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
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) образовательной программы
Технология. Информатика
(очная форма обучения)

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

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

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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Технология.Информатика», 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.

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

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

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

## 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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Технология.Информатика», очной формы обучения ((Б1.В.ДВ). Изучается в 1-5 семестрах. Для освоения дисциплины студенты используют также знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения «Истории», «Педагогики», «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 аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Всего | | Лекции, час | Практические занятия, час | Лабораторные анятия, 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 | Самостоятель-ная работа |
| **1 семестр (68 часов)** | | | | |
| **Тема 1.** Техника безопасности на занятиях физической культурой. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, Легкая атлетика. Баскетбол. Плавание. | | 2 | | |
| Медленный бег | | 6 | | |
| Правила игры в баскетбол | | 2 | | |
| Игра в баскетбол | | 6 | | |
| Оздоровительная ходьба, | | 6 | | |
| Передача эстафетной палочки | | 2 | | |

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

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

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

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

### 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: приготовиться к практическим занятиям.

**Практическое занятие № 2**

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

Задачи:

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

3. Воспитание морально-волевых качеств
**Оборудование и инвентарь**: секундомер, свисток, мячи баскетбольные.
**Место проведения:** спортивный зал
**Время:** 90 мин.
**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 техники 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 |

## 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: | | **100** | **100** |

**Формирование бально-рейтинговой оценки посещения студентом практических занятий**

| № | Баллы | %посещения занятий |
|---|---|---|
| 1 | **40** | 100 |
| 2 | **30** | 75 |
| 3 | **20** | 50 |
| 4 | **10** | 25 |

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

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

| Контрольные испытания | Баллы | Нормативы | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 курс 1 семестр | 2 курс 3 семестр | 3 курс 5 семестр |
| **Юноши** | | | | |
| 1. Бег на 100 м (с) | 4 | 15,1 | 14,8 | 13,5 |
| 2.Подтягивание из виса на высокой 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 |
| **Всего баллов:** | **20** | | | |
| **Девушки** | | | | |
| 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 |
| **Всего баллов:** | **20** | | | |

**2 полугодие**

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

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

**Формирование балльно-рейтинговой оценки за участие студента**в

**спортивно-массовых мероприятиях**

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

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

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

| **Оценка** | **Баллы** |
|---|---|
| **зачтено** | 60 и более |
| **незачтено** | 0-59 |

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

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

**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) Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. | **Теоретический (знать)** | ОР-1<br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек,<br><br>ОР-2<br>правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. | | |
| | **Модельный (уметь)** | | ОР-3<br>- подбирать и выполнять комплексы физических упражнений на различные группы мышц;<br>ОР-4<br>- способами контроля и оценки физического развития и физической | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | подготовленности; | |
| | **Практический (владеет)** | … | | |

**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** | | | + | + |
| | **Промежуточная аттестация** | **Зачет** | | | | |

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

**Критерии и шкалы оценивания**

**ОС-1 Устный доклад, выступление**

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

компетенций).

**Критерии и шкала оценивания**

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

**ОС-2 Защита реферата**

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

**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 |
| **Юноши** | | | | |
| 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 |
| **Всего баллов:** | **20** | | | |
| **Девушки** | | | | |
| 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 |
| **Всего баллов:** | **20** | | | |

**2 полугодие**

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

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

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

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

| № 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 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. | Темы докладов |
| 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. **Барчуков И. С.** Физическая культура: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под ред. Н. Н. Маликова . - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 525,[1] с. :
2. **Лечебная физическая культура**: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / С. Н. Попов [и др.]; под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 412,[1] с.
3. **Коваль В. И.** Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 314,[1] с
4. **Григорович Е. С. , Романов К. Ю.** Физическая культура: учебное пособие Дисциплина: Физическая культура и спорт Минск: Вышэйшая школа, 2011.352 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214&sr=1
5. **Кулешов В. К. , Вавилина Е. Ю. , Чеснова Е. Л. , Нигровская Т. М.** Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие: Директ-Медиа, 2013. 70 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948&sr=1
6. **Мархоцкий Я. Л.** Валеология: учебное пособие Дисциплина: Физическая культура и спорт Медицина Жанр: Учебники и учебные пособия для ВУЗов Минск: Вышэйшая школа, 2010, 288 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119733&sr=1
7. **Козырева О.В. , Иванов А.А.** Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия Издательство: "Советский спорт":2010, 280 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4096


**2. Дополнительная литература**


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


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

**Интернет-ресурсы**

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

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

| № | 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 № 1010 от 26.07.2016 | с 22.08.2016 по 21.11.2017 | 6 000 |

## 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 | **Легкоатлетический манеж** | Посадочных мест – 70<br>Стол ученический двухместный –15 штук<br>Стул ученический – 20 штук<br>Шкаф двухстворчатый закрытый – 3 штуки<br>Стеллаж открытый – 1 штука<br>Шкаф книжный закрытый – 1 штука<br>Баннер – 2 штуки<br>Доска однотворчатая – 1 штука | |
| | | Шведская стенка -31 штука 2880х825, материал бук, сосна | |
| | | Кольцо баскетбольное с амортизатором – 4 штуки | |
| | | Скамья в спортивный зал – 10 штук | |
| | | Скамья для жима лежа – 1 штука | |
| | | Табло универсальное – 1 штука | |
| | | Щит баскетбольный игровой, оргстекло – 4 штуки | |
| | | Сетка заградительная – 2 штуки | |
| | | Вышка судейская волейбольная – 1 штука | |
| | | Ворота для мини-футбола – 1 штука | |
| | | Стол для настольного тенниса – 4 штуки | |
| | | Стол теннисный – 1 штука | |
| | | Тренажер для жима ногами + гакк машина GLPH 1100 – 1 штука | |
| | | Тренажер беговая дорожка – 2 штуки | |
| | | Комплект дисков для штанги – 1 штука | |
| | | Гриф для штанги – 1 штука | |
| | | Большие маты поролоновые в чехлах ПВХ 2,0х1, 0х5мм – 4 штуки | |
| | | Телевизор LED Filips-40 PTF 4100/60 (черный) – 1 штука | |
| | | Музыкальный центр | |
| | | Скамья многофункциональная – 1 штука | |
| | | Велотренажер | |
| | | Колодки стартовые – 4 штуки | |
| | | Мяч волейбольный – 5 штук | |
| | | Обручи – 20 штук | |
| | | Конусы сигнальные – 10 штук | |
| | | Скакалки – 20 штук | |
| | | Маты гимнастические – 15 штук | |
| | | Мяч для мини-футбола – 15 штук | |
| | | Мяч для баскетбола – 10 штук | |
| | | Ракетка для большого тенниса – 3 штуки | |
| | | Ракетка для бадминтона – 8 штук | |
| | | Ракетка для настольного тенниса – 10 штук | |
| | | Сетка для настольного тенниса – 5 штук | |

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