителями, гантелями, гирями, эспандером, металлическим грифом. Упражнения на тренажерных устройствах и станках. Упражнения со штангой. Пауэрлифтинг. Армрестлинг. СФП. Техника безопасности. Профилактика травматизма.	самоконтроль
8.	Аэробика и фитнес-технологии	Фитнес технологии различной направленности. Классическая аэробика (низкоударная, высокоударная); силовая аэробика; оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренинги, аэробный тренинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, шейпинг, элементы чирлидинга. Составление комплексов и композиций.	самоконтроль
9.	Единоборства	Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств: самбо, бокс, тхэквондо, спортивная борьба. Обучение основам акробатики и самостраховки. Техника падений, стоек, ударов, передвижений, защит, боевых дистанций. Основные термины единоборств. Техника контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий. СФП. Тактика как искусство ведения поединка. Элементы самообороны. Правила соревнований.	самоконтроль
10.	Плавание	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Упражнения для ознакомления со свойствами воды. Техника спортивных видов плавания. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, способом брасс, дельфин. Техника выполнения стартов и	самоконтроль

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		поворотов. Плавание: 25м, 50м, 100м, 500м различными способами. Эстафеты. Подвижные игры. СФП. Техника безопасности. Соревнования по спортивным видам плавания.	
11.	Физическая рекреация*	Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Бадминтон. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента. Шахматы. Плавание.	самоконтроль

Примечание: Формы контроля не предусмотрены

2.3.2 Лабораторные занятия – *не предусмотрены*

2.3.3 Курсовые работы – *не предусмотрены*

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

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1.	Самостоятельные занятия	1. Аверина Л.Ю., Физическая культура: учеб. пособие / Л.Ю. Аверина, О.А. Ногаец, Т.А. Ушакова. Краснодар: Кубанский госуниверситет, 2016. 113 с. 2. Алферова И.А., Дианов А.Н., Горбачев С.С. Компетентностный подход в физическом воспитании студентов: учеб. пособие. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2017. 148 с. 3. Воскобойников, А.Н. Обучение студентов плаванию: учебно-методическое пособие / А. Н. Воскобойников, А.Ю. Лейбовский, Н.А. Пилишин. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2015. 109 с. 4. Миронов, С.В., Дианов А.Н., Ногаец О.А., Дорошенко В.В., Алферова И.А., Дерябин В.Ю. Методико-практические занятия в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / С.В. Миронов, А.Н. Дианов, О.А. Ногаец, В.В. Дорошенко, И.А. Алферова, В.Ю. Дерябин. Краснодар: Кубанский гос.ун-т, 2014. 79 с.

3. Образовательные технологии

Не предусмотрены

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на заочной форме обучения не предусмотрены: текущий или оперативный и итоговый контроль.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации

Не предусмотрено

4.1.1. Контрольные упражнения-тесты элективных дисциплин по физической культуре и спорту для самоконтроля

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 180^0 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
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-V 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-V 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
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 бадминтону

I курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной (кол-во раз).	м	30	27	23	20	15
		ж	27	23	20	15	10
2.	Высокая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	6	5	4	3	2
		ж	5	4	3	2	1
3.	Короткая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	6	5	4	3	2
		ж	5	4	3	2	1

II курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной (кол-во раз).	м	35	32	29	25	20
		ж	30	27	23	20	15
2.	Высокая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	8	7	6	5	4
		ж	6	5	4	3	2
3.	Короткая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	8	7	6	5	4
		ж	6	5	4	3	2

III-V курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной (кол-во раз).	м	45	40	35	30	25
		ж	35	32	29	25	20
2.	Высокая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	9	8	7	5	4
		ж	7	6	5	4	3
3.	Короткая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	9	8	7	5	4
		ж	7	6	5	4	3
4	Двухсторонняя игра.	м	Оценка рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.				
		ж					

Контрольные упражнения-тесты по ОФП (I – V 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 – V курсы)

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Год обучения	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
Юноши							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1	3,40	6,00	7,00	8,00	9,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	2	5,30	8,15	9,00	9,30	10,30
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	3	10,00	12,00	14,00	14,30	15,00
4.	Оздоровительный бег на 3000 м (мин., сек)	4-5	12,00	15,00	18,00	20,00	22,00
5.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	1	+5	+3	0	- 5	< - 5
		2	+6	+4	0	- 5	< - 5
		3	+8	+5	0	- 5	< - 5
		4-5	+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)	3-5	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)	5	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 (10 бросков)	3-5	7	5	4	3	2
13.	Удержание равновесия (сек)	4	26	22	16	12	10
14.	Челночный бег 4 х 10 м (сек)	5	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
15.	Плавание 50 м (сек)	1-3	48,0	57,0	1,10	б/вр	б/вр
16.	Плавание 100 м (сек)	4-5	2,00	2,15	2,30	2,40	б/вр
Девушки							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1	4,00	7,00	8,00	9,00	10,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	2	6,20	9,00	9,30	10,00	11,00
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	3 -5	10,15	12,00	13,00	14,30	16,30
4.	Наклон туловища стоя на	1	+5	+3	0	- 5	< - 5

	скамейке (см)	2	+6	+4	0	- 5	< - 5
		3	+8	+5	0	- 5	< - 5
		4-5	+10	+5	0	- 5	< - 5
5.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	1-3	29	15	10	8	0-5
		4-5	49	20-49	16-19	9-15	1-8
6.	Сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)	1	60	25	20	15	10
		2	60	30	25	20	15
	Сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)	3	60	35	30	25	20
		4-5	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	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)	3-5	6	4	3	2	1
12.	Удержание равновесия (сек)	4	26	22	16	12	10
13.	Челночный бег 4 х 10 м (сек)	5	13,9	14,3	14,7	15,3	15,6
14.	Плавание 50 м (сек)	1-3	1,14	1,24	1,34	б/вр	б/вр
15.	Плавание 100 м (сек)	4-5	2,30	3,00	3,20	б/вр	б/вр

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-V 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 легкой атлетике (I – V 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 (с)	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 (с)	65	68	72	80	85	80	85	90	95	98
3.	Бег 3000 м (мин., с)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00	-	-	-	-	-
4.	Бег 2000 м (мин., с)	-	-	-	-	-	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

Контрольные упражнения-тесты по атлетической гимнастике (I – V 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:

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-V курс – из 16-20-ти базовых шагов, 2-3-х обязательных прыжков, в сочетании с 2-мя силовыми упражнениями, продолжительностью 60-75сек.

Выполнение данной композиции оценивается по сумме баллов:

1. Техника выполнения базовых шагов и прыжков – 1 балл;
2. Правильная последовательность - 1 балл;
3. Умение совмещать движения рук и ног – 1 балл;
4. Ритмичность и подбор музыкального сопровождения - 1 балл;
5. Выразительность исполнения – 1 балл.

Контрольные упражнения-тесты по единоборствам
(I – V курсы)

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Разгибания туловища назад из и.	60	50	40	30	24

	п. лежа на животе (кол-во раз)					
2.	Подтягивания на перекладине	15	13	11	9	6
3.	Бег 3000м (мин)	12´30´´	12´45´´	13´10´´	13´35´´	14´00´´
4.	Комплексное силовое упражнение: из исходного положения основная стойка – упор присев, далее прыжком упор лежа, затем прыжком упор присев и прыжок вверх (кол-во раз)	44	36	32	28	24
5.	Челночный бег 10 х 10 (с)	27	28	29	30	30,5

Контрольные упражнения-тесты по плаванию

I курс девушки, юноши

По пятибалльной системе оценивается техника плавания:

а) 25м – кроль на груди, с поворотом от стенки и проплывание еще 15м этим же стилем – оценка;

б) 25м – кроль на спине с поворотом от стенки и проплывание еще 15 м этим же способом – оценка;

в) техника плавания 25м – брасс на груди с поворотом от стенки и проплывание еще брассом 15м – оценка;

При выставлении оценки учитывается правильное выполнение в целом (координация, выдохи в воду, работа рук и ног, цикл полностью).

II курс девушки

№ п/п	Контрольные упражнения - тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	0,54	1,03	1,14	1,25	б/врем.
2.	Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	2,15	2,40	3,05	3,35	4,10

II курс юноши

№ п/п	Контрольные упражнения - тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	0,40	0,44	0,48	0,57	б/врем.
2.	Плавание 100м вольный стиль (мин, сек.)	1,40	1,50	2,00	2,15	2,30

III-V курс: девушки, юноши

Юноши: 12 – минутное плавание (тест К.Купера): преодолеть не менее 500 метров вольным стилем. С каждым семестром проплываемое расстояние увеличивается не менее чем на 25 метров.

Девушки: 12 – минутное плавание (тест К.Купера): преодолеть не менее 400 метров вольным стилем. С каждым семестром проплываемое расстояние увеличивается не менее чем на 25 метров.

По пятибалльной системе оценивается техника плавания:

а) 25м – баттерфляй с поворотом от стенки и проплывание еще 15м этим же способом – оценка;

б) техника ныряния в глубину и в длину;

в) техника стартов.

При выставлении оценки учитывается правильное выполнение в целом (координация, выдохи в воду, работа рук и ног, цикл полностью).

4.1.2 Контрольные упражнения-тесты для самоконтроля по ОФП и ППФП для студентов специального учебного отделения (I – V курсы) (2–3 теста на выбор, в зависимости от нозологической группы заболевания)

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Год обучения	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
Юноши							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1	3,40	6,00	7,00	8,00	9,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	2	5,30	8,15	9,00	9,30	10,30
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	3	10,00	12,00	14,00	14,30	15,00
4.	Оздоровительный бег на 3000 м (мин., сек)	4-5	12,00	15,00	18,00	20,00	22,00
5.	Наклон туловища, стоя на скамейке (см)	1	+5	+3	0	- 5	< - 5
		2	+6	+4	0	- 5	< - 5
	Наклон туловища, стоя на скамейке (см)	3	+8	+5	0	- 5	< - 5
		4-5	+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)	3-5	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)	5	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 (10 бросков)	5	7	5	4	3	2
13.	Удержание на равновесие «ласточка» (сек)	1-5	26	22	16	12	10
14.	Челночный бег 4 х 10 м (сек)	1-5	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
15.	Плавание 50 м (сек)	1-3	48,0	57,0	1,10	б/вр	б/вр
16.	Плавание 100 м (сек)	4-5	2,00	2,15	2,30	2,40	б/вр
Девушки							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1	4,00	7,00	8,00	9,00	10,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	2	6,20	9,00	9,30	10,00	11,00
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	3-5	10,15	12,00	13,00	14,30	16,30

4.	Наклон туловища, стоя на скамейке (см)	1	+5	+3	0	- 5	< - 5
		2	+6	+4	0	- 5	< - 5
		3	+8	+5	0	- 5	< - 5
		4-5	+10	+5	0	- 5	< - 5
5.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	1	29	15	10	8	0-5
		2	49	20-49	16-19	9-15	1-8
6.	Сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)	1	60	25	20	15	10
		2	60	30	25	20	15
		3	60	35	30	25	20
		4-5	60	45	40	35	30
7.	Бег на 30 м (сек)	1	4,8	5,9	6,4	6,5	6,7
8.	Бег на 60 м (сек)	2	11,0	13,4	14,4	15,5	16,5
9.	Бег на 100 м (сек)	3-5	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)	5	6	4	3	2	1
12.	Удержание на равновесие «ласточка» (сек)	1-5	26	22	16	12	10
13.	Челночный бег 4 х 10 м (сек)	1-5	13,9	14,3	14,7	15,3	15,6
14.	Плавание 50 м (сек)	1-3	1,14	1,24	1,34	б/вр	б/вр
15.	Плавание 100 м (сек)	4-5	2,30	3,00	3,20	б/вр	б/вр

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Не предусмотрен

Приведённые ниже описание тестов и их содержание предусмотрены для самооценки уровня физической подготовленности.

Тест №1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек в упоре, стоя на коленях). Подсчитывается максимальное количество раз. Данный тест характеризует развитие силы мышц плечевого пояса и определяет уровень развития силовой выносливости. Сила – это двигательное качество, определяющее способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовая же выносливость характеризует способность длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

Тест №2. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и закреплены. Данный тест характеризует развитие силы мышц брюшного пресса. Сгибание туловища выполнять до касания локтем противоположного колена, затем выполняется разгибание туловища до исходного положения лежа. Подсчитывается количество раз, выполненное за две минуты. Данный тест дает характеристику скоростной выносливости. Скоростная выносливость связана с возникновением значительного кислородного долга, ибо кардио-респираторная система не успевает обеспечить мышцы кислородом из-за кратковременности и высочайшей интенсивности упражнения.

Тест №3. Прыжок в длину с места. Считается преодоленное расстояние в сантиметрах. Этот тест характеризует развитие такого физического качества как быстрота. Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу

определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Прыжок в длину с места характеризует силовые возможности так называемого предельного "взрывного" характера и уровень нервно-мышечной координации.

Тест №4. 12-минутный беговой тест К. Купера, где в метрах считается преодоленное расстояние. Данный тест определяет уровень развития общей выносливости. Под общей выносливостью мы понимаем способность, выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Чем длиннее преодоленная дистанция, тем выше уровень развития общей выносливости.

Тест №5. Ходьба 5км. Для студентов, с латентными формами сердечно-сосудистых заболеваний или имеющих медицинские противопоказания к бегу, 12-минутный беговой тест заменяется пятикилометровой ходьбой. Определяется время, за которое эта дистанция будет пройдена в минутах. Этот тест также направлен на выявление уровня общей выносливости. Тесты проводятся в начале учебного года как исходно-контрольные показатели, характеризующие подготовленность студента, а затем в конце каждого года обучения для определения динамики и уровня физической подготовленности.

4.2.1 Баллы для самооценки уровня физической подготовленности (по Г.И. Барышеву, О.В. Гаркуше)

Баллы	Отжимания (раз)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибания и разгибания туловища из положения лежа (раз)		12-минутный бег (м)	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
1	6	10	165	126	18	12	1650	1500
2	7	11	170	129	19	12	1700	1600
3	8	12	175	132	20	13	1750	1700
4	9	13	180	135	21	13	1800	1800
5	10	14	185	140	22	14	1900	1850
6	12	15	190	145	25	16	2000	1900
7	14	16	195	150	28	18	2100	1950
8	16	17	200	155	31	20	2200	2000
9	19	18	205	160	34	23	2300	2050
10	22	20	210	165	37	26	2400	2100
11	25	22	216	170	40	29	2500	2150
12	28	24	222	175	43	32	2600	2200
13	30	26	228	180	46	35	2650	2250
14	32	28	234	185	49	38	2700	2300
15	34	30	240	190	52	41	2750	2350
16	36	32	247	195	55	44	2800	2400
17	38	33	255	200	58	47	2850	2450
18	40	34	262	205	61	50	2900	2500
19	42	35	268	210	64	53	2950	2550
20	43	36	275	215	66	56	3000	2600

Уровень физической подготовки	Сумма баллов	Минимальное кол-во баллов в каждом тесте
Отличный	64-80	16
Хороший	44-63	11
Посредственный	24-43	6
Низкий	4-23	1

Ходьба 5 км (мин. сек) (Мужчины)

Возраст Балл	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-29
1	43,51	43,51	45,50	47,14	48,16	49,18
2	42,52	42,52	44,49	46,30	47,33	48,36
3	42,00	42,00	43,54	45,46	46,50	47,54
4	41,13	41,13	43,04	45,03	46,08	47,12
5	40,30	40,30	42,17	44,21	45,26	46,30
6	39,50	39,50	41,33	43,39	44,44	45,58
7	39,12	39,12	40,52	42,58	44,03	45,06
8	38,36	38,36	40,13	42,18	43,21	44,24
9	38,02	38,02	39,36	41,39	42,41	43,42
10	37,30	37,30	39,00	41,00	42,00	43,00
11	36,59	36,59	38,26	40,22	41,20	42,18
12	36,29	36,29	37,52	39,44	40,40	41,36
13	36,00	36,00	37,20	39,07	40,00	40,54
14	35,32	35,32	36,49	38,30	39,21	40,12
15	35,05	35,05	36,19	37,54	38,42	39,30
16	34,39	34,39	35,50	37,18	38,03	38,48
17	34,13	34,13	35,21	36,43	37,24	38,06
18	33,48	33,48	34,54	36,08	36,46	37,24
19	33,24	33,24	34,27	35,34	36,08	36,42
20	33,00	33,00	34,00	35,00	35,30	36,00

Ходьба 5 км (мин. сек) (Женщины)

Возраст Балл	**16-17**	**18-19**	**20-21**	**22-23**	**24-25**	**26-29**
1	46,17	46,17	47,50	49,02	50,08	51,12
2	45,35	45,35	46,49	48,08	49,18	50,24
3	44,55	44,55	45,54	47,15	48,28	49,36
4	44,15	44,15	45,04	46,25	47,39	48,48

5	43,35	43,35	44,17	45,37	46,51	48,00
6	42,57	42,57	43,33	44,51	46,03	47,12
7	42,19	42,19	42,52	44,06	45,17	46,24
8	41,42	41,42	42,13	43,23	44,30	45,36
9	41,06	41,06	41,36	42,41	43,45	44,48
10	40,30	40,30	41,00	42,00	43,00	44,00
11	39,55	39,55	40,26	41,20	42,16	43,12
12	39,20	39,20	39,52	40,41	41,32	42,24
13	38,46	38,46	39,20	40,04	40,49	41,36
14	38,12	38,12	38,49	39,27	40,06	40,48
15	37,39	37,39	38,19	38,50	39,24	40,00
16	37,06	37,06	37,50	38,15	38,42	39,12
17	36,34	36,34	37,21	37,40	38,01	38,24
18	36,02	36,02	36,54	37,06	37,20	37,36
19	35,31	35,31	36,27	36,33	36,40	36,48
20	35,00	35,00	36,00	36,00	36,00	36,00

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

5.1 Основная литература:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / Т. П. Бегидова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2017. 188 с. (Серия: Университеты России). ISBN 978-5-534-04932-9. Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293#page/1.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. - 616 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238.
3. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с.: ил. - ISBN 978-5-691-02197-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625.
4. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. – (Серия: Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-00329-1. - Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22.
5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М: Спорт, 2016. - 281 с: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372.

*Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах *«Лань»* и *«Юрайт»*.

5.2 Дополнительная литература:

1. Бессарабова Ю.В. Двигательная рекреация студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов: учебно-методическое пособие / Ю. В. Бессарабова, Е. Ю. Козенко; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. – Краснодар, 2016. - 113 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. - 214 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0609-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523.
3. Дианов А.Н. Занятия студентов специальных медицинских групп в тренажерном зале: учебно-методическое пособие/А. Н. Дианов, С. В. Миронов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос.ун-т. – Краснодар, 2015. - 22 с.
4. Дианов А.Н. Подготовка к выполнению нормативов нового физкультурно-спортивного комплекса ГТО: учебно-методическое пособие/А. Н. Дианов, Г. С. Кожанов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. - Краснодар, 2015. - 23 с.
5. Физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» / под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2016. – 424 с.
6. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2997-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606.
7. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва : Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-7566-3; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074
8. Шевхужева Н.В. Рациональная техника в современном бадминтоне: учебно-методическое пособие/Н. В. Шевхужева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. – Краснодар, 2017. - 21 с.

5.3 Периодические издания

1. Ежемесячный журнал «Теория и практика физической культуры».
2. Ежеквартальный журнал «Спортивная медицина: наука и практика».

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. http://diss.rsl.ru. – электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.
2. http://e.lanbook.com/. – электронно-библиотечная система издательства «Лань».
3. http://www.elibrary.ru/ – электронная библиотечная система - eLIBRARY.RU.
4. www.biblioclub.ru - электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE».
5. http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web - электронный каталог научной библиотеки КубГУ.
6. http://www.biblio-online.ru - электронная библиотечная система «Юрайт».

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Практический раздел программы реализуется на самостоятельных учебно-тренировочных занятиях. Они направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, профилактику заболеваний связанных с умственным и физическим утомлением. Занятия базируются на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении курса «Физическая культура и спорт». В процессе самостоятельного прохождения курса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенту необходимо:

- систематически заниматься рекомендуемыми видами спорта;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- выполнять правила личной и общественной гигиены;
- регулярно заниматься утренней гимнастикой, физическими упражнениями и спортом;
- иметь спортивную форму и обувь, соответствующую виду занятий;
- соблюдать требования техники безопасности.

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

8.1 Перечень информационных технологий.

Не предусмотрено.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения:

1. 7-zip;
2. Adobe Acrobat Reader;
3. Adobe Flash Player;
4. Google Chrome;
5. Mozilla Firefox;
6. Microsoft Windows;
7. Microsoft Office.

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. https://minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта РФ
2. https://uisrussia.msu.ru/ – университетская информационная система Россия.
3. http://www.consultant.ru/ – справочно-правовая система «Консультант Плюс»

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

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

№ п/п	Раздел	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
		8. Манишки.
2.	Волейбол	1. Спортивный зал № 1 (общая площадь 422,7 м^2). 2. Спортивный зал № 2 (общая площадь 424,4 м^2). 3. Сетки и стойки для игры в волейбол. 4. Мячи волейбольные. 5. Гимнастические маты. 6. Открытая игровая площадка для волейбола. 7. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки на стадионе.
3.	Бадминтон	1. Спортивный зал № 1 (общая площадь 422,7 м^2). 2. Сетки. 3. Ракетки и воланы. 4. Две открытых игровых площадок для бадминтона. 5. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки на стадионе.
4.	Футбол	1. Стадион (общая площадь 21883 м^2). 2. Стандартное футбольное поле 105 х 68 м , общей площадью 71140 м^2 с искусственным травяным покрытием. 3. Ворота. 4. Мячи футбольные. 5. Мини-футбольное поле (общая площадь 1055,2 м^2) с искусственным покрытием. 6. Ворота и мячи для мини-футбола. 7. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки. 8. Манекены, фишки, манишки.
5.	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	1. Стадион (общая площадь 21883 м^2). 2. Беговые дорожки с тартановым покрытием. 3. Сектор для прыжков в длину. 4. Шведские стенки, брусья, гимнастические скамейки, турники. 5. Уличный тренажерный комплекс. 6. Две площадки для воркаута. 7. Спортзал с гимнастическими матами 88, 3 м^2. 8. Гимнастические палки, набивные мячи, волейбольные и баскетбольные мячи, мячи и ворота для игры в футбол, ракетки и воланы для бадминтона, полусфера гимнастическая с эспандерами, скакалки и обручи.
6.	Легкая атлетика	1. Стадион (общая площадь 21883 м^2). 2. Беговые дорожки с тартановым покрытием. 3. Сектор для прыжков в длину. 4. Сектор для прыжков в высоту. 5. Барьеры легкоатлетические, стартовые колодки, ядра для толкания. 6. Уличный тренажерный комплекс. 7. Шведские стенки, брусья, гимнастические скамейки, турники, скакалки, гимнастические маты, набивные мячи.

№ п/п	Раздел	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
7.	Атлетическая гимнастика	1. Тренажерный зал ФОК «Аквакуб» (общая площадь 141.6 м^2). 2.Комплекс тренажеров: Тренажер для приводящих, отводящих мышц бедра комбинированный. Тренажер для мышц сгибателей бедра. Тренажер для мышц разгибателей бедра. Тренажер для ягодичных, приводящих-отводящих мышц бедра. Тренажер для ягодичных мышц бедра радиальный. Скамейка для пресса регулируемая. Гиперэкстензия горизонтальная. Скамейка для жима горизонтальная. Блок для мышц спины (тяга сверху-снизу) комбинированный. Голень-машина сидя. Тренажер для задних дельт и мышц груди комбинированный. Тренажер «Жим горизонтальный». Блочная рамка одинарная. Жим ногами угол 45 градусов. Скамейки горизонтальные. Тренажер «турник+брусья+отжимания». Тренажер для пресса/спины Велотренажер. Регулируемая скамья. Министеппер. Беговая дорожка. Тренажер «Кроссоверы». Эллиптические тренажеры. Тренажер «Тяга на грудь с упором сидя». 3. Стойки для гантелей, гантели, хромированные 1-10 кг. 4. Штанги. 5. Стойки под диски 50 мм и 25 мм. 6. Гири 4 – 24кг. 7. Зеркала. 8. Аудио- и видеоаппаратура.
8.	Аэробика и фитнес-технологии	1. Зал для занятий фитнесом и аэробикой (площадь 129м^2). 2. Видеоаппаратура. 3. Маты гимнастические и туристические коврики. 4. Степ-платформы, гантели, скакалки. 5. Зеркала.
9.	Единоборства	1. Спортивный зал для единоборств (площадь 173,4 м^2). 2. Борцовский ковер. 3. Шведские стенки, боксерские груши, штанга, гири, мячи набивные, канат. 4. Боксерские перчатки, куртки для самбо, лапы, щитки, шлемы.
10.	Плавание	1. Бассейн (общая площадь 2830 м^2) на 6 стандартных дорожек (площадь зеркала бассейна 400 м^2). 2. Табло с системой электронной фиксации и пультом управления. 3. Тренажер для отработки гребкового движения на суше. 4. Тренажер для плавания в воде. 5. Ласты, доски, нудлсы, калабашки, лопатки и пояса для плавания. Кольца для ныряния. 6. Подъемно-спусковой механизм для инвалидов.
11	*Физическая рекреация	1. Стадион (общая площадь 21883 м^2). 2. Беговые дорожки с тартановым покрытием 3. Открытые площадки для игровых видов спорта. 4. Шахматный клуб (столы, доски, часы).

№ п/п	Раздел	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
		5. Бассейн (общая площадь 2830 м^2) на 6 стандартных дорожек (площадь зеркала бассейна 400 м^2). 6. Подъемно-спусковой механизм для инвалидов. 7. Тренажер для плавания в воде. 8. Ласты, доски, нудлсы, калабашки, лопатки и пояса для плавания. 9. Тренажерный зал ФОК «Аквакуб» (общая площадь 141,6 м^2). 10. Комплекты для игры в дартс. 11. Шведские стенки, уличные тренажеры, брусья, гимнастические скамейки, турники. 12. Скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические маты, набивные мячи, волейбольные и баскетбольные мячи, мячи и ворота для игры в футбол, ракетки и воланы для бадминтона.