Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» (ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
И.О. Петришев

И.О. Петрищев «<u>30</u>» августа 2017 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Программа элективной дисциплины для специальности 45.05.01 Перевод и переводоведение (шифр и наименование) Специализация:

<u>Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений</u> (очная форма обучения)

Составитель: Курнаев С.Ю., кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания

Рассмотрено и утверждено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «28 » августа 2017 г. № 11

Наименование дисциплины

Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1. Дисциплина основной профессиональной образовательной программы высшего образования — программы специалитета по направлению подготовки 45.05.01. Перевод и переводоведение, специализация «Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений» (очная форма обучения).

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Физическая культура является элективной дисциплиной федерального государственного образовательного стандарта, а также одним из наиболее важных звеньев физического воспитания в нашей стране. Хорошо организованные регулярные занятия по физической культуре способствуют развитию физических и духовных возможностей, а также укрепляют здоровье человека. Все это требует от специалиста определенного объема знаний, умений и навыков по физической культуре.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривает овладению методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. В ходе изучения данной дисциплины обучающийся овладевает знаниями, умениями и навыками по организации и проведению самостоятельных занятий по физической культуре.

Целю дисциплины: является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения программы специалитета обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура».

Этап формирования	теоретический	модельный	практический
Компетенции	знает	умеет	владеет
(ОК-8) Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	ОР-1 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, ОР-2 правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	ОР-3 - подбирать и выполнять комплексы физических упражнений на различные группы мышц; ОР-4 - способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к вариативной части Блока 1. Дисциплина основной профессиональной образовательной программы высшего

образования — программы специалитета по направлению подготовки 45.05.01. «Перевод и переводоведение» (Б.1.В.05). Изучается в 1-5 семестрах. Для освоения дисциплины студенты используют также знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения «Истории» и многих других современных направлений в сфере физической культуры и спорта.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Физическая культура» или соответствующих дисциплин среднего профессионального образования, а также ряда дисциплин учебного плана

3. Объем дисциплины и виды учебной работ

Общая трудоёмкость дисциплины – 328 часов. В зачетные единицы не переводится.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в 1-5 семестрах. Учебная дисциплина заканчивается сдачей зачёта во 2, 4 и 5 семестрах.

a		Учебные занятия					75
Номер семестра	Всего Практические Занятия, час		Лабораторные анятия, час	Самостоятельна я работа (кол- во)	Форма промежуточной аттестациия		
Ном	Трудоемк.	аборатс анятия,	амостоя: я работа во)	powarr			
1	Зач. ед.	Часы	Ίſ	Пр	Ла(Сам я р	1
1		68		68			
2		64		64			зачет
3		68		68			
4		60		60			зачет
5		68		68			зачет
Ито го:		328		328			

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Практические занятия, их наименования и объём в часах

	Количество часов по				
	формам организации обучения				
Наименование раздела и тем	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель- ная работа	
1 семестр (68 часов)					
Тема 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, Легкая атлетика. Баскетбол. Плавание.		2			
Медленный бег		6			
Правила игры в баскетбол		2			
Игра в баскетбол		6			
Оздоровительная ходьба,		6			
Передача эстафетной палочки		2			

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.	2	
Применения средств физической культуры для направленной коррекции физической работоспособности	2	
Игра в волейбол	8	
Подвижные игры	6	
Игра в баскетбол	6	
Низкий и высокий старт	2	
Выбор лыж и лыжных палок	2	
Передвижение на лыжах	6	
Лыжная подготовка. Подъем елочкой	4	
Прогулка на лыжах	6	
2 семестр (64 часа)		- 1
Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.).	8	
Передвижение на лыжах	6	
Лыжная подготовка. Подъем елочкой	4	
Лыжная подготовка. Подъем переступанием	4	
Лыжная подготовка Торможение плугом	4	
Медленный бег	4	
Основы методики самомассажа.	2	
Подвижные игры.	6	
Методика коррегирующей гимнастики для глаз.	2	
Подвижные игры.	4	
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Волейбол.	4	
Правила игры в футбол.	2	
Правила игры в мини футбол.	2	
Игра в футбол	4	
Правила игры в волейбол.	2	

Игра в волейбол	6	
3 семестр (68 часов)	II	
Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Легкая атлетика. Плавание.	2	
Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	2	
Легкая атлетика. Оздоровительный бег	4	
Передача эстафетной палочки	2	
Высокий старт	2	
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы и др.). Легкая атлетика. Баскетбол. Плавание	2	
Оздоровительный бег	6	
Игра в футбол	6	
Игра в баскетбол.	6	
Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Футбол. Волейбол. Плавание	2	
Игра в баскетбол	6	
Игра в футбол	6	
Правила игры в бадминтон	2	
Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Спортивные игры. Плавание.	2	
Игра в бадминтон	4	
Игра в волейбол	6	
Игра в мини футбол	4	
Игра в баскетбол	4	
4 семестр (60 часов)		•
Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Лыжная подготовка. Подвижные игры. Плавание.	4	
Тесты на силу	4	
Тесты на выносливость	4	
Тесты на гибкость	4	

Тесты на координацию	4	
Тесты на быстроту	4	
Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития отдельных физических качеств. Спортивные игры. Плавание.	6	
Игра в бадминтон	8	
Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. Спортивные игры. Плавание.	2	
Правила игры в настольный теннис	2	
Игра в настольный теннис	6	
Игра в бадминтон	6	
Игра в волейбол	6	
5 семестр (68 часов)		
Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Легкая атлетика. Подвижные игры. Плавание.	2	
Игра в баскетбол	4	
Игра в настольный теннис	4	
Игра бадминтон	4	
Игра в волейбол	4	
Игра в футбол	4	
Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Легкая атлетика. Волейбол. Подвижные игры. Плавание.	2	
Игра в баскетбол	4	
Игра в настольный теннис	4	
Игра бадминтон	4	
Игра в волейбол	4	
Игра в футбол	4	
Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Лыжная подготовка.	2	
Лыжная прогулка	4	

Торможение плугом	2	
Подъем елочкой	2	
Игра в настольный теннис	2	
Игра в бадминтон	2	
Игра в баскетбол	2	
Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Плавание	2	
Игра в волейбол	2	
Игра в футбол	2	
Игра в бадминтон	2	
ИТОГО:	328	

4.1. Краткое описание содержания тем дисциплины Практический раздел (обязательная часть)

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется в учебных группах.

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое практические занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и

коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» в рабочей программе кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания определяются каждым преподавателем *самостоятельно с учетом погодных условий*.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины легкой атлетики, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, плавания, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

1 курс

Практическое занятие № 1

Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, плавание. Легкая Атлетика. Баскетбол.

Задачи:

- 1. Раскрыть темы: Физическая культура в ВУЗе, физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента;
- 2. Рассказать о требованиях, предъявляемых к студентам на занятиях физической культурой;
- 3. Техника безопасности на занятиях физической культурой;
- 4. Заполнение анкет.

Место проведения: спортивный зал или аудитория.

Время: 90 мин.

Содержание:

- 1. Физкультура в ВУЗе: общие понятия; цели и задачи физкультуры; требования к занятиям физической культурой; основные положения организации физической культуры в высшей школе; современное состояние физической культуры и спорта; профессиональная направленность физического воспитания; содержание работы учебных отделений теоретический и практический разделы;
- **2.** Медосмотр и распределение студентов по учебным отделениям (основное, подготовительное, специальное); зачеты и контрольные нормативы (модульно рейтинговая система); форма для занятий, места проведения, раздевалки;
- 3. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом физкультуры.
- **4.** Анкета: № группы, ФИО, дата рождения, место жительства и учебы до поступления в ВУЗ, занятия физкультурой в школе, занятия спортом, желание заниматься в спортивных секциях. Домашнее задание: приготовиться к практическим занятиям.

Практическое занятие № 2

Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, плавание. Легкая Атлетика. Баскетбол. Задачи:

- 1. Развитие общей выносливости.
- 2. Обучение технике бега по прямой.

3. Воспитание морально-волевых качеств

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, мячи баскетбольные.

Место проведения: спортивный зал

Время: 90 мин.

І. Подготовительная часть:

- -построение, приветствие, сообщение задач занятия;
- -общеразвивающие упражнения;
- -ходьба, бег;
- -комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- -СБУ;
- -ОФП (пресс, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге);
- -прыжки в длину с места;
- -спортивные игры (баскетбол).

III. Заключительная часть:

-упражнение на восстановление дыхания, построение, подведение итогов, замечания по занятию.

Практическое занятие № 3

Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, плавание. Легкая Атлетика. Баскетбол.

Задачи:

- 1. Обучение низкому старту и выходу с низкого старта.
- 2. Развитие гибкости и координации.
- 3. Воспитание чувства товарищества на занятиях.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, мячи баскетбольные.

Место проведения: спортивный зал

Время: 90 мин.

I. Подготовительная часть:

- -построение, приветствие, сообщение задач занятия;
- -строевые упражнения:
- -комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- -СБУ (бег прямыми ногами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, ускорение);
- -низкий старт (стартовое положение, разбег, бег на дистанции);
- -выбегание с низкого старта (отрезки 6×30м);
- -спортивные игры (баскетбол).

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление дыхания, построение, подведение итогов.

Практическое занятие № 4

Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, плавание. Легкая Атлетика. Баскетбол.

Залачи:

- 1. Обучение финишу на коротких дистанциях.
- 2. Обучение техники бега на короткие дистанции.
- 3. Развитие координации.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, мячи баскетбольные.

Место проведения: спортивный зал

Время: 90 мин.

І. Подготовительная часть:

- -построение, приветствие, сообщение задач занятия;
- -строевые упражнения (повороты на месте, кругом, направо, налево);
- -равномерный бег;
- -комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- -СБУ (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, ускорение);
- -повторный бег (4-6×60м, 3-5×30м);
- -встречные эстафеты;
- -спортивные игры (баскетбол).
- **III.** Заключительная часть: упражнения на восстановление, построение, подведение итогов, домашнее задание.

Практическое занятие № 5

Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, плавание. Легкая Атлетика. Баскетбол.

Задачи:

- 1. Совершенствование бега на коротких дистанциях.
- 2. Развитие выносливости.
- 3. Воспитание морально-волевых качеств.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, мячи баскетбольные.

Место проведения: спортивный зал

Время: 90 мин.

І. Подготовительная часть:

- -построение, приветствие, сообщение задач занятия;
- -строевые упражнения (повороты, перестроения);
- -равномерный бег;
- -комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- -СБУ (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, ускорение);
- -сдача контрольного норматива бег 100 м;
- -медленный бег 5 минут;
- -спортивные игры (баскетбол).
- **III. Заключительная часть:** упражнения на восстановление, построение, подведение итогов.

Практическое занятие № 6

Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, плавание. Легкая Атлетика. Баскетбол.

Задачи:

- 1. Обучение бегу на средние дистанции.
- 2. Развитие скоростно-силовых качеств.
- 3. Воспитание морально-волевых качеств.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток.

Место проведения: спортивный зал

Время: 90 мин.

I. Подготовительная часть:

- -построение, приветствие, сообщение задач занятия;
- -строевые упражнения (перестроение по расчету 9-6-3-на месте);
- -равномерный бег;
- -комплекс ОРУ в парах.

II. Основная часть:

- -СБУ (приставной шаг, поднимание бедра, бег с захлестыванием голени);
- -пробегание отрезков 3x200 м;
- -прыжки с места (8раз), тройной прыжок, прыжки «лягушка».
- **III. Заключительная часть:** упражнения на восстановление дыхания, построение, подведение итогов.

Практическое занятие № 7

Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, плавание. Легкая Атлетика. Баскетбол.

Задачи:

- 1. Совершенствование выносливости.
- 2. Совершенствование техники бега по прямой.
- 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, утяжелители.

Место проведения: спортивный зал

Время: 90 мин.

І. Подготовительная часть:

- -построение, приветствие, сообщение задач занятия;
- -строевые упражнения (перестроение в круг, по диагонали);
- -равномерный бег;
- -комплекс ОРУ в движении.

II. Основная часть:

- -СБУ (приставной шаг, поднимание бедра, бег с захлестыванием голени),
- -равномерный бег 5 минут;
- -прыжки через препятствие (высота препятствия 30 см);
- -приседание без отягощений (3x20 paз).

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление (медленный бег, ходьба), построение, подведение итогов.

Практическое занятие № 8

Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, плавание. Легкая Атлетика. Баскетбол.

Задачи:

- 1. Техника бега по виражам.
- 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.
- 3. Развитие двигательно-координационных качеств, выносливости.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, рулетка.

Место проведения: спортивный зал

Время: 90 мин.

I. Подготовительная часть:

- -построение, приветствие, сообщение задач занятия;
- -строевые упражнения;
- -равномерный бег;
- -комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- -СБУ,
- -бег по виражу -4x100 м;
- -прыжок с места (5-6 попыток);
- -переменный темповый бег 10 минут (3 минуты в быстром темпе +2 минуты трусцой +5 минут средним темпом).
- III. Заключительная часть: бег трусцой на восстановление дыхания, построение,

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам;
- подготовка к защите реферата.

Примерная тематика докладов

- 1. Национальные виды спорта.
- 2. Техника и тактика волейбола.
- 3. Подвижные игры с методикой обучения.
- 4. Большой теннис.
- 5.Подвижные игры.
- 6. Краткий исторический обзор развития спорта.
- 7.Бокс.
- 8. Мини-футбол.
- 9. Тувинские народные игры.
- 10. История развития вольной борьбы.
- 11. История развития туризма.
- 12. Легкая атлетика. Короткие дистанции.
- 13. Подвижные игры в старших классах.
- 14. Подвижные игры в средних классах.
- 15. Подвижные игры в младших классах.
- 16. Бег главные вид легкой атлетики.
- 17. Развитие физических качеств на занятиях по легкой атлетике.
- 18. Лыжный спорт.
- 19. История развития лыжного спорта.
- 20. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
- 21. Зимние олимпийские игры.
- 22. Легкая атлетика.
- 23. Национальные виды спорта в системе физического воспитания.
- 24. Правила соревнований по боксу.

Примерная тематика рефератов

- 25. Физическая культура и спорт как социальные феномены воспитания.
- 26. Плавание.
- 27. Футбол.
- 28. Гимнастика.
- 29. Баскетбол.
- 30. Волейбол.
- 31. Гигиена самостоятельных занятий.
- 32. Легкая атлетика в олимпийских играх.
- 33. Шахматы. Правила игры.
- 34. Настольный теннис. (правила игры, судейство).
- 35. История развития футбола.
- 36. Лыжный спорт. (инвентарь и гигиена).
- 37. Вольная борьба.
- 38. Производственная гимнастика.
- 39. Современное состояние физической культуры и спорта.

- 40. Врачебный контроль, его содержание.
- 41. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
 - 42. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
- 43. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
- 44. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
- 45. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
- 46. Физическая культура и спорт в Ульяновске.
- 47. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
- 48. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
- 49. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- 50.Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая с биологическая система.

Критерии оценивания реферата.

Критерий	Максимальное количество баллов
Содержание реферата	4
Оформление реферата	2
Своевременная сдача реферата	4
Bcero:	10

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

(Элективная дисциплина)

$N_{\underline{0}}$	Вид деятельности	Максимальное	Максимальное	
		количество	количество баллов	
		баллов за уч.год	в 5 семестре	
1.	Посещение практических занятий	40	40	
2.	Контрольные испытания (тесты)	40	40	
3.	Участие в спортивно-массовых	20	20	
	мероприятиях			
	Всего:	100	100	

Формирование бально-рейтинговой оценки посещения студентом практических занятий

$N_{\underline{0}}$	Баллы	%посещения		
		занятий		
1	40	100		
2	30	75		
3	20	50		
4	10	25		

Примечание: не считаются пропущенными занятия, если они были по уважительной причине (участие в мероприятиях университета, болезнь и т.д.)

Формирование балльно-рейтинговой оценки студента по сдаче контрольных испытаний (тестирование)
1 полугодие

	Баллы	Нормативы			
Контрольные испытания		1 курс	2 курс	3 курс	
	Pi	1 семестр	3 семестр	5 семестр	
F	Оноши				
1. Бег на 100 м (с)	4	15,1	14,8	13,5	
2.Подтягивание из виса на высокой	4	9	10	13	
перекладине (кол. раз)		9	10	15	
3. Прыжок в длину с места толчком двумя	4	215	230	240	
ногами (см)		213	230	240	
4.Метание гранаты весом 700 г (м)	4	33	35	37	
5. Наклон вперед из положения стоя с					
прямыми ногами на гимнастической	4	6	7	13	
скамье (ниже уровня скамьи, см)					
Всего баллов:	20				
	евушки				
1. Бег на 100 м (с)	4	17,5	17,0	16,5	
1. Сгибание и разгибание рук в упоре	4	10	12	14	
лежа на полу (кол. раз)		10	12	17	
3. Прыжок в длину с места толчком двумя	4	170	180	195	
ногами (см)		170	100		
4.Метание гранаты весом 500 г (м)	4	14	17	21	
5. Наклон вперед из положения стоя с					
прямыми ногами на гимнастической	4	8	11	16	
скамье (ниже уровня скамьи, см)					
Всего баллов:	20				

2 полугодие

Контрольные испытания	Баллы	н Нормативы			
		1 курс	2 курс	3 курс	
		2 семестр	4 семестр	6 семестр	
F	Оноши				
1. Бег на 3 км (мин, с)	4	14,00	13,30	12,30	
2. Рывок гири 16 кг (кол. раз)	4	20	30	40	
3.Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	4	26,30	25,30	23,30	
4.Плавание на 50 м (мин, с)	4	0,50	0,46	0,42	
5.Стрельба из пневматической винтовки					
из положения сидя или стоя с опорой	4	15	20	25	
локтей о стол или стойку, дистанция-10	4	13	20	23	
м (очки)					
Всего баллов:	20				
Д	евушки				
1. Бег на 2 км (мин, с)	4	11,35	11,15	10,30	
2. Подтягивание из виса лежа на низкой	4	10	15	20	
перекладине (кол. раз)		10	13	20	
3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	4	20,20	19,30	18,00	
4. Плавание на 50 м (мин, с)	4	1,20	1,15	1,10	
5. Стрельба из пневматической винтовки					
из положения сидя или стоя с опорой	4	15	20	25	
локтей о стол или стойку, дистанция-10	4	13	20	23	
м (очки)					
Всего баллов:	20				

Примечание: 1)При выполнении контрольных испытаний ниже нормативных требований студент получает 1 балл.

Формирование балльно-рейтинговой оценки за участие студента в спортивно-массовых мероприятиях

No	Критерии оценки	Количество баллов
1.	Участие в организации и проведении спортивно-массовой работы	4
	университета (клуб выходного дня, спортивное волонтерство)	
2.	Участие во внутривузовских соревнованиях	6
3.	Выступление в составе сборных команд университета	10

Критерии оценивания работы студента по дисциплине «Физическая культура и спорт»

По итогам изучения дисциплины, котораяосваивается в количестве 328 часов (в зачетные единицы не переводятся). Зачет выставляется во 2, 4 и 5 семестрах согласно принятому положению о реализации дисциплин по физической культуре и спорту. Студент может набрать 100 баллов, которое соответствует оценке по принятой шкале, характеризующей качество освоения студентом знаний, умений и навыков по дисциплине согласно следующей таблице:

Оценка	Баллы
зачтено	60 и более
незачтено	0-59

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

- 1. Илькин А.Н., Немытов Д.Н., Антонов Ю.С.Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Ульяновск: УлГПУ, 2012. 63с. 50 экз.
- **2.** Ключникова С.Н., Зверев А.П., Гущина Н.В. Научно-методические основы обучения технико-тактическим нападающим действиям в волейболе. Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2013. 29с. 50 экз.;
- **3.** Чунаев А.А., Ушников А.И., Малофеев А.Ю., Кондратьев В.В. Начальное обучение плаванию. Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2015. 41с. 100 экз
- **4.** Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Ульяновск УлГПУ, 2015. 59с. 50 экз.
- **5.** Теоретические и методологические основы коррекции латеральных двигательных предпочтений средствами оздоровительной аэробики :монография /Кочурова Л.А.,Назаренко Л.Д., Перфильева Н.П.Ульновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. 136с., ил.50 экз.
- 6. Оздоровительное плавание в вузе: учебно-методическое пособие/ Ушников А.И., Ключникова С.Н., Кондратьев В.В., Ульновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016.162c.50 экз.;
- 7. Содержание программного материала по дисциплине физическая культура для дошкольников: учебно-методическое пособие/ Кочурова Л.А., Степанова О.А., Аврамова Н.В.Ульновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. 162 с. 50 экз
- **8.** Оздоровительные технологии проведения занятий в специальном медицинском отделении: учебно-методическое пособие/ Ушников А.И., Лошаков А.В., Переверзева И.В., Кирьянова Л.А.Ульновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. 98с.50 экз

Организация и проведение аттестации специалиста

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на

выработку у специалиста компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки специалистов необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

7.1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенции	Этапы формирования компетенций		формирования компетательные результаты (
		Знать	Уметь	Владеть		
(ОК-8) Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающи й полноценную деятельность.	Теоретический (знать)	ОР-1 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональны х заболеваний и вредных привычек, ОР-2 правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.				
	Модельный (уметь)		ОР-3 - подбирать и выполнять комплексы физических упражнений на различные группы мышц;			
			OP-4 - способами контроля и оценки физического			

	развития и физической подготовленности;	
	ŕ	
Практический (владеет)		

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

№ π /π	РАЗДЕЛЫ (ТЕМЫ) ДИСЦИПЛИНЫ	СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,	Показатели формирования компетенции (ОР)			
,		используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	1	2	3 0K-8	4
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	OC-1	+	+		
2	Социально- биологические основы физической культуры	OC-2	+	+		
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	OC-3	+	+	+	+
4	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	OC-3			+	+
5	Физическая культура в профессиональной деятельности	OC-3			+	+
	Промежуточная аттестация		Зачет			

Оценочными средствами текущего оценивания являются: устные доклады, защита реферата, контрольные испытания (тестирование физических качеств). Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на методико-практических занятиях.

Критерии и шкалы оценивания

ОС-1 Устный доклад, выступление

При проведении зачета учитывается уровень знаний обучающегося при ответах на вопросы (теоретический этап формирования компетенций), умение обучающегося отвечать на дополнительные вопросы по применению теоретических знаний на практике и по

выполнению обучающемся заданий текущего контроля (модельный этап формирования компетенций).

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования	Количество баллов
	компетенций	
Обучающийся перечисляет основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	Теоретический (знать)	4
Обучающийся знает простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Теоретический (знать)	22
Обучающийся знает методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	Модельный (уметь)	4
Всего		10

ОС-2 Защита реферата

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	Теоретический (знать)	4
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	Модельный (уметь)	2
Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	Модельный (уметь)	4
Bcero:		10

OC-3 Контрольные испытания (тестирование физических качеств) Критерии и шкала оценивания

1 полугодие

1 Honyi ogne						
	19	Нормативы				
Контрольные испытания	Балл	1 курс 1 семестр	2 курс 3 семестр	3 курс 5 семестр		
Юноши						

1. Бег на 100 м (с)	4	15,1	14,8	13,5	
2.Подтягивание из виса на высокой	4	9	10	13	
перекладине (кол. раз)		9	10	13	
3. Прыжок в длину с места толчком двумя	4	215	230	240	
ногами (см)		213	230	240	
4.Метание гранаты весом 700 г (м)	4	33	35	37	
5. Наклон вперед из положения стоя с					
прямыми ногами на гимнастической	4	6	7	13	
скамье (ниже уровня скамьи, см)					
Всего баллов: 20					
Д	евушки				
1. Бег на 100 м (с)	4	17,5	17,0	16,5	
2. Сгибание и разгибание рук в упоре	4	10	12	14	
лежа на полу (кол. раз)		10	12	14	
3. Прыжок в длину с места толчком двумя	4	170	180	195	
ногами (см)		170	100	193	
4.Метание гранаты весом 500 г (м)	4	14	17	21	
5. Наклон вперед из положения стоя с					
прямыми ногами на гимнастической	4	8	11	16	
скамье (ниже уровня скамьи, см)					
Всего баллов:	20				

2 полугодие

	2 полугодие						
Контрольные испытания	Баллы	Нормативы					
		1 курс	2 курс	3 курс			
		2 семестр	4 семестр	6 семестр			
Юноши							
1. Бег на 3 км (мин, с)	4	14,00	13,30	12,30			
2. Рывок гири 16 кг (кол. раз)	4	20	30	40			
3.Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	4	26,30	25,30	23,30			
4.Плавание на 50 м (мин, с)	4	0,50	0,46	0,42			
5.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)	4	15	20	25			
Всего баллов:	20						
Д	евушки						
1. Бег на 2 км (мин, с)	4	11,35	11,15	10,30			
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	4	10	15	20			
3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	4	20,20	19,30	18,00			
4. Плавание на 50 м (мин, с)	4	1,20	1,15	1,10			
5. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)	4	15	20	25			
Всего баллов:	20						

Примечание: 1)При выполнении контрольных испытаний ниже нормативных требований студент получает 1 балл.

7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков характеризующих этапы формирования компетенции.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице.

№	Наименование	Краткая характеристика процедуры	Представление
π/	оценочного	оценивания компетенций	оценочного
		оценивания компетенции	
П	средства		средства
			в фонде
1.	Доклад, устное	Доклад - продукт самостоятельной работы	Темы докладов
	сообщение	обучающегося, представляющий собой	
		публичное выступление по представлению	
		полученных результатов решения	
		определенной учебно-исследовательской	
		или научной темы. Тематика докладов	
		выдается на первых практических занятиях,	
		выбор темы осуществляется студентом	
		самостоятельно. Подготовка осуществляется	
		во внеаудиторное время. На подготовку	
		дается одна-две недели. За неделю до	
		выступления студент должен согласовать с	
		преподавателем план выступления.	
		Регламент – 3-5 мин. на выступление. В	
		оценивании результатов наравне с	
		преподавателем принимают участие	
		студенты группы.	
2.	Защита реферата	Реферат соответствует теме, выдержана	Темы рефератов
۷٠	эащита реферата	структура реферата, изучено 85-100 %	темы рефератов
		источников, выводы четко сформулированы	
3.	Контрольные	Проводится в заданный срок, согласно	Тесты
] .	испытания	графику учебного процесса. При	100101
	(тестирование	выставлении оценки «зачтено»/«незачтено»	
	` -	The state of the s	
	физических	учитывается уровень приобретенных	
	качеств)	компетенций студента. Компонент «уметь» -	
		практическим выполнением двигательных	
		действий (тестов).	

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра, года.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Основная литература

- 1. **Барчуков И. С.** Физическая культура: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков; под ред. Н. Н. Маликова . 7-е изд., стер. Москва : Академия, 2013. 525,[1] с. :
- 2. **Лечебная физическая культура**: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / С. Н. Попов [и др.]; под ред. С. Н. Попова. 10-е изд., стер. Москва: Академия, 2014. 412,[1] с.
- 3. **Коваль В. И.** Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. 2-е изд., стер. Москва : Академия, 2013. 314,[1] с
- 4. **Григорович Е. С. , Романов К. Ю.** Физическая культура: учебное пособие Дисциплина: Физическая культура и спорт Минск: Вышэйшая школа, 2011.352 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214&sr=1
- 5. **Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т. М.** Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие: Директ-Медиа, 2013. 70 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948&sr=1
- 6. **Мархоцкий Я. Л.** Валеология: учебное пособие Дисциплина: Физическая культура и спорт Медицина Жанр: Учебники и учебные пособия для ВУЗов Минск: Вышэйшая школа, 2010, 288 с.

http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119733&sr=1

7. **Козырева О.В.**, **Иванов А.А.** Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия Издательство: "Советский спорт":2010, 280 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4096

2. Дополнительная литература

- 1. Физическая культура: учеб. пособие для вузов по спец. 022300 "Физ. культура и спорт" / под общ. ред. Е.В. Конеевой. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 557,[1] с. (Высшее образование). Список лит.: С. 544-550.
- 2. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний [Текст]: учеб. пособие для учащихся ст. кл. общеобразоват. шк. / В.П. Лукьяненко. [2-е изд., стер.]. М.: Советский спорт, 2005. 224 с.
- 3. Бароненко С.В. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие М. ИНФРА Н. 2009. 200 с.
- 4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. М.: ГЭОТАР-МЕД, 303с.
- 5. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов [Электронный ресурс]. Издательство: Флинта; Наука, 2011 г. Режим доступа: http://www.biblioklub..ru lidex/ page=books=835498=1.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Интернет-ресурсы

№ п/п	Наименовани е дисциплины	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной	Доступность
1.	Физической культура и спорт	http://window.edu.ru/ad min/login	форме Краткая история физической культуры и спорта	Свободный доступ
2.	Физической культура и спорт	http://www.infosport.ru	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
3.	Физической культура и спорт	http://www.libsport.ru /	Российская спортивная энциклопедия	Свободный доступ
4.	Физической культура и спорт	http://www.teoriya.ru/ journals/	Научно- теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	Свободный доступ
5.	Физической культура и спорт	http://www.olympic.or g/	Международный олимпийский комитет	Свободный доступ
6.	Физической культура и спорт	http://www.olympic.ru	Российский олимпийский комитет	Свободный доступ
7.	Физической культура и спорт	http://olympic.org/uk/ organisation/if/index_ uk.asp	Международные спортивные федерации	Свободный доступ

Электронные библиотечные системы (ЭБС), с которыми сотрудничает «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

No	Название ЭБС	№, дата договора	Срок	Количество
			использования	пользователей
1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор	с 31.05.2017 по	
		№ 2304 от	31.05.2018	6 000
		19.05.2017		
2	ЭБС	Договор № 1010 от	с 22.08.2016 по	
	«Университетская библиотека	26.07.2016	21.11.2017	6 000
	онлайн»			

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В соответствии с учебным планом соответствующей дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается студентами в 5-ти семестрах.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения практических занятий активной работы на них, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основными учебниками, основной и дополнительной литературой.

Практические занятия — важнейшая форма самостоятельной работы студентов над учебной и периодической литературой. Именно на практическом занятии каждый студент имеет возможность проверить свои физические кондиции, уровень физических качеств и теоретических знаний. Участие в соревновательной деятельности позволяет студенту соединить полученные теоретические знания с решением конкретных практических задач в области физической культуры.

Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных физических качеств и решения теоретических заданий, выработку навыков индивидуальной работы для самосовершенствования, а также ведения здорового образа жизни. Конкретные задачи разных видов работы в группе, а также способы их оценки, определяются преподавателем, ведущим занятия.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебнометодическими материалами, научной литературой.

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» является зачет во втором, четвертом и пятом семестрах.

Подготовка к устному докладу.

Доклады делаются по каждой теме с целью проверки теоретических знаний обучающегося, его способности самостоятельно приобретать новые знания, работать с информационными ресурсами и извлекать нужную информацию.

Доклады заслушиваются в начале практических занятий. Продолжительность доклада не должна превышать 5 минут. Тему доклада студент выбирает по желанию из предложенного списка.

При подготовке доклада студент должен изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, обязательно составить план доклада (перечень рассматриваемых им вопросов, отражающих структуру и последовательность материала), подготовить раздаточный материал или презентацию. План доклада необходимо предварительно согласовать с преподавателем.

Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к простому воспроизведению текста, не допускается простое чтение составленного конспекта доклада. Выступающий также должен быть готовым к вопросам аудитории и дискуссии.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Образовательный процесс обеспечивается достаточной информационнобиблиографической базой, современными техническими средствами, информационными и коммуникационными технологиями.

В процессе проведения учебных занятий могут быть использованы мультимедийные технологии, аудиоаппаратура, видеоаппаратура.

Для подготовки к учебным занятиям используются университетский библиотечный фонд, кафедральная библиотека, современные информационные и коммуникационные технологии (Интернет).

Лицензионные программы

- Архиватор 7-Zip,
- Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows,
- Операционная система Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc,
- Офисный пакет программ Microsoft Office Professional 2013 OLP NL Academic,
- Программа для просмотра файлов формата DjVuWinDjView,
- Программа для просмотра файлов формата PDF AdobeReader XI,
- Браузер Google Chrome.

12.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Легкоатлетически	Посадочных мест – 70	от о догајаленто
	й манеж	Стол ученический двухместный –15 штук	
		Стул ученический – 20 штук	
		Шкаф двухстворчатый закрытый – 3 штуки	
		Стеллаж открытый – 1 штука	
		Шкаф книжный закрытый – 1 штука	
		Баннер – 2 штуки	
		Доска однотворчатая – 1 штука	
		Шведская стенка -31 штука 2880x825,	
		материал бук, сосна	
		Кольцо баскетбольное с амортизатором – 4	
		Штуки	
		Скамья в спортивный зал – 10 штук	
		Скамья для жима лежа – 1 штука	
		Табло универсальное – 1 штука	
		Щит баскетбольный игровой, оргстекло – 4	
		штуки	
		Сетка заградительная – 2 штуки	
		Вышка судейская волейбольная – 1 штука	
		Ворота для мини-футбола – 1 штука	
		Стол для настольного тенниса – 4 штуки	
		Стол теннисный – 1 штука	
		Тренажер для жима ногами + гакк машина GLPH 1100 – 1 штука	
		Тренажер беговая дорожка – 2 штуки	
		Комплект дисков для штанги – 1 штука	
		Гриф для штанги – 1 штука	
		Большие маты поролоновые в чехлах ПВХ	
		2,0х1, 0х5мм – 4 штуки	
		Телевизор LED Filips-40 PTF 4100/60	
		(черный) – 1 штука	
		Музыкальный центр	
		Скамья многофункциональная – 1 штука	
		Велотренажер	
		Колодки стартовые – 4 штуки	
		Мяч волейбольный – 5 штук	
		Обручи – 20 штук	
		Конусы сигнальные – 10 штук	
		Скакалки – 20 штук	
		Маты гимнастические – 15 штук	
		Мяч для мини-футбола — 15 штук	
		Мяч для баскетбола – 10 штук	
		Ракетка для большого тенниса – 3 штуки	
		Ракетка для бадминтона – 8 штук	
		Ракетка для настольного тенниса – 10 штук Сетка для настольного тенниса – 5 штук	

		Сетка для бадминтона – 1 штука	
2	Лыжная база	Стол рабочий однотумбовый – 6 штук	
		Шкаф широкий книжный закрытый – 1 штука	
		Шкаф для одежды трехстворчатый	
		комбинированный с полками – 1 штука	
		Стол ученический двухместный – 4 штуки	
		Стул ученический - 16 штук	
		Беговая дорожка – 2 штуки	
		Велотренажер – 2 штуки	
		Комплект лыж (лыжи, ботинки, палки,	
		крепления) – 16 штук	
		Стол теннисный – 3 штуки	
		Тренажер для силы ног – 1 штука	
		Тренажер развития спины – 1 штука	
		Тренажер Министадион – 1 штука	
		Универсальная скамья для жима штанги лежа	
		с блоком ног – 1 штука	
		Канат – 2 штуки	
		Комплект лыж – 90 штук	
		Ракетка для бадминтона с воланами - 8 штук	
3	Левый	Аудитории (лекционная, семинарская,	
	гимнастический	лабораторно-практическая), площадь —	
	зал	148 кв.м. семинарская, лабораторно-	
		практическая	
		Количество посадочных мест 4 стула, 10	
		скамеек.	
		Доска одна	
	Бассейн		
	«Буревестник»		