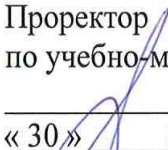


Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»  
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по учебно-методической работе  
 И.О. Петрищев  
« 30 » августа 2017 г.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Программа элективной дисциплины  
для направления подготовки  
44.03.02. Психолого-педагогическое образование  
направленность (профиль) образовательной программы  
Психология образования  
(очная форма обучения)

Составитель:  
Курнаев С.Ю., к.пед.н.,  
доцент кафедры  
спортивных дисциплин и физического  
воспитания

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

Ульяновск, 2017

### 1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 дисциплин по выбору. Дисциплина основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование, очной формы обучения.

### 2. 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 бакалавра 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.

**Целью 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 бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура».

Этап формирования Компетенции	теоретический	модельный	практический
	знает	умеет	владеет
ОК -8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ОР-1 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек,	ОР-3 - подбирать и выполнять комплексы физических упражнений на различные группы мышц;  ОР-4 - способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	
	ОР-2 правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.		

### 3. 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 бакалавриата по направлению подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование, очной формы обучения. Изучается в 1-5 семестрах. Для освоения дисциплины студенты используют также знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения «Истории», «Педагогике», «Психологии» 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

#### 4. 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.

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестация
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоятельная работа (кол-во)	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
1		68		68			
2		64		64			зачет
3		68		68			
4		60		60			зачет
5		68		68			зачет
Итого:		328		328			

#### 5. 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

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
<b>1 семестр (68 часов)</b>				
<b>Тема 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, Легкая атлетика. Баскетбол. Плавание.</b>		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		
<b>2 семестр (64 часа)</b>				
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 корригирующей 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		
<b>3 семестр (68 часов)</b>				
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		
<b>4 семестр (60 часов )</b>				
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		
<b>5 семестр (68 часов)</b>				
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		
	<b>ИТОГО:</b>	328		

### **5.1. 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 бакалавров, 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: подготовиться 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.

**I. 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.

**Задачи:**

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

**Оборудование и инвентарь:** секундомер, свисток, мячи баскетбольные.

**Место проведения:** спортивный зал

**Время:** 90 мин.

**I. 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.

### **I. 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 3х200 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.

#### **I. 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 (3х20 раз).

**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 – 4х100 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, подведение итогов.

## **6. 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
Всего:	10

### 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. Ульяновск: 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., Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. 162с. 50 экз.;
  7. Содержание программного материала по дисциплине физическая культура для дошкольников: учебно-методическое пособие/ Кочурова Л.А., Степанова О.А., Аврамова Н.В. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. 162с. 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. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. 98с. 50 экз
- 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» (Элективная дисциплина)

№	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за уч.год	Максимальное количество баллов в 5 семестре

1.	Посещение практических занятий	40	40
2.	Контрольные испытания (тесты)	40	40
3.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	20	20
Всего:		<b>100</b>	<b>100</b>

### Формирование балльно-рейтинговой оценки посещения студентом практических занятий

№	Баллы	%посещения занятий
1	<b>40</b>	100
2	<b>30</b>	75
3	<b>20</b>	50
4	<b>10</b>	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

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

#### 2 полугодие

Контрольные испытания	Баллы	Нормативы		
		1 курс 2 семестр	2 курс 4 семестр	3 курс 6 семестр
<b>Юноши</b>				
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
<b>Всего баллов:</b>	<b>20</b>			
<b>Девушки</b>				
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
<b>Всего баллов:</b>	<b>20</b>			

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

### **Формирование балльно-рейтинговой оценки за участие студентов спортивно-массовых мероприятиях**

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

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

По итогам изучения дисциплины, которая осваивается 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
<b>зачтено</b>	60 и более
<b>незачтено</b>	0-59

### **Организация и проведение аттестации бакалавра**

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров 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	Показатели формирования компетенции - образовательные результаты (ОР)		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Теоретический (знать)</b>	<p>ОР-1</p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек,</p> <p>ОР-2</p> <p>правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p>		
	<b>Модельный (уметь)</b>		<p>ОР-3</p> <p>- подбирать и выполнять комплексы физических упражнений на различные группы мышц;</p> <p>ОР-4</p> <p>- способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p>	
	<b>Практический (владеет)</b>	...		



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

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

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 обучающимся заданий текущего контроля (модельный этап формирования компетенций).

**Критерии и шкала оценивания**

Критерий	Этапы формирования компетенций	Количество баллов
Обучающийся перечисляет основные	Теоретический (знать)	<b>4</b>

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

### 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)	<b>2</b>
Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	Модельный (уметь)	4
<b>Всего:</b>		<b>10</b>

### ОС-3 Контрольные испытания (тестирование физических качеств)

#### Критерии и шкала оценивания

#### 1 полугодие

Контрольные испытания	Баллы	Нормативы		
		1 курс 1 семестр	2 курс 3 семестр	3 курс 5 семестр
<b>Юноши</b>				
1. Бег на 100 м (с)	4	15,1	14,8	13,5
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	4	9	10	13
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4	215	230	240
4. Метание гранаты весом 700 г (м)	4	33	35	37
5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	4	6	7	13
<b>Всего баллов:</b>	<b>20</b>			

<b>Девушки</b>				
1. Бег на 100 м (с)	4	17,5	17,0	16,5
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	4	10	12	14
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4	170	180	195
4. Метание гранаты весом 500 г (м)	4	14	17	21
5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	4	8	11	16
<b>Всего баллов:</b>	<b>20</b>			

### 2 полугодие

Контрольные испытания	Баллы	Нормативы		
		1 курс 2 семестр	2 курс 4 семестр	3 курс 6 семестр

<b>Юноши</b>				
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
<b>Всего баллов:</b>	<b>20</b>			

<b>Девушки</b>				
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
<b>Всего баллов:</b>	<b>20</b>			

*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.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1.	Доклад, устное сообщение	Доклад - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской	Темы докладов

		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 структура реферата, изучено 85-100 % источников, выводы четко сформулированы	Темы рефератов
3.	Контрольные испытания (тестирование физических качеств)	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценки «зачтено»/«незачтено» учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Компонент «уметь» - практическим выполнением двигательных действий (тестов).	Тесты

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. **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
2. **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>
3. **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>
4. **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>
5. **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](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>.

**9.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

**Интернет-ресурсы**

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

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

№	Название ЭБС	№, дата договора	Срок использования	Количество пользователей
---	--------------	------------------	--------------------	--------------------------

1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор № 2304 от 19.05.2017	с 31.05.2017 по 31.05.2018	6 000
2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Договор № 1966 от 13.11.2017	с 22.11.2017 по 21.11.2018	8 000
3	ЭБС elibrary	Договор № 223 от 09.03.2017	С 09.03.2017 до 09.03.2018	100%
4	ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ»	Договор № 3107 от 13.12.2017	С 13.12.2017 по 13.12.2018	100%

## 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 учебно-методическими 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 информационно-

библиографической 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	<b>Легкоатлетический манеж</b>	Посадочных мест – 70 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 односторчатая – 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 2,0x1, 0x5мм – 4 штуки	
		Телевизор LED Philips-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	<b>Лыжная база</b>	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	<b>Левый гимнастический зал</b>	Аудитории (лекционная, семинарская, лабораторно-практическая), площадь — 148 кв.м. семинарская, лабораторно-практическая	
		Количество посадочных мест 4 стула, 10 скамеек.	
		Доска одна	
	<b>Бассейн «Буревестник»</b>		