

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

Декан факультета



УТВЕРЖДАЮ

Ряжских В.И.

«26» марта 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело

Профиль Эксплуатация и обслуживание объектов транспорта и хранения нефти, газа и продуктов переработки

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Нормативный срок обучения 4 года / 5 лет

Форма обучения очная / очно-заочная

Год начала подготовки 2019

Автор программы

/ Е.В. Литвинов

Зав. кафедрой

/ Е.В. Литвинов

Руководитель ОПОП

/ С.Г. Валюхов

Воронеж 2019

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели дисциплины.

Целью дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов. Дисциплина Б1.0.33 «Общая физическая подготовка» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и реализуется в рамках базовой части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина Б1.0.33 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части «дисциплины по выбору» и реализуется в порядке, установленном организацией, в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. В качестве промежуточной аттестации по дисциплине в 1-6 семестрах у обучающихся в очной форме обучения предусмотрен зачет.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенции	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
УК-7	знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
	уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	владеть средствами и методами укрепления индивидуально-го здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составляет 328 з.е.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий
очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	328	56	56	56	56	52	52
Практические занятия	328	56	56	56	56	52	52
Самостоятельные занятия (всего)	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость, час	328 0	56 0	56 0	56 0	56 0	52 0	52 0

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
Практические занятия	18	18
Самостоятельная работа	310	310
Виды промежуточной аттестации - зачет	+	+
Общая трудоемкость: академические часы зач.ед.	328 0	328 0

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов дисциплины

Для обучающихся в очной форме учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуются в объеме не менее 328 академических часов по средствам контактной работы в виде практических занятий. 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 ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в учебных отделениях (основном, подготовительном и специальном) определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий и учебно-тематического плана, так же учебный процесс включает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (очная форма обучения) основного отделения «ОФП (женщины)»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
	Практический раздел	328		328		
	Учебные занятия	328		328	практика	тестирование

1	Модуль №1. Инструктаж по технике безопасности	6		6		Устный опрос
2	Модуль №2. Оздоровительные системы физических упражнений	110			практика	
2.1	Общеразвивающие упражнения	20				
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки	12				
2.3	Пилатес	18				
2.4	Стретчинг	14				
2.5	Упражнения с предметами	12				
2.6	Круговая тренировка	34				
3	Модуль №3. Ритмическая гимнастика	36			практика	
4	Модуль №4. Баскетбол	48			практика	
5	Модуль №5. Волейбол	48			практика	
6	Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	44			практика	
Выполнение контрольных нормативов		36			практика	тестирование

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (очная форма обучения)
(по семестрам)
основного отделения «ОФП (женщины)»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	56	56	56	56	52	52
Учебные занятия		284	56	56	56	56	52	52
1	Модуль №1. Инструктаж по технике безопасности	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль №2. Оздоровительные системы физических упражнений	110	29	11	27	9	25	9
2.1	Общеразвивающие упражнения	20	9	3	3	1	3	1
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки	12	2	2	2	2	2	2
2.3	Пилатес	18	4		6		8	

2.4	Стретчинг	14	4		6		4	
2.5	Упражнения с предметами	12	6		4		2	
2.6	Круговая тренировка	34	4	6	6	6	6	6
3	Модуль №3. Ритмическая гимнастика	36	10		14		12	
4	Модуль №4. Баскетбол	48		16		16		16
5	Модуль №5. Волейбол	48		16		16		16
6	Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	44	10	6	8	8	8	4
Выполнение контрольных нормативов		36	6	6	6	6	6	6

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (очная форма обучения)
основного отделения «ОФП (мужчины)»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек ции	Практи- ческие занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		328		328	практика	тестиро- вание
1	Модуль №1. Техника без- опасности на занятиях	6		6		устный опрос
2	Модуль №2. Оздорови- тельные системы физиче- ских упражнений	110		110	практика	
2.1	Общеразвивающие упражне- ния	20		20		
2.2	Упражнения на развитие специальной выносливости	14		14		
2.3	Скоростно-силовые упраж- нения	18		18		
2.4	Упражнения на развитие ко- ординации и ловкости	12		12		
2.5	Упражнения на развитие гибкости, стретчинг	12		12		
2.6	Круговая тренировка	34		34		
3	Модуль №3. Баскетбол	48		48	практика	
4	Модуль №4. Волейбол	48		48	практика	

5	Модуль №5Мини-футбол	36		36	практика	
6	Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	44		44	практика	
Выполнение контрольных нормативов		36		36	практика	тестирование

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (очная форма обучения)
(по семестрам) основного отделения «ОФП (мужчины)»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	56	56	56	56	52	52
Учебные занятия		328	56	56	56	56	52	52
1	Модуль №1. Техника безопасности на занятиях	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений	110	4	37	2	35	1	31
2.1	Общеразвивающие упражнения	20	4	5		3	1	7
2.2	Упражнения на развитие специальной выносливости	14		4		6		4
2.3	Скоростно-силовые упражнения	18		6		8		4
2.4	Упражнения на развитие координации и ловкости	12		6		4		2
2.5	Упражнения на развитие гибкости, стретчинг	12		6		4		2
2.6	Круговая тренировка	34		10	2	10		12
3	Модуль №3. Баскетбол	48	16		16		16	
4	Модуль №4. Волейбол	48	16		16		16	
5	Модуль №5Мини-футбол	36	12		12		12	
6	Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	44	1	12	3	14		14
Выполнение контрольных нормативов		36	6	6	6	6	6	6

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование модулей и тем	Прак. зан.	СРС	Всего часов
	Модуль 1. Оздоровительные системы физических упражнений	2	50	52
	Модуль №2. Баскетбол	2	52	54
	Модуль №3. Волейбол	2	52	54
	Модуль №4 Мини-футбол	4	52	56
	Модуль №5. Скоростно-силовые упражнения	4	52	56
	Модуль №6. Баскетбол	4	52	56
	Итого	18	310	328

Модуль 1. Техника безопасности на занятиях

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений

Оздоровительные системы физических упражнений - это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья человека. Модуль включает общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые движения в суставах, махи ногами, рывки и др. Целью общеразвивающих упражнений является общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета позвоночника, упражнения в висах, упорах, с отягощением и без них.

Пилатес серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации. Каждое упражнение выполняется с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю брюшных мышц. Пилатес удлиняет и укрепляет мышцы, улучшает мышечную эластичность и подвижность суставов.

Стретчинг разновидность физических упражнений, направленных на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности.

Упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, обручи, гантели) развивают внимание, быстроту реакции, координацию движения и чувство ритма.

Круговая тренировка – эффективная организационно-методическая форма применения физических упражнений позволяющих наиболее эффективно развивать физические качества за счет моторной плотности занятия.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Используются упражнения, выполняемые в зонах умеренной и большой мощности работ циклического и ациклического характера.

Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору).

Развитие координации и ловкости. Сложнокоординационные упражнения, элементы акробатики, упражнения на ограниченной поверхности, применение необычных исходных положений, изменение скорости или темпа движений, введения разных ритмичных сочетаний, различной последовательности элементов, смена способов выполнения упражнений: прыжки на одной, двух ногах, с поворотом. Выполнение согласованных действий

Модуль 3. Ритмическая гимнастика

Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, включающие действия общеразвивающего характера и циклические движения, выполняемые под музыку в заданном темпе и ритме.

Модуль 4. Баскетбол

Стойка баскетболиста. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения. Замедленный бег. Разбег с финальным прыжком у кольца.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении и с поворотами. Ведение мяча с остановкой прыжком. Ведение мяча и остановка в два шага.

Передача и ловля мяча в движении и на месте, двумя и одной рукой.

Бросок в кольцо одной рукой и двумя руками с разных положений и расстояний. Игра по правилам.

Модуль 5. Волейбол

Стойки волейболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения. Замедленный бег. Разбег с финальным прыжком у сетки. Верхняя и нижняя подачи мяча. Прием мяча с верха и с низу двумя и одной рукой. Нападающей удар. Блокировка нападающего удара. Игра по правилам.

Модуль 5 Мини-футбол

Ведение мяча, удары, передачи мяча, остановка мяча, жонглирование мяча, финты, техника игры нападающего, защитника и вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Модуль 6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»

1. Челночный бег 3х10 м
2. Бег на 20, 30, 60, 100 м
3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
5. Прыжок в длину с разбега
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине
8. Рывок гири
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье или на сиденье стула
11. Поднимание туловища из положения, лежа на спине
12. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье
13. Метание теннисного мяча в цель
14. Метание мяча и спортивного снаряда
15. Плавание на 10, 15, 25, 50 м
16. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км
17. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км
18. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия
19. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Методические указания по самостоятельной работе (для обучающихся в заочной форме обучения)

Различный уровень знаний, здоровья и физической подготовленности обучающихся, многообразие их интересов предполагают дополнительно использовать разнообразные формы самостоятельных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом.

Самостоятельные занятия проводятся в следующих формах:

- физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и др.;
- занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств и т.д.;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя;
- участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства;
- занятия в спортивных секциях по различным видам спорта.

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» курсовые проекты и контрольные работы не предусмотрены

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

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

7.1.1 Этап текущего контроля

Результаты текущего контроля знаний и межсессионной аттестации оцениваются по следующей системе:

«аттестован»;

«не аттестован».

Компетенция	Результаты обучения,, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Аттестован	Не аттестован
УК-7	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Активно отвечает на теоретические вопросы при промежуточном опросе.	Правильно отвечает на 70% и более вопросов	Правильно отвечает не более чем на 50% вопросов
	Уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Активно отвечает на теоретические вопросы при промежуточном опросе.	Правильно отвечает на 70% и более вопросов	Правильно отвечает не более чем на 50% вопросов
	Владеть средствами и	Активно отвечает	Правильно отве-	Правильно отве-

	методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	на теоретические вопросы при промежуточном опросе.	часть на 70% и более вопросов	часть не более чем на 50% вопросов
--	---	--	-------------------------------	------------------------------------

7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах для очной формы обучения, 1 семестре для очно-заочной формы обучения по двухбалльной системе:

«зачтено»;

«не зачтено»;

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
УК-7	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Тест	Выполнение теста на 70-100%. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.	Выполнение теста менее чем на 70%. Студент демонстрирует небольшое понимание заданий. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены.
	Уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Тест	Выполнение теста на 70-100%. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.	Выполнение теста менее чем на 70%. Студент демонстрирует непонимание заданий.
	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Тест	Выполнение теста на 70-100%. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.	Выполнение теста менее чем на 70%. У студента нет ответа. Не было попытки выполнить задание.

7.2 Примерный перечень оценочных средств (типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности)

7.2.1 Примерный перечень заданий для подготовки к тестированию

С целью контроля над изменением физической подготовленности в

каждом семестре (с 1 по 6) студенты основного и подготовительного отделений выполняют 8 тестов.

Тесты (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов **основного и подготовительного** учебных отделений

(женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Челночный бег 3х10м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10	8	6
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	16	11	8	2	-1
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	135	120	105	80
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	43	35	32	28	25

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7
Челночный бег 3х10м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	24	20
Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190

Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	13	8	6	0	-5
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	135	120	105	90	75
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	48	37	33	30	26

Студенты **заочной формы** обучения с целью контроля над изменением физической подготовленности во 2, 4 и 6-м семестрах выполняют 4 теста.

Тесты (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов **заочного** учебного отделения.

(женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3x10м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	16	11	8	2	-1
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	43	35	32	28	25

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3x10м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	13	8	6	0	-5

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	48	37	33	30	26
--	----	----	----	----	----

Для оценки успеваемости студентов с ограниченными возможностями здоровья, учитывая различные заболевания, недостатки физического развития, различную степень физической работоспособности и двигательной подготовленности, используется ряд функциональных проб, контрольных упражнений и тестов, а не нормативов, отражающих развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе периода обучения в вузе.

Перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения определяет кафедры физического воспитания и спорта университета с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

Контрольные упражнения (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов с **ограниченными возможностями** здоровья
(женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140
Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
В висе на шведской стенке сгибание и разгибание ног до 90° (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку	130	115	100	85	60

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	230	220	210	200	190

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	25	20	17	15
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
В висе на шведской стенке поднимание ног до 90° (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку	115	100	85	70	55

Тесты для оценки функциональной подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Индекс Руфье ¹ (баллы)	0-4	5-10	11-15	16-20	≥ 21
Проба Штанге ² (мужчины) (сек)	≥50	40-49	30-39	20-29	≤19
Проба Штанге (женщины) (сек)	≥40	30-39	20-29	10-19	≤9
Проба Генчи ³ (мужчины) (сек)	≥40	30-39	20-29	15-19	≤14
Проба Генчи (женщины) (сек)	≥30	20-29	15-19	10-14	≤9
Тест Купера ⁴ (м)	≥1700	1690-1500	1490-1300	1290-1100	1090-900
Проба Ромберга ⁵ (сек)	≥30	15-29	10-14	5-9	≤4
Ортостатическая проба ⁶ (уд)	≤6	7-12	13-18	19-20	≥21

¹**Индекс Руфье (J)** – оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс (P1), затем выполняются за 30 секунд 30 приседаний – юноши, 24 приседания – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P2). Через минуту вновь подсчитывают пульс стоя (P3). Индекс Руфье рассчитывается по формуле $J = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) : 10$

²**Проба Штанге.** В положении сидя, испытуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживает дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания.

³**Проба Генчи.** В положении сидя, испытуемый делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание. Примечание. При последовательном проведении дыхательных проб необходимо делать перерыв 5-7 минут между пробами.

⁴**Тест К. Купера** – 12 минутный бег в чередовании с ходьбой

⁵**Проба Ромберга.** Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Проводятся 2 варианта при постепенном уменьшении площади опоры: 1-я поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, 2-

я поза – испытуемый стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, стопа прижата к боковой поверхности коленного сустава. В обоих случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если в каждой позе испытуемый сохраняет равновесие в течение 15 с и не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если нарушается равновесие в течение 15 с – оценка «неудовлетворительно».

⁶Ортостатическая проба. *Проба с переменой положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс. Хорошая реакция сердца на нагрузку – учащение пульса на 6-12 ударов, удовлетворительная – на 13-18 ударов, неблагоприятная – свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в спортивном зале после предварительного отдыха не менее 5 минут.*

Студенты освобожденные от практических занятий в конце каждого семестра представляют презентации и защищают тематические рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Реферат должен быть написан каждым студентом самостоятельно под руководством преподавателя кафедры физического воспитания и спорта. Работа выполняется по теме и по плану, согласованными с преподавателем кафедры физического воспитания и спорта, для чего преподаватели кафедры проводят регулярные консультации.

7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач

Не предусмотрено учебным планом.

7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

Не предусмотрено учебным планом.

7.2.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

Не предусмотрено учебным планом.

7.2.5 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

Не предусмотрено учебным планом.

7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации

Обучающиеся очной формы обучения, выполнившие учебную программу, в 1-6 семестрах и заочной форме обучения выполнившие учебную программу во 2, 4 и 6-м семестрах сдают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

- 1) регулярности посещения учебных занятий;
- 2) результатов выполнения контрольных нормативов;
- 3) прохождения медосмотра.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов (тестированию) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

При оценке усвоения учебного материала учитывается:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Самостоятельное составление и систематическое выполнение комплексов физических упражнений.
3. Умение оценить динамику функциональных показателей и уровень физической подготовленности (по данным дневника самоконтроля).
4. Участие в основных оздоровительных мероприятиях, организуемых кафедрой физического воспитания и спорта, студенческих научных конференциях.

7.2.7 Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Инструктаж по технике безопасности	УК-7	Устный опрос
2	Оздоровительные системы физических упражнений	УК-7	Тестовые задания (контрольные упражнения)
3	Ритмическая гимнастика (мини футбол)	УК-7	Тестовые задания (контрольные упражнения)
4	Баскетбол	УК-7	Тестовые задания (контрольные упражнения)
5	Волейбол	УК-7	Тестовые задания (контрольные упражнения)
6	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	УК-7	Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» V1 ступени
7	Выполнение контрольных нормативов		тестирование

7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Усвоение материала определяется по уровню овладения соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно". Оценка физической подготовленности студентов

основного и подготовительного отделений определяется из расчета среднего количества очков по 8 тестам, вынесенным на семестровый зачет. Наряду с оценкой проводится анализ физической подготовленности и выработка рекомендаций по ее улучшению.

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как фоновые, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах и плавание) являются обязательными (при наличии спортивной базы).

8 УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

8.1 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Ахметов, А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции / А. М. Ахметов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. — 213 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/30219>.

2. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник/ Гилев Г.А., Каткова А.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.— 269 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература:

1. Аракелян, И.Г. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: метод. указания / И. Г. Аракелян. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.

2. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев,

Ю. Ф. Курамшин, А. В. Лотоненко, Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

3. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — 978-5-7410-1191-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54139.html>

5. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>.— ЭБС «IPRbooks».

6. Воспитание выносливости, гибкости и ловкости : учеб.-метод. пособие / Г.П. Галочкин [и др.]. Под общ.ред. Г.П. Галочкина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 174 с.

7. Воспитание силы и быстроты: учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Л. А. Аренд, В. К. Волков, Д. И. Войтович [и др.] ; под общ. ред. Г.П. Галочкина. – Воронеж, 2013. – 177 с.

8. Готовцев, Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Е.В. Готовцев, В.И. Козлов, И.А. Анохина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 95 с.

10. Готовцев, Е. В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры: учеб.-метод. пособие / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 90 с.

11. Гриднев В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. — Электрон. текстовые данные. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015. — 80 с. — 978-5-8265-1375-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63880.html>

12. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учеб. пособие: допущено УМО / Ю.И. Гришина. - 3-е изд. - М.: Ростов н/д Феникс, 2012. - 248 с.

13. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов : учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Е. В. Готовцев, В. С. Шелестов. - Воронеж, 2014.- 64 с.

14. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.—

Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>.— ЭБС «IPRbooks»

15. Козлов, В.И. Основы методики подготовки «либеро» в волейболе: метод. рекомендации / В.И. Козлов; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 26 с.

16. Козлов, В.И., Анохина, И.А., Зиземская, Н.И. Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации И.А. Анохина, В.И. Козлов, Н.И. Зиземская; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 38 с.

17. Козлов, В.И., Войтович, Д.И. Основы развития физических качеств в волейболе: метод. рекомендации / В.И. Козлов, Д.И. Войтович; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 30 с.

18. Мавроматис, В.Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Д. Мавроматис. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 60 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19029>

19. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. С. Макеева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. — 132 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33444>.

20. Методико-практические основы занятий жимом лежа: метод. рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей вуза, занимающихся жимом лежа / Воронежский ГАСУ; сост.: Ю. Н. Новиков. - Воронеж, 2014. – 24 с.

21. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16824>

22. Низкова, Л.А., Пулевая стрельба – пистолет: вариативная часть физической культуры: методические рекомендации для студентов и преподавателей / Л.А. Низкова. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016 – 28 с.

23. Новиков, Ю.Н. Методико-практические основы занятий тяжелой атлетикой: методические рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей вуза, занимающихся тяжелой атлетикой / Воронежский ГАСУ; сост.: Ю.Н. Новиков. – Воронеж, 2016.– 30 с.

24. Новиков, Ю.Н. Силовая подготовка: вариативная часть физической культуры: учебное пособие для студентов и преподавателей / Ю.Н. Новиков, Е.В. Готовцев, Ю.Н. Яковенко; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 49 с.

25. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.А. Никишкин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский госу-

дарственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 326 с. — 978-5-7264-1063-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35347.html>

26. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студентов: учеб.- метод. пособие / И.А. Анохина, А.Ю. Горобий, Л.В. Яковлева, А.М. Кораблина. – Воронеж: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет», 2018. – 85 с.

27. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.Н. Зуев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская таможенная академия, 2016.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.— ЭБС «IPRbooks»

28. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта/ Ч.Т. Иванков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2014.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>.— ЭБС «IPRbooks»

29. Техника стрельбы лежа из малокалиберной спортивной винтовки: метод. рекомендации для студентов и препод. / Воронежский ГАСУ ; сост. Л. А. Аренд. – Воронеж, 2012. - 21 с.

30. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — 978-5-9227-0636-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

31. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>.— ЭБС «IPRbooks»

32. Филимонова, С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: монография / С. И. Филимонова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский городской педагогический университет, 2013. — 278 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/26592>.

33. Фудин Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: монография/ Фудин Н.А., Хадарцев А.А., Орлов В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», Человек, 2018.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74298.html>.— ЭБС «IPRbooks»

34. Чернев, И.Л., Ермолова, Е.А., Кораблина, А.М. Настольный теннис: вариативная часть физической культуры: методические рекомендации / И.Л. Чернев, Е.А. Ермолова, А.М. Кораблина. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016. – 33 с.

8.2 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:

- программное обеспечение: операционная система Microsoft Office Word 2013/2007 200; Microsoft Office Excel 2013/2007 200; Microsoft Office Power Point 2013/2007 200; Microsoft Office Outlook 2013/2007 200; Microsoft Office Outlook Buisness 2013/2007 200; Microsoft Office Office Publisher 2013/2007 200; Windows Professional 8.1 (7 и 8); Single Upgrade MVL A Each Academic 300; Windows Server Data Center 2012R2; Single Upgrade MVL A Each; Windows Server CAL 2012; Single MVL Device CAL A Each Academic 300; SQL Server Standart Core 2014; Single MVL A Each Academic 6 2 Дог. 2017-2018 г.

- мультимедийные варианты лекций;
- учебно-методические пособия для студентов;
- видеозаписи соревнований.

- Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

- Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».

- Журнал «Физкультура и спорт».

- Журнал "Культура физическая и здоровье".

- Интернет-портал журнала "Физическое воспитание студентов"

- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

- Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>

- <http://lib.sportedu.ru>

- <http://www.sportlib.ru>

<http://virtua.lib.tsu.ru>

9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используется следующее оборудование:

№ п/п	Наименование
1	Антенна волейбольная
2	Баскетбольные щиты
3	Беговая дорожка профессиональная Aerofit Professional 8700TM
4	Бицепс машина
5	Боксерский мешок
6	Велотренажер вертикальный профессиональный
7	Велотренажер профессиональный горизонтальный Aerofit Pro 9500R 7"
8	Весы электрические медицинские

9	Винтовка «Урал-2»
10	Винтовка БК-3
11	Винтовка МЦ-12
12	Винтовка ТОЗ-18-01
13	Ворота гандбольные
14	Гантели виниловые 2кг
15	Гантели профессиональные (10, 12, 15, 18, 20, 24, 26, 28, 30, 32 кг)
16	Гантели профессиональные 35 кг MB FdbEM-B35
17	Гантели профессиональные 38 кг MB FdbEM-B38
18	Гантели профессиональные 40 кг MB FdbEM-B40
19	Гантель профессиональная 42 кг MB FdbEM-B42
20	Гантель профессиональная 45 кг MB FdbEM-B45
21	Гантель профессиональная разборная d=50MM 63 кг
22	Гимнастическая скамейка
23	Гимнастические маты
24	Гири
25	Гонг
26	Гриф
27	Динамометр
28	Доска для плавания
29	Ковер борцовский
30	Коврик гимнастический
31	Коврик туристический
32	Компас
33	Лыжи беговые с креплением
34	Манометр для мячей
35	Мяч баскетбольный
36	Мяч волейбольный
37	Мяч гандбольный
38	Мяч теннисный
39	Мяч футбольный
40	Мячи для фитнеса
41	Обруч
42	Обруч стальной цветной
43	Палка гимнастическая
44	Патроны 5,6 мм «Стандарт»
45	Пистолет ИЖ-ХР-30
46	Пистолет ИЖ-ХР-31
47	Пистолет Марголин
48	Пистолет МЦ
49	Пистолет МЦП
50	Пистолет МЦУ
51	Пистолет ТОЗ-35

52	Покрышка для борцовского ковра
53	Револьвер ТОЗ-36
54	Ростомер
55	Свисток
56	Секундомер
57	Сетка для бадминтона
58	Сетка для волейбола
59	Сетка для гандбола
60	Сетка для настольного тенниса
61	Сетка для настольного тенниса
62	Силовой тренажер
63	Скамейка для жима горизонтальная
64	Скамейка для жима горизонтальная МВ 2,06
65	Скамейка регулировочная В-206
66	Скамейка универсальная
67	Скамейка универсальная МВ 2,27
68	Скамья гимнастическая
69	Станция 3-х позиционная в комплекте с ручками
70	Стенка гимнастическая «шведская»
71	Стенка шведская
72	Стойка для приседаний
73	Стойка для хранения гантелей фитнес в комплекте с хромированными гантелями
74	Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) МВ 1,15
75	Стойка для хранения дисков на 50мм
76	Стойка комбинированная (комбинированный станок)
77	Стойка под гантели МВ 1,18
78	Стойка под диски
79	Сумка для мячей
80	Табло перекидное
81	Тактическая доска
82	Тележка для мячей
83	Теннисный стол
84	Тонометр
85	Тренажер - голень сидя (свободные веса) МВ 4.10
86	Тренажер - грудь – машина (Баттерфляй) БТ-105
87	Тренажер - для мышц бедра - разгибатель БТ-107
88	Тренажер - для мышц бедра - сгибатель БТ-108
89	Тренажер - скамейка для прессы регулируемая БТ-311
90	Тренажер - станок для разгибания спины (гиперэкстензия угловая) БТ-313
91	Тренажер - стойка под штанги настенная для 5-ти комплектов БТ-407
92	Тренажер - торс - машина скручивание (грузоблок) МВ 3,34

93	Тренажер гребной профессиональный
94	Тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра БТ-109
95	Тренажер профессиональный эллиптический
96	Труба зрительная
97	Турник настенный
98	Штанга "олимпийская" MB-Barbell
99	Штанга "Олимпийская" в комплекте
100	Штанга "Олимпийская" ф50мм
101	Штанга для пауэрлифтинга ф50мм
102	Электронное табло для баскетбола
103	Электростимулятор лабораторный п/л 2708

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводятся практические занятия.

Практические занятия направлены на совершенствование физического развития и функциональной подготовленности, приобретение практических умений и навыков.

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Практическое занятие	Овладение приёма мониторинга своего здоровья в процессе освоения основных компонентов здорового образа жизни, методикой определения физического развития и функционального состояния, контроля за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями и методикой планирования оптимальной двигательной активности.
Контрольные занятия	Выполнение контрольных нормативов (тестов) и испытаний ВФСК "ГТО".
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на уровень физической и функциональной подготовки.