МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор
_____Хагуров Т.А.
подпись
«2» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1. В. ДВ. 03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки — 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)

Профиль — Английский язык, Новогреческий язык

Форма обучения — Очная

Квалификация — Бакалавр

Краснодар 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Программу составил:
Ю.П. Гетман, старший преподаватель

подпись

Рабочая программа дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 5 «24» марта 2026 г.

И.о. заведующего кафедрой физического воспитания

Лях Г.Ю.

подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета романо-германской филологии протокол № 4 «28» мая 2026 г.

Председатель УМК факультета романо-германской филологии:
Бодоньи М.А.

подпись

Рецензенты:

Лавриченко С.П.	Кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма
Белинский Д.В.	Кандидат педагогических наук, доцент, кафедры теории, истории и методики физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

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

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины по выбору" учебного плана. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1-2 курсе по очной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет.

К перечню предшествующих дисциплин, необходимых для ее изучения относится «Физическая культура и спорт» которая относится к обязательной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Знает: – научно - практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – основы планирования и проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	Умеет: – целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки и профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; – планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также комплексы физических упражнений различной целевой направленности.
	Владеет: – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; – владеет двигательными умениями и навыками избранного вида спорта или системы физической подготовки для поддержания должного уровня физической подготовленности.

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

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

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

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

Виды работ		Всего часов	Форма обучения			
			очная			
			1 семестр (часы)	2 семестр (часы)	3 семестр (часы)	4 семестр (часы)
Контактная работа, в том числе:						
Аудиторные занятия (всего):		**126**	**34**	**32**	**30**	**32**
занятия лекционного типа		–	–	–	–	–
лабораторные занятия		–	–	–	–	–
практические занятия			34	32	30	32
семинарские занятия		–	–	–	–	–
Иная контактная работа:						
Контроль самостоятельной работы (КСР)		–	–	–	–	–
Промежуточная аттестация (ИКР)		–	–	–	–	–
Самостоятельная работа, в том числе:		**202**	**48**	**50**	**52**	**50**
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение материала учебников и учебных пособий, проработка и повторение практического материала, подготовка к практическим занятиям)			48	50	52	50
Подготовка к текущему контролю		–	–	–	–	–
Контроль:						
Подготовка к экзамену/зачету			зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость	**час.**	**328**	**82**	**82**	**82**	**82**
	в том числе контактная работа	**136**	**34**	**32**	**30**	**32**
	зач. ед	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 1-4 семестре на 1,2 курсе по очной форме обучения

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1.	Бадминтон	328	–	128	–	200
2.	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	328	–	128	–	200
3.	Футбол	328	–	128	–	200
4.	Аэробика и фитнес-технологии	328	–	128	–	200
5.	Плавание	328	–	128	–	200
6.	Физическая рекреация*	328	–	128	–	200
	ИТОГО по разделам дисциплины	328	–	128	–	200
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	–	–	–	–	–
	Промежуточная аттестация (ИКР)	–	–	–	–	–
	Подготовка к текущему контролю	–	–	–	–	–
	Общая трудоемкость по дисциплине	328	–	128	–	200

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

2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа – не предусмотрены

2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/ лабораторные работы)

№	Наименование раздела (темы)	Тематика занятий/работ	Форма текущего контроля
I.	Практический раздел:		
1.	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.	(Т)
2.	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	(Т)

		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.	
3.	Футбол	Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Удары по мячу ногой и головой. Передача мяча внутренней стороной стопы. Тактическая подготовка. Игра в квадратах 6х2. Обманные действия и отбор мяча. Групповые действия в защите. Тактическая подготовка. Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. СФП. Правила и судейство игры. Мини-футбол. Учебно-тренировочная игра.	(Т)
4.	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.	(Т)
5.	Плавание	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Упражнения для ознакомления со свойствами воды. Техника спортивных видов плавания. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, способом брасс, дельфин. Техника выполнения стартов и поворотов. Плавание: 25м, 50м, 100м, 500м различными способами. Эстафеты. Подвижные игры. СФП. Техника безопасности. Соревнования по спортивным видам плавания.	(Т)
6.	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.	(Р)

Написание реферата (Р), тестирование (Т).

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

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов) – 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	Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение материала учебников и учебных пособий, проработка и повторение практического материала, подготовка к практическим занятиям)	1. . 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. 2. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 179 с.: ил, табл. - Библиогр.: с. 143-145 - ISBN 978-5-4475-2783-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862. 3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. –Текст: электронный. 4. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. – 2-е изд., испр, и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 149 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12652-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/viewer/samostoyatelnaya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-476334#page/2 5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:(дата обращения: 07.06.2021) https://urait.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-475335#page/3 6. 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. 7. 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. 8. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 179 с.: ил, табл. - Библиогр.: с. 143-145 - ISBN 978-5-4475-2783-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862. 9. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский

		государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. –Текст: электронный. 10. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. – 2-е изд., испр, и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 149 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12652-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/viewer/samostoyatelnaya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-476334#page/2. 11. 6. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: (дата обращения: 07.06.2021). https://urait.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-475335#page/3 12. 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. 13. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12624-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/viewer/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-476677#page/4

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа,

– в форме аудиофайла,

– в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа,

– в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: практические занятия, технологии проектного обучения, работа в малых группах или диалоговое обучение, обучающие игры, тренинги, мини-лекция, дискуссия, внеаудиторные методы обучения**.**

1. Технология проектного обучения. В методе проектов студент совместно с преподавателем разрабатывает индивидуальную программу физической подготовки. Эта

аналитическая работа включает в себя несколько этапов: определение исходного уровня физической подготовленности, выявление слаборазвитых физических качеств, проектируется «зона ближайшего развития» физических качеств на учебный семестр, разрабатывается методика повышения уровня физической подготовленности, конкретизируются средства и методы достижения поставленных целей. Данная технология позволяет закрепить теоретические знания в области физической культуры, улучшить уровень физической подготовленности, сформировать новые двигательные умения и навыки. Такая проектная деятельность, организованная подобным образом максимально, раскрывают творческие возможности студентов и стимулируют самостоятельную работу.

2. Работа в малых группах или диалоговое обучение. На занятии организуются парная работа или работа в малых группах для решения того или иного задания, в зависимости от темы. В ходе диалогового обучения студенты учатся критически мыслить, решать сложные проблемы на основе анализа обстоятельств и соответствующей информации, взвешивать альтернативные мнения, принимать продуманные решения, участвовать в дискуссиях.

3. Обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры). Имитируются реальные условия, отрабатываются конкретные специфические операции, моделируется соответствующий рабочий процесс. Предлагаются различные сценарии образовательной деятельности, например, «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого» и т.д.

4. Тренинги – технология формирования навыков и умений в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр, направленных на достижение наработки и развития требуемого навыка.

5. Мини-лекция является одной из эффективных форм закрепления теоретического материала на практическом занятии. Перед объявлением какой-либо информации преподаватель спрашивает, что знают об этом студенты. После предоставления какого-либо утверждения преподаватель предлагает обсудить отношение студентов к этому вопросу.

6. Дискуссия – одна из важнейших форм коммуникации, плодотворный метод решения спорных вопросов и вместе с тем своеобразный способ познания. Она позволяет лучше понять то, что не является в полной мере ясным и не нашло еще убедительного обоснования. В дискуссии снимается момент субъективности, убеждения одного человека или группы людей получают поддержку других и тем самым определенную обоснованность. Дискуссия является разновидностью спора, близка к полемике, и представляет собой серию утверждений, по очереди высказываемых участниками.

7. Внеаудиторные методы обучения: спортивные соревнования, физкультурно-оздоровительные мероприятия и праздники, выставки спортивных достижений, встречи с чемпионами мира, Европы, России и призерами параолимпийских игр.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, работа в командах, ролевые задания, игры) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме контрольных упражнений-тестов по предложенным видам спорта. В качестве оценочных средств **промежуточной аттестации** выступают требования и показатели, основанные на оценивании уровня двигательной подготовленности не ниже определенного минимума обязательных тестов, разработанных кафедрой физического воспитания к зачету.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Знает: – научно - практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; –основы планирования и проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности. Умеет: – целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки и профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; – планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также комплексы физических упражнений различной целевой направленности. Владеет: – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения полноценной	Контрольные упражнения – тесты по избранному виду спорта или системе физической подготовки (ОФП, ППФП, Физическая рекреация) Рефераты для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сдача нормативов комплекса ГТО. .	Т

		социальной и профессиональной деятельности; – навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; – владеет двигательными умениями и навыками избранного вида спорта или системы физической подготовки для поддержания должного уровня физической подготовленности.		

Примечание: Т – тестирование.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Контрольные упражнения-тесты для текущего контроля успеваемости

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

Контрольные упражнения-тесты по ОФП (I-II курсы)

№ п/п	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 - II курсы)

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Семестры	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	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
6.	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	1-4	40	35	30	20	10
7.	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	1-4	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)	1-4	13,21	16,2	17,0	17,5	17,9
11.	Прыжки в длину с места (см)	1-4	230	223	190	180	170
12.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	1-4	7	5	4	3	2
13.	Удержание равновесия (сек)	1-4	26	22	16	12	10
14.	Челночный бег 4 Х 10 м (сек)	1-4	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)	1-4	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)	3-4	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.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	1-2	29	15	10	8	0-5
		3-4	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
		3-4	60	35	30	25	20
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)	3-4	15,7	17,9	18,7	19,0	20,0
10.	Прыжки в длину с места (см)	1-4	168	160	150	140	135
11.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	1-4	6	4	3	2	1
12.	Удержание равновесия (сек)	1-4	26	22	16	12	10
13.	Челночный бег 4 Х 10 м (сек)	1-4	13,9	14,3	14,7	15,3	15,6
14.	Плавание 50 м (сек)	1-2	1,14	1,24	1,34	б/вр	б/вр
15.	Плавание 100 м (сек)	3-4	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

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;

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 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

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

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Семестры	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	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
6.	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	1-2	40	35	30	20	10
		3-4	55	40-54	35-39	30-35	10-29
7.	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	3-4	6	5	3	2	1
8.	Бег на 30 м (сек)	1	4,3	4,8	5,2	5,3	5,4
9.	Бег на 60 м (сек)	2	8,9	11	11,6	12,2	12,4
10.	Бег на 100 м (сек)	3-4	13,21	16,2	17,0	17,5	17,9
11.	Прыжки в длину с места (см)	1-4	230	223	190	180	170
12.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	1-4	7	5	4	3	2
13.	Удержание на равновесие «ласточка» (сек)	1-4	26	22	16	12	10
14.	Челночный бег 4 Х 10 м (сек)	1-4	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
15.	Плавание 50 м (сек)	1-2	48,0	57,0	1,10	б/вр	б/вр
16.	Плавание 100 м (сек)	3-4	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)	3-4	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.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	1-2	29	15	10	8	0-5
		3-4	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
		3-4	60	35	30	25	20
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)	3-4	15,7	17,9	18,7	19,0	20,0
10.	Прыжки в длину с места (см)	1-4	168	160	150	140	135
11.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	1-4	6	4	3	2	1
12.	Удержание на равновесие «ласточка» (сек)	1-4	26	22	16	12	10
13.	Челночный бег 4 Х 10 м (сек)	1-4	13,9	14,3	14,7	15,3	15,6
14.	Плавание 50 м (сек)	1-2	1,14	1,24	1,34	б/вр	б/вр
15.	Плавание 100 м (сек)	3-4	2,30	3,00	3,20	б/вр	б/вр

Темы рефератов для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и временно освобожденных от физических нагрузок в качестве текущей аттестации выступает написание реферата по профилю заболевания, выполненный в соответствии с требованиями.

1. Этиология и патогенез имеющегося заболевания.
2. Особенности образа жизни, труда и двигательной активности при имеющемся заболевании.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств рекреации при имеющемся заболевании.

4. Лечебная физическая культура при имеющемся заболевании: основные понятия, методы, средства.
5. Адаптивная физическая культура студента: основные понятия, методы, средства.
6. Физическая рекреация: основные понятия, методы, средства.
7. Индивидуальный комплекс лечебных физических упражнений и доступные средства физической культуры.
8. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями оздоровительной направленности.
9. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента с ограниченными возможностями здоровья.
11. Профилактика профессиональных заболеваний.
12. Разработка и обоснование методов и средств индивидуальной профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от профиля заболевания.
13. Профилактика профессиональных заболеваний.
14. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
15. Профилактика простудных заболеваний.

Зачетные материалы для промежуточной аттестации – (зачет)

В качестве оценочных средств промежуточной аттестации выступают требования и показатели, основанные на оценивании уровня двигательной подготовленности не ниже определенного минимума обязательных тестов, разработанных кафедрой физического воспитания КубГУ (Г.И. Барышев, О.В. Гаркуша) для студентов основных и специальных медицинских групп. Тестирование проводится с учетом исходного уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей студента. Для получения зачета по дисциплине студент должен продемонстрировать положительную динамику уровня физической подготовленности и при этом набрать сумму не ниже 44 баллов в контрольном тестировании, что является нижней границей хорошего уровня физической подготовленности. Используются четыре контрольных теста, каждый из которых характеризует ту или иную сторону физической подготовки студента и охватывает диагностику, как общей выносливости, так и всех видов специальной выносливости, необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности. Приведем их описание и методику проведения.

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 при поступлении в вуз, а затем в конце каждого семестра для определения динамики и уровня физической подготовленности.

Для студентов, временно освобожденных от физических нагрузок в качестве зачетного требования выступает реферативная работа по профилю заболевания, выполненная в соответствии с требованиями.

Баллы для оценивания 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

Темы рефератов для проведения промежуточной аттестации студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

1. Значение физической культуры и спорта в жизни студента с ОВЗ.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Параолимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
5. Влияние физических упражнений на физическое развитие человека в процессе онтогенеза.
6. Организация жизнедеятельности в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.
7. Лечебная физическая культура: основные понятия, формы и методы.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
10. Основные системы оздоровительной физической культуры.
11. Особенности тренировочного процесса на вспомогательных тренажерных устройствах для лиц с ОВЗ.
12. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
13. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
14. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
15. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
16. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
17. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
18. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
19. Игровые виды спорта.
20. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт.
21. Виды легкой атлетики и их влияние на двигательные способности человека.
22. Оздоровительные виды ходьбы.
23. Плавание и его влияние на развитие функциональных систем организма.
24. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (по своему профилю подготовки).
25. Педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения.
26. Спортивная игра дартс: теория и методика.
27. Организация и проведение соревнований по видам спорта.
28. Методика обучения игры в бадминтон.
29. Сущность игры и краткие сведения о развитии шахмат.
30. Дыхательная и корригирующая гимнастика.

Критерии оценивания по зачету:

«зачтено» - студент знает научно-практические основы физической культуры, спорта и оздоровительных систем физического воспитания, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; умеет целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для достижения и поддержания должного уровня физической подготовленности, демонстрируя индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, при этом может допускать незначительные ошибки в методике; выполнил зачетные практические нормативы, продемонстрировав средний, хороший или отличный уровень физической подготовленности или сдал нормативы ВФСК «ГТО» на бронзовый значок и выше.

«не зачтено» - студент не знает научно-практические основы физической культуры, спорта и оздоровительных систем физического воспитания; не умеет целенаправленно использовать средства и методы физического воспитания; не может продемонстрировать индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной направленности; затрудняется выполнить зачетные практические нормативы или демонстрирует низкий, или посредственный уровень физической подготовленности

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

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

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

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Методические рекомендации, определяющие процедуру оценивания результатов обучения и (или) опыта деятельности

Виды занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Описание процедуры оценивания
Занятие семинарского типа (практическое занятие)	Основные умения и навыки, уровень физической подготовленности	Тестирование
Промежуточная аттестация	Знания, умения и навыки, соответствующие изученной дисциплине	Зачет, с учетом результатов текущего контроля, в традиционной форме

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. **Реферат оценивается по следующим критериям: оформление, актуальность, объем, структура, содержание, наличие сформулированных выводов и практических рекомендаций, объем использованных литературных источников.

Реферат должен состоять из введения, где отражается актуальность и современные подходы к изучаемой теме, двух-трех разделов, содержащих объективные научные сведения по теме реферата, качественный анализ научно-методической литературы и собственные версии, и наблюдения. В заключении приводятся основные выводы, результаты и личная значимость проделанной работы, а также перспективы продолжения работы над темой.

Реферат, не соответствующий требованиям, не принимается.

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

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

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

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

5.1. Учебная литература

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-472970#page/192 (дата обращения: 07.06.2021)

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; Тоже [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238.

3. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 179 с.: ил, табл. - Библиогр.: с. 143-145 - ISBN 978-5-4475-2783-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862.

4. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2019. – 152 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=612476 Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7882-2606-4. – Текст: электронный.

5. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие; М.: Спорт, 2016; 281 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=461372#

6. Фохтин, В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В. Г. Фохтин. – Москва: Директ-Медиа, 2016. – 170 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074 (дата обращения: 04.06.2021). – ISBN 978-5-4475-7566-3. – Текст: электронный. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=436074

7. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12624-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/viewer/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-476677#page/4.

5.2. Периодическая литература

1. Независимая спортивная газета
2. Спорт: экономика, право, управление
3. Спорт-Экспресс

Базы данных компании «Ист Вью» http://dlib.eastview.com

Электронная библиотека GREBENNIKON.RU https://grebennikon.ru/

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

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

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

Профессиональные базы данных:

1. Web of Science (WoS) http://webofscience.com/
2. Scopus http://www.scopus.com/
3. ScienceDirect www.sciencedirect.com
4. Журналы издательства Wiley https://onlinelibrary.wiley.com/
5. Научная электронная библиотека (НЭБ) http://www.elibrary.ru/
6. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН http://archive.neicon.ru
7. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) https://rusneb.ru/
8. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина https://www.prlib.ru/
9. Электронная коллекция Оксфордского Российского Фонда https://ebookcentral.proquest.com/lib/kubanstate/home.action
10. Springer Journals https://link.springer.com/
11. Nature Journals https://www.nature.com/siteindex/index.html
12. Springer Nature Protocols and Methods https://experiments.springernature.com/sources/springer-protocols
13. Springer Materials http://materials.springer.com/
14. zbMath https://zbmath.org/
15. Nano Database https://nano.nature.com/
16. Springer eBooks: https://link.springer.com/
17. "Лекториум ТВ" http://www.lektorium.tv/
18. Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

Ресурсы свободного доступа:

1. Американская патентная база данных http://www.uspto.gov/patft/
2. Полные тексты канадских диссертаций http://www.nlc-bnc.ca/thesescanada/
3. КиберЛенинка (http://cyberleninka.ru/);
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://www.minobrnauki.gov.ru/;
5. Федеральный портал "Российское образование" http://www.edu.ru/;
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/;
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/ .
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (http://fcior.edu.ru/);
9. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" https://pushkininstitute.ru/;
10. Справочно-информационный портал "Русский язык" http://gramota.ru/;
11. Служба тематических толковых словарей http://www.glossary.ru/;
12. Словари и энциклопедии http://dic.academic.ru/;
13. Образовательный портал "Учеба" http://www.ucheba.com/;
14. Законопроект "Об образовании в Российской Федерации". Вопросы и ответы http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/voprosy_i_otvety

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:

1. Среда модульного динамического обучения http://moodle.kubsu.ru
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций http://mschool.kubsu.ru/

3. Библиотека информационных ресурсов кафедры информационных образовательных технологий http://mschool.kubsu.ru;

4. Электронный архив документов КубГУ http://docspace.kubsu.ru/

5. Электронные образовательные ресурсы кафедры информационных систем и технологий в образовании КубГУ и научно-методического журнала "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" http://icdau.kubsu.ru/

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях. Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, сохранение и восстановление физических и духовных сил, профилактику умственного и физического утомления, формирование здорового образа жизни и базируется на теоретических знаниях и методических умениях в применении средств физической культуры.

В процессе прохождения курса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенту необходимо: – систематически посещать практические занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием; – повышать свою физическую подготовленность и совершенствовать спортивное мастерство; – выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по дисциплине в установленные сроки; – соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания; – выполнять правила личной и общественной гигиены; – регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя; – активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; – проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой; – иметь спортивную форму и обувь, соответствующие виду занятий; – соблюдать требования техники безопасности.

Самостоятельная работа студента предусматривает изучение и практическую проработку следующих тем:

№ п/п	Наименование тем	Тематика работ
1.	Составление и выполнение комплексов упражнений (утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений, упражнений в движении). Общие правила составления комплексов упражнений. Терминология.	Составление и выполнение комплексов по общей физической подготовке (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. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
2.	Методика организации и самостоятельного проведения	Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных

	оздоровительного и тренировочного занятия.	занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью
3.	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Навыки самоконтроля.
4.	Спортивные игры. Основные (краткие) правила. Подвижные игры.	Спортивные игры. Элементы техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.
5.	Комплексы производственной гимнастики. Особенности составления комплексов в зависимости от условий труда и профессии. Физкультурные минутки и физкультурные паузы в режиме дня.	Производственная гимнастика. Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.

Программой предусмотрена сдача студентами зачёта по дисциплине. К зачёту допускаются студенты, полностью освоившие практический раздел учебной программы, т. е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. К выполнению зачётных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ предусмотрены индивидуальные консультации для освоения ими доступных для них разделов программы, в зависимости от нозологической группы заболевания. В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

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

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

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

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

быть исследовано, доказано и аргументировано впоследствии. Работа над рефератом начинается с определения основных направлений разработки выбранной темы. Целесообразно логически разделить ее на два-три основных раздела, а затем, исходя из намеченного круга проблем, подобрать литературу. В выполнение подготовки реферата входит самостоятельный поиск студентом литературы по обозначенной теме. Умение сформировать список литературы по исследуемой теме реферата, способствующей широте освещения материала, учитывается и влияет на оценку положительно.

Реферат должен состоять из введения, двух-трех разделов и заключения, где приводятся основные выводы, и иметь соответствующее оформление. Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы: 1. Титульный лист. 2. Содержание. 3. Введение. 4. Основное содержание (2-3 раздела). 5. Заключение (выводы). 6. Список литературы. 7. Приложения (если имеются). Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

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

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

В заключении приводятся основные выводы; результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой. В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. В приложение включается второстепенный материал, например, анкеты, первичные результаты измерений, схемы и т.п. Объем реферата до 15 страниц (А4, шрифт 14 Times New Roman). Рецензирование реферата и проверка проводится преподавателем.

7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Занятия семинарского типа	Крытые спортивные сооружения общей площадью 2187,6 м^2, в том числе: – плавательный бассейн на 8 стандартных дорожек: площадь зеркала бассейна 62,5 м^2; – кабинеты для спортивного массажа и рекреационных мероприятий; – спортивные залы для игровых видов спорта; – спортивный зал для единоборств; – спортивный зал для занятий фитнесом и аэробикой; тренажерные залы; спортивный зал для занятий тяжелой атлетикой и гиревым спортом; – шахматный клуб; – тир. Открытые спортивные сооружения общей площадью 22273,2 м^2, в том числе: – стадион, где находится футбольное поле с искусственным травяным покрытием; беговые дорожки со специальным покрытием; спортивные площадки для игровых видов спорта; секторы для прыжков в длину и высоту; гимнастический городок; трибуны; – футбольное поле с искусственным травяным покрытием для игры в мини-футбол; – трасса для терренкура. Тренажерный зал для занятий, (350040 г. Краснодар, ул. Димитрова, 176) общежитие № 5. Баскетбольный, волейбольный зал для проведения занятий по игровым видам спорта, (350040 г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149) ауд. № 1. Баскетбольный, волейбольный зал для проведения занятий по игровым видам спорта, (350040 г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149) ауд. № 2. Баскетбольный, волейбольный зал для проведения занятий по игровым видам спорта, (350040 г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149) ауд. № 3. Плоскостное сооружение-стадион, здание стадиона, бассейн (350040 г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149) Спортивный зал, зал аэробики (350040 г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149) стадион. Спортивный зал, зал единоборств (350040 г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149) стадион. Спортивный зал, зал фитнеса (350040 г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149) стадион.

		Спортивный зал, зал гиревого спорта (350040 г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149) стадион. Кабинеты для спортивного массажа и рекреационных мероприятий (350040 г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149) стадион. Шахматный клуб (350040 г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149) стадион. Тир (350040 г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149) стадион. Оборудование: Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка. Гантели–34 шт.; гири–4шт.; спортивные тренажеры–16шт. Стойка волейбольная-2шт.; щит баскетбольный-6шт.; спортивное табло–1шт. Стойка волейбольная–2шт.; щит баскетбольный–6шт.; спортивное табло–1шт. Стойка волейбольная – 2шт.; щит баскетбольный–6шт. спортивное табло–1шт. Футбольное поле с искусственным покрытием 50х100-1шт.; волейбольные площадки–2шт.; баскетбольные площадки–2шт.; шестиполосная беговая дорожка 400 м; секторы для прыжков в длину и высоту–1шт.; трасса для терренкура–1шт.; спортивные комплексы – (перекладины для подтягивания, скамейки для пресса, скамейки для отжиманий, брусья)– 2шт.; корт для софта–тенниса; плавательный бассейн на 6 стандартных дорожек: площадь зеркала бассейна 62,5 $м^2$-1шт. Спортивный инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; скакалки; эстафетные палочки. Универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной, волейбольной и мини-футбольной. Борцовский ковер, шведские стенки, боксерские груши, штанга - 5шт., гири – 4шт., мячи набивные, канат – 1шт. Видеоаппаратура, ТВ – 1шт., маты гимнастические – 6 шт., туристические коврики – 2 шт., степ-платформы – 20 шт., гантели, скакалки – 20шт., зеркала. 1.Тренажерный зал ФОК «Аквакуб» (общая площадь 141,6 $м^2$). Тренажерные залы физкультурно-оздоровительного центра КубГУ (общая площадь 80,4 $м^2$). Комплекс тренажеров: Тренажер для приводящих, отводящих мышц бедра комбинированный. Тренажер для мышц сгибателей бедра. Тренажер для мышц разгибателей бедра.

		Тренажер для ягодичных, приводящих-отводящих мышц бедра. Тренажер для ягодичных мышц бедра радиальный. Скамейка для пресса регулируемая. Гиперэкстензия горизонтальная. Скамейка для жима горизонтальная. Блок для мышц спины (тяга сверху-снизу) комбинированный. Голень-машина сидя. Тренажер для задних дельт и мышц груди комбинированный. Тренажер «Жим горизонтальный». Блочная рамка одинарная. Жим ногами угол 45 градусов. Скамейки горизонтальные. Тренажер «турник+брусья+отжимания». Тренажер для пресса/спины Велотренажер. Регулируемая скамья. Министеппер. Беговая дорожка. Тренажер «Кроссверы». Эллиптические тренажеры. Тренажер «Тяга на грудь с упором сидя». Стойки для гантелей, гантели, хромированные 1-10 кг. Штанги. Стойки под диски 50 мм и 25 мм. Гири 4 – 24кг. Зеркала. Аудио- и видеоаппаратура