

Автономное образовательное учреждение  
высшего образования Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**И СПОРТУ»**

Направление подготовки  
**38.03.05 – Бизнес-информатика**  
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы  
Бизнес-информатика

Форма обучения  
очно-заочная

Гатчина  
2021

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана на основе актуализированного Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.05 – Бизнес-информатика, направленность (профиль) образовательной программы – Бизнес-информатика.

Уровень: бакалавриат

Организация-разработчик:

АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчики:

доцент кафедры физической культуры, почётный работник ВО

\_\_\_\_\_ / Паташова Л.А.

заведующий кафедрой физической культуры, д.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ / Дорохов С.И.

старший преподаватель кафедры физической культуры

\_\_\_\_\_ / Филиппова Н. Б.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «1» февраля 2021 г. Протокол №6.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Шаронова А.В.

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ / В.А. Драбенко

## Содержание

	с.
1. Пояснительная записка	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	6
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	7
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	8
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	8
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	12
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	13
8. Перечень основной, дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	21
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	23
10. Перечень информационных технологий, профессиональных баз данных, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	25
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	26

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) 38.03.05 – Бизнес-информатика, направленность (профиль) образовательной программы – Бизнес-информатика.

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется как показатель соответствия содержания и качества подготовки студентов требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

Значимость дисциплины в формировании профессиональной подготовленности студентов неоспорима, она важна как часть общей культуры, культуры физического здоровья, для формирования навыков двигательной деятельности в видах спортивно-оздоровительных практик, содействия обеспечению оптимального уровня физической подготовленности и функциональных ресурсов организма ( развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых возможностей, эластических свойств мышц и связок, координационных характеристик и др.); психического и физического становления личности, фактора регулирования и формирования функциональных ресурсов организма для оптимизации умственной и физической работоспособности, профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

### **Цели дисциплины:**

1. Освоение методико-практических основ составления индивидуальных программ для поддержания и психофизического совершенствования, с учетом индивидуального уровня здоровья, так же способности направленного использования разнообразных средств для реализации программы ППФП.
2. Освоение навыков двигательной деятельности в видах легкоатлетических упражнений, методических основ тренировочного процесса, участие в соревновательной деятельности (студенческий спорт, массовый спорт,

программа ВФСК ГТО), формирование резервных возможностей важнейших функциональных систем и способности направленного использования разнообразных средств лёгкой атлетики для реализации программы ППФП.

3. Освоение методических и практических основ оздоровительной тренировки для повышения физической работоспособности, расширения резервов физиологических функций, повышения резистентности (устойчивости) организма, профилактики утомления и заболеваний, замедление процессов инволюции, а так же реализации ожиданий студента в числе: активного отдыха и эмоциональной разгрузки и переключения; нормализации индекса массы тела; коррекции телосложения( фигуры ), расширение круга общения.; воспитание актуальных физических качеств, так же способности направленного использования разнообразных средств для реализации программы ППФП.

4. Освоение методико-практических основ учебно-тренировочного процесса в баскетболе, волейболе: методы общефизической и специальной физической и функциональной подготовки (спортивной тренировки), воспитание актуальных физических качеств: выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных, подвижности в суставах; эластических свойств мышц и связок; формирование резервных возможностей важнейших функциональных систем, так же способности направленного использования разнообразных средств баскетбола и волейбола для реализации программы ППФП.

**Задачи** дисциплины заключаются в развитии следующих знаний, умений и навыков:

1. Понимать социальную роль физической культуры и спорта, спортивной подготовки в спортиграх для развития личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
2. Знать естественно-биологические и научно-практические основы спортивной тренировки в спортиграх, следовать принципам здорового образа жизни;
3. Формировать мотивационно-ценностное отношение к систематическим занятиям спортигр, установку на здоровый стиль жизни, физическое

самосовершенствование, применять здоровье-поддерживающую технологию средствами спортивных игр;

4. Овладеть системой практических умений и навыков в игровых видах спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии средствами спортивной тренировки в спортивных играх;

6. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП**

Дисциплина участвует в формировании следующей компетенции:

Компетенции	Индикаторы	Дескрипторы
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности.  ИУК-7.2 Выявляет особенности лиц с ограниченными возможностями здоровья и их особые потребности, разрабатывает здоровьесберегающие программы с учетом физиологических особенностей организма данной категории лиц.	<b>Знать:</b> методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его 10 готовности к профессиональной деятельности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; <b>Уметь:</b> организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; <b>Владеть:</b> опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является элективной дисциплиной базовой части для подготовки студентов по направлению 38.03.05 – Бизнес-информатика, направленность (профиль) образовательной программы – Бизнес-информатика.

Шифр К	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
УК-7	Физическая культура и спорт Лёгкая атлетика Учебная практика (Ознакомительная практика)	Физическая культура и спорт Спортивные игры Учебная практика (Ознакомительная практика)	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	Профессионально прикладная физическая подготовка

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 ак.часов.

Семестр		1	2	3	4	5	6	Итого:
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		41/-	41/-	73/-	65/-	57/-	51/-	328/-
Контактная работа	Практические занятия	38	38	64	56	48	42	286
Самостоятельная работа		3	3	-	-	-	-	6
Вид промежуточной аттестации (конт./самост.раб.)	Зачет / зачет с оценкой	-/-	-/-	0,25/8,75	0,25/8,75	0,25/8,75	0,25/8,75	1/35

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемк ость			Содержание
		всего	практ.з.	сам.р.	
1 семестр					
1.	Тема 1. Теоретические , организационные , научно- методические основы элективной дисциплины «лёгкая атлетика»	2	2		Создание представления о естественно-биологических предпосылках и закономерностях влияния физической активности(естественных локомоций: ходьба, бег, прыжки, метания) и спортивной тренировки на рост, развитие, формирование функциональных свойств важнейших систем организма, формирование физической работоспособности как основы здоровья, профессионального долголетия. Профилактика гипокинезии и гиподинамии как факторов снижения жизнеспособности организма, квалиметрические критерии физической активности в суточном ритме, применение средств и методов лёгкой атлетики для формирования функционального резерва как основы устойчивого психофизического статуса. Техника безопасности и оказание первой помощи при травмах.

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемк ость			Содержание
		всего	практ. з.	сам.р.	
2.		19	16	3	Освоение методических и практических основ индивидуальных занятий, техники спортивного упражнения в различных видах : ходьба, ходьба спортивная; бег на отрезках дистанции и преодоление соревновательного упражнения в беге на короткие, средние, длинные дистанции; эстафетный бег, фартлек на местности, бег с препятствиями (Стипель-чейз) Метания (граната, диск, толкание ядра...), Прыжки и прыжковые упражнения. Методика подготовки к проведению индивидуального занятия, спортивно-тренировочного в группе, предсоревновательная подготовка (применение ОРУ для вводной, подготовительной, специально-подготовительной, основной части занятия и предстартовая разминка, профилактика травм ОДА. Применение средств и методов легкоатлетической подготовки для формирования важнейших функциональных свойств и физических качеств: выносливости, скоростно-силовых, координационных, развития функциональных резервов. Освоение методов динамического контроля психо-физического статуса на основе оценки результатов в соревнованиях, программных тестах ГТО, с применением функциональных проб и др. Применение приемов самостраховки при занятиях спортом.
3.	Спортивные игры (баскетбол)	22	19	3	Создание представления о месте, инвентаре, правилах безопасного использования арсенала технических навыков и тактических действий в игре, знание и выполнение правил игры. Методика и практика разминки баскетболиста, подвижные игры подводящие к игре в баскетбол, особенности физической подготовки (общей, специальной, технической, психологической, тактической. Соревновательная практика (в учебной группе, внутривузовские соревнования и др.) Методика и практика спортивной тренировки баскетболиста., методика предупреждения травм, личный самоконтроль (экипировка, собранность, самодисциплина). Техника безопасности и оказание первой помощи при травмах, техника самостраховки.
	Зачет	1			
	Итого за семестр	44	37	6	
2 семестр					
4.	Спортивные игры (Волейбол)	23	20	3	Освоение технико-тактических навыков: стойки, перемещения, скачок, подача, приём и передача мяча, нападающий удар, защита, блок; освоение технических навыков в парах, тройках, подвижные игры подводящие к волейболу, тактические схемы игры в в/л. Правила соревнований и игра в волейбол по упрощённым правилам. Упражнения специальной физической подготовки для самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях (в учебной группе, курсовых, межфакультетских). Практика судейства соревнований.
5.	Спортивные игры (Волейбол)	35	32	3	Принципы рационального планирования распорядка дня, Использование приемы повышения работоспособности Методико-практические основы технической, физической, психологической подготовки волейболиста. Двигательные навыки: перемещения, стойки, приема передачи мяча, нападающий удар, блок, специальная физическая подготовка, подвижные игры для освоения волейбольных навыков. Правила соревнований, участия в соревнованиях по волейболу (в учебной группе, курсовые, межфакультетские) Элементы игры: технико-тактические элементы игры. Формирование специальной физической подготовленности волейболиста («взрывная сила», высота прыжка и др.) Подготовка к участию в межфакультетской Спартакиаде.

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемк ость			Содержание
		всего	практ.з.	сам.р.	
	Итого за семестр	58	62	6	
3 семестр					
6.	Легкая атлетика	18	15	3	Совершенствование техники л/атлетических упражнений. Подводящие, Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Методы воспитания выносливости: переменный темп, бег с ускорениями, фартлек; повторного, интервального упражнения.. Методы восстановления состояния после больших физических нагрузок. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, отталкивания, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости
7.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	12	12		Топография мышечной системы человека. Методика коррекции телосложения, формирование правильной осанки, профилактика сколиоза, развитие силовых возможностей: Боди-билдинг, Боди-форминг, шейпинг. Упражнения с отягощением весом своего тела; различными утяжелителями, на тренажерах; с эспандерами, резиновыми амортизаторами; Роль общеразвивающих упражнений для «разминки» и «заминки»(на гибкость, «растяжки» -профилактика травм); методы самоконтроля: весо-ростовой индекс; % соотношение мышечной и жировой ткани в составе тела; показатели УФС. Выполнение норм ВФСК ГТО; Рациональное питание, водно-солевой баланс, витамины. Методы регулирования физической нагрузки : микро-мезо-макро-циклы Требования к обеспечению безопасных для здоровья студентов условий занятий
	Итого за семестр	30	27	3	
4 семестр					
8.	Легкая атлетика	23	21	2	Принципы рационального планирования режима труда и отдыха. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений( беговые , ходьба спортивная). Освоение техники метания гранаты.Освоение методики тренировки в беге на короткие дистанции( «низкий старт», «высокий старт», «спурт», «финишное ускорение», «бег по дистанции», темп и длина шагов, особенности дыхания на коротких дистанциях,Специальная разминка спринтера. Бег на отрезках дистанции; методы тренировки дистанционной скорости: повторного переменного упражнения,интервальный, контрольный.Упражнения «заминки» легкоатлета, специальные гимнастические упражнения для профилактики травм ОДА.

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемк ость			Содержание
		всего	практ.з.	сам.р.	
9.	Спортивные игры (баскетбол)	27	24	3	Принципы и методы планирования режима труда и отдыха. Совершенствование технико-тактических элементов игры в баскетбол (совершенствуем методику применения ОРУ для специальной разминки баскетболистов), перемещение баскетболиста, бросок в кольцо, приём и передача мяча, ведение мяча, самоконтроль и профилактика травмоопасности, экипировка баскетболистов. Правила игры и практика проведения соревнований. Освоение тактических игровых командных действий. Двусторонняя игра в учебной группе, подготовка к участию в межфакультетских соревнованиях. Учебно-тренировочные занятия для подготовки к соревнованиям
10.	Современные спортивно- оздоровительные системы физических упражнений (Аэробика)	13	13		Методика освоения аэробных физических нагрузок с направленностью на развитие функциональных ресурсов кардиореспираторной системы: ритмическая гимнастика; степ-аэробика; аэробика( композиции упражнений танцевального характера); Ходьба, смешанное передвижение, бег, финская ходьба с палками; принципы и методы планирования режима труда и отдыха. комплекс упражнений для каждодневной зарядки «1000 движений» Н.М.Амосова; Программы оздоровительной аэробики по К.Кеннету: ходьба, бег, плавание, прыжки со скакалкой; вело-; ходьба на лыжах; Методика оздоровительной тренировки на кардио-тренажёрах: беговая дорожка, эллипсоидные, вело-тренажёр и др.
	Итого за семестр	65	58	6	
5 семестр					
11.	Легкая атлетика	20	17	3	Совершенствование технической подготовки в беге на средние и длинные дистанции: постановка стопы на грунт, «вынос бедра»,отталкивание,длина шагов, работа рук, особенности ритма дыхания в беге,«поза бега», бег по дистанции. Регулирование темпа бега на дистанции 3,5 км: равномерный темп умеренной интенсивности, бег переменной интенсивности, финишное ускорение. Подготовка к студенческим соревнованиям( чемпионат ГИЭФПТ и др.) Развитие эластических свойств связок, мышц («растяжки» бегуна, специально-подготовительные упражнения), профилактика травм. Специальная физическая тренировка: Бег на отрезках: 200 м, 400 м, 800 м, 1 км (повторно, интервально), прыжки и прыжковые упражнения, упражнения на тренажёрах Участие в соревнованиях: «Гонка ГТО»
12.	Современные спортивно- оздоровительные системы физических упражнений ( атлетическая гимнастика)	16	16		Топография мышечной системы человека. Методика коррекции телосложения, формирование правильной осанки, профилактика сколиоза, развитие силовых возможностей: Боди-билдинг, Боди-форминг, шейпинг. Упражнения с отягощением весом своего тела; различными утяжелителями, на тренажёрах; с эспандерами, резиновыми амортизаторами; Роль общеразвивающих упражнений для «разминки» и «заминки»(на гибкость, «растяжки» -профилактика травм); методы самоконтроля: весо-ростовой индекс; % соотношение мышечной и жировой ткани в составе тела; показатели УФС. Выполнение норм ВФСК ГТО; Рациональное питание, водно-солевой баланс, витамины. Методы регулирования физической нагрузки : микро-мезо-макро-циклы Требования к обеспечению безопасных для здоровья студентов условий занятий

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемк ость			Содержание
		всего	практ.з.	сам.р.	
13.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	22	22		
	Итого за семестр	68	55	3	
6 семестр					
14.	Легкая атлетика	27	24	3	Рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. выбирать вид физической активности в соответствии со своей группой здоровья. Совершенствование технических навыков в избранных студентом для самореализации видах легкоатлетических упражнений: бег на дистанции 100 м, 400 м, 1500 м, 3,5,10 км; спортивная ходьба-10 км- участие в соревнованиях. Использование л/а тренировки в формировании ППФП( общая выносливость, скоростно-силовая тренировка...). Эстафетный бег. «Бег патрулей». Кроссовая тренировка, фартлек.
15.	Спортивные игры Аспект ППФП: (по выбору студента: Волейбол, баскетбол)	37	34	3	Рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Выбирать вид физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности. Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья Учебно-тренировочный процесс совершенствования технико-тактических навыков и специальная физическая подготовка , соревновательная практика -в целях использования «переноса» навыков выработанных в практике спортивной тренировки для создания предпосылок оптимизации темпов и качества освоения профессионально-значимых компетенций основной образовательной программы («ситуативное» мышление, принятие решений и выполнение актуальных действий «на результат»; « работа в команде», коммуникативные свойства, толерантность, волевые качества, эмоциональная устойчивость при смене условий(включая экстремальные), творческое применение арсенала средств и методов спортигр для индивидуального психофизического статуса.
	Итого за семестр	64	58	6	
	Всего самост, пр	327	297	30	
	Зачет	1			
	Итого	328	297	30	

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость , ак.часы	Форма контроля*
1.	- Составление и систематическое выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в числе от 15 до 34 форм;	1	Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость , ак. часы	Форма контроля*
2.	1- Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки, плоскостопия. Составление и выполнение комплексов упражнений тренирующей направленности в беге, спортивной ходьбе, фартлеке и др. в условиях по месту проживания:	2	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
3.	- применение программ оздоровительной тренировки по К.Кеннет («Новая аэробика») – программа ходьбы, бега, прыжков со скакалкой и др. Ведение дневника самоконтроля с исследованием ЧСС (утро, вечер, в ходе тренировочного занятия); весо-ростового показателя», самооценки самочувствия (усталость, утомление...)	1	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
4.	-Освоение методик самоконтроля физической работоспособности: функциональные пробы (ФП): - ФП ШТАНГЕ (задержка дыхания на вдохе); - ФП «РЮФФБЕ» для оценки С.С,С, с 30 приседаниями, контролем ЧСС и определением индекса сердечной деятельности (ИСД);	2	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

- 1) Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с.  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=780465>
- 2) Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2016. — 346 с. — Для бакалавров.  
[http://www.knorus.ru/upload/knorus\\_new/pdf/16071.pdf](http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/16071.pdf)
- 3) Бороненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.
- 4) <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

## **7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

В ГИЭФПТ для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется балльно-рейтинговая система. Под балльно-рейтинговой системой понимается система количественной оценки качества освоения ОП ВО. При этом изучаемая дисциплина делится на ряд самостоятельных, логически завершенных разделов (модулей) для проведения по ним контрольных мероприятий.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости обучающихся. К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, контрольные работы, промежуточная сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Основные формы: зачет и экзамен. Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

По результатам промежуточной аттестации студенту засчитывается трудоемкость дисциплины в зачетных единицах, выставляется

дифференцированная оценка в принятой вузе системе баллов, характеризующая качество освоения студентом знаний, умений и навыков по этой дисциплине.

	<b>УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>			
	Не освоил	Минимальный	Основной	Продвинутый
<i>Баллы</i>	0-54	55-69	70-84	85-100
<i>Оценка</i>	незачтено	зачтено		

Оценка «**зачтено**» (более 55 баллов) ставится, если обучающийся освоил программный материал всех разделов, знает отдельные детали, последователен в изложении программного материала, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «**незачтено**» (менее 55 баллов) ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, непоследователен в его изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий

**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**

Зачет проводится в виде выполнения письменного задания по темам рефератов и сдачи контрольных нормативов:

#### **Темы рефератов:**

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Организация оптимальной двигательной активности.
3. Организация рационального питания.
4. Внешняя среда. Воздействия природных, биологических, социальных факторов на организм, жизнедеятельность человека.
5. Гипокинезия и гиподинамия.

6. Влияние направленной физической тренировки в целях воспитания физических качеств и функциональных резервов.
7. Адаптация к нарушению биологических ритмов (при смене часовых поясов)
8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий спортом, виды самоконтроля
9. Оценка функциональной подготовленности с применением функциональных проб( Штанге, Генчи , 12-ти мин. бег по К.Кеннету)
10. Оценка «тяжести» нагрузки по объективным показателям
11. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом( открытые площадки, спортзалы, тренажёрные комплексы...)
12. Специальная физическая подготовка в профессиональной подготовке студента.
13. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе учёбы ( в ритме дня, недели, месяца, семестра, учебного года)
14. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Профилактика осложнений после перенесённого заболевания.
15. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, выбор средств физической активности с учётом имеющихся противопоказаний или медотвода от к-л физических нагрузок.
16. Методика применения психорегулирующих упражнений в повседневной жизни и профессиональной деятельности
17. Применение методов мышечной релаксации, дыхательной гимнастики для оптимизации состояния и снятия утомления
18. Физическая тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека и Формирования ресурсных функциональных возможностей организма.

**Тест №1 (Контрольные нормативы) Контрольные нормативы  
(упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности  
студентов основной медицинской группы**

## Юноши

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Прыжки в длину с места (см)	220	195	180	меньше 180
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	34	32	30	меньше 30
3 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
4 Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,3	8,0	8,2	больше 8,2
5 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	120	110	100	меньше 100
6 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
7 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
8 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
9 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,5	14,0	14,5	больше 14,5
10 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,40	3,50	4,10	больше 4,10
11 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,00	15,30	16,00	больше 16,00
12 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

## Девушки

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7

4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
6 Челночный бег 3x10 м/сек.	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0	меньше 6
10 На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	16,7	17,0	больше 17,0
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,50	11,10	11,30	больше 11,30
13. Экстензия спины( силовая выносливость мышц-разгибателей спины)	65	45	30	Меньше 30
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

**Тест №2 (Контрольные нормативы) (упражнения, тесты) по баскетболу  
для оценки технической подготовленности студентов основной группы**

**Юноши**

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Штрафные броски. (10 раз) (кол-во попаданий)	5	4	3	2
2 Ведение мяча 26 м. (сек)	30	33	36	40
3 Передачи от мяча от груди в стену 30 сек. (кол-во раз)	30	27	24	20
4 Броски с 5 точек. (кол-во попаданий)	3	2	1	0

**Девушки**

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Штрафные броски. (10 раз) (кол-во попаданий)	5	4	3	2
2 Ведение мяча 26 м. (сек)	33	36	40	45

3 Передачи от мяча от груди в стену 30 сек. (кол-во раз)	27	24	20	15
4 Броски с 5 точек. (кол-во попаданий)	3	2	1	0

**Тест №3 (Контрольные нормативы) (упражнения, тесты) по волейболу  
для оценки технической подготовленности студентов основной группы**

**Юноши**

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1. Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
2. Волейбол: 10 передач над собой (без падения на пол) 10 подач через сетку любым способом	упражнение выполнено без потери мяча 9-10 подач из 10 подано через сетку	выполнено не менее 7 передач без падения мяча 7-8 подач через сетку	выполнено не менее 5 передач без падения мяча 5-6 подач через сетку	выполнено менее 3 передач меньше 5 подач через сетку

**Девушки**

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1. Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	8,5	6,5	6,0	меньше 6
2. Волейбол: 10 передач над собой (без падения на пол) 10 подач через сетку любым способом	упражнение выполнено без потери мяча 9-10 подач из 10 подано через сетку	выполнено не менее 7 передач без падения мяча 7-8 подач через сетку	выполнено не менее 5 передач без падения мяча 5-6 подач через сетку	выполнено менее 3 передач меньше 5 подач через сетку

**Тест №4 (Контрольные нормативы) Контрольные нормативы  
(упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности  
студентов основной медицинской группы**

**Юноши**

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Прыжки в длину с места (см)	220	195	180	меньше 180
6 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35

7 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
12 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

### Девушки

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
13. Экстензия спины( силовая выносливость мышц-разгибателей спины)	65	45	30	Меньше 30
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

### Тест №5 Купера Кеннета

оценка физической подготовленности по 12мин. беговому тесту Купера

Физическая подготовленность	Преодоленное расстояние, м			
	Девушки 13-19 лет	Женщины 20-29 лет	Юноши 13-19 лет	Мужчины 20-29 лет
очень плохая	< 1600	< 1550	< 2100	< 1950
плохая	1600-1900	1550-1800	2100-2200	1950-2100
удовлетворительная	1900-2100	1800-1900	2200-2500	2100-2400
хорошая	2100-2300	1900-2100	2500-2750	2400-2600
отличная	2300-2400	2100-2300	2750-3000	2600-2800

превосходная	> 2400	> 2300	> 3000	> 2800
--------------	--------	--------	--------	--------

Полный комплект заданий и этапов формирования компетенции представлен в Фонде оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, оформленный отдельным документом, представлен в приложении 1.

## **8. Перечень основной, дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) нормативные правовые акты:**

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ)  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)
3. Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) "О физической культуре и спорте в Ленинградской области" (принят ЗС ЛО 23.12.2009) <http://ppt.ru/newstext.phtml?id=43335>

### **б) основная литература:**

1. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=780465>

2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2016. — 346 с. — Для бакалавров. [http://www.knorus.ru/upload/knorus\\_new/pdf/16071.pdf](http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/16071.pdf)
3. Бороненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

**в) дополнительная литература:**

1. Педагогика физической культуры: учебник / В.И. Криличевский, А.Г. Семенов, С.Н. Бекасова под общ. ред. и др. — Москва: КноРус, 2016. — 319 с. <https://www.book.ru/book/920506/view2>
2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров <https://www.book.ru/book/920786/view2>
3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина. — Москва : КноРус, 2016. — 136 с. — Для бакалавров. <https://www.book.ru/book/917088/view2>
4. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2016. — 311 с. — Для бакалавров <https://www.book.ru/book/917866/view2>
5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2012. — 240 с. — Для бакалавров [http://www.knorusmedia.ru/db\\_files/pdf/3416.pdf](http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/3416.pdf)
6. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2017. — 304 с. — Для бакалавров. [http://www.knorus.ru/upload/knorus\\_new/pdf/11745.pdf](http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/11745.pdf)

**г) Сайты сети «Интернет»:**

1. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru/>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществлять взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку.. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиями и зачету рекомендуется систематизировать полученные знания, что облегчит процесс их практического применения. Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков.

Интерактивные формы проведения занятий по элективной спортивной дисциплине «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)» включают в себя следующие виды занятий:

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

- ролевые игры, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

Оценочные и методические материалы по элективной дисциплине «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)» представлены в ФОММ.

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы

методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)»:

- выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

**10. Перечень информационных технологий, профессиональных баз данных, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Программное обеспечение:

- 1) Операционная система (Microsoft Windows XP, 7 *Проприетарная*);
- 2) Пакет офисных программ Microsoft Office Professional 7 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access *Проприетарная*);
- 3) Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU Lesser General Public License*);
- 4) Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack *GNU Lesser General Public License*);
- 5) Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);

# **11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Специализированные аудитории:	
	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы № 41	1
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением ауд. №41	17
3.	Спортивный зал ул. Рошинская д.5:	
	Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Гири Гимнастический инвентарь: 1. Скакалки 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники 7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 5. Мячи футбольные 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы Легкоатлетический инвентарь:	1

1. Разноуровневые барьеры 3. Разметочные фишки 4. Секундомер	
4. Спортивный комплекс:	
1. Большой игровой зал 2. Малый гимнастический зал 3. Малый зал для борьбы 4. Тренажерный зал Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для прессы 4. Многофункциональная силовая рама 5. Машина Смита 6. Гиперэкстензия 7. Скамья Скотта 8. Подставка для штанги 9. Штанга 10. Изогнутая штанга 11. Олимпийский гриф 12. Диски для штанги, обрезиненные 13. Гири 14. Силовая скамья Гимнастический инвентарь: 1. Гантели 2. Скакалки 3. Степ-платформы 4. Коврики 5. Обручи 6. Шведские стенки 7. Турники 8. Гимнастические скамейки 9. Гимнастические маты 10. Станок для хореографии Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 4. Футбольные ворота (малые и большие) 5. Мячи футбольные (универсальные и футзал) 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки, антенны 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы 11. Шахматы 12. Шашки Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 2. Координационная лесенка 3. Разметочные фишки 4. Секундомер	1
5. Стадион:	
Оборудован специальным спортивным покрытием размещены специализированные площадки с мячеулавливателями для спортигр: баскетбол (1 ед.), волейбол ( 1 ед.), мини-футбол( 2 ед.); тренажёрный комплекс с защитой от дождя и снега, площадка для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО; секторы для прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая дорожка; специализированный объект: «Полоса препятствий»; трибуны для зрителей	1

Пронумеровано и  
прошито 30 листов

Зав. УМО

М.Г. Ковалева

