

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 19.09.2025 10:45:42

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a28e109

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о. зав. кафедрой  
физической культуры  
\_\_\_\_\_ Р.В. Гзирьян  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущей и промежуточной аттестации

По дисциплине: Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Направленность (профиль): Технология и организация ресторанного дела

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Учебный план: 2021 г.

Объем занятий: Итого	<u>246</u>	ч.
В т.ч. аудиторных	<u>156</u>	ч.
Практических занятий	<u>156</u>	ч.
Самостоятельной работы	<u>90</u>	ч.
Зачет <u>2,4,6</u> семестры		

## **Предисловие**

1. Назначение: данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания.

2. Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации на основе рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в соответствии с образовательной программой по направлению подготовки: 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, утвержденной на заседании УМС СКФУ протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

3. Разработчик: старший преподаватель кафедры физической культуры Ващенко Оксана Евгеньевна.

4. ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры физической культуры Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

5. ФОС согласован с выпускающей кафедрой технологии продуктов питания и товароведения. Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

6. Проведена экспертиза ФОС. Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель: Гзирьян Рубен Вячеславович, и.о. зав. кафедрой физической культуры;

Богданов Олег Геннадьевич, ст. преподаватель кафедры физической культуры;

Ярошенко Евгения Валерьевна, доцент кафедры физической культуры.

Экспертное заключение: ФОС соответствует ФГОС ВО и образовательной программе по направлению подготовки: 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

\_\_\_\_\_ Гзирьян Р.В.

\_\_\_\_\_ Богданов О.Г.

\_\_\_\_\_ Ярошенко Е.В.

**Паспорт фонда оценочных средств**  
Для проведения текущей и промежуточной аттестации

По дисциплине: Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Направленность (профиль): Технология и организация ресторанного дела

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: Очная

Учебный план: 2021 год

Код оцениваемой компетенции (или ее части)	Тема	Тип контроля	Вид контроля	Компонент фонда оценочных средств	Количество заданий для каждого уровня, шт.	
					Базовый	Продвинутый
УК-7	Темы № 3, 4, 8, 9, 14, 17, 24-27, 29-32, 35, 36, 38, 39, 42-44, 47, 48, 50-53, 57-59, 61, 62, 64-68, 70, 73-75, 77-81, 84, 85, 91, 96, 105	Текущий	Устный	Фонд тестовых заданий (тесты физической и технической подготовленности)	166	83
УК-7	Темы № 19, 36, 54, 71, 90, 109	Текущий	Устный	Вопросы по темам дисциплины	24	22

Составитель \_\_\_\_\_ О.Е. Ващенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о. зав. кафедрой  
 физической культуры  
 \_\_\_\_\_ Р.В. Гзирьян  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**Паспорт фонда тестовых заданий**

по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Контролируемые компетенции или их части	Количество тестовых заданий, шт	
			Базовый уровень	Продвинутый уровень
1	<b>Тема 3. Легкая атлетика. Гимнастика</b> Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения лежа на спине, руки вдоль туловища.	УК-7	2	1
2	<b>Тема 4. Легкая атлетика</b> Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м	УК-7	4	2
3	<b>Тема 8. Легкая атлетика</b> Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).	УК-7	2	1
4	<b>Тема 9. Легкая атлетика. Гимнастика.</b> Тест Куппера - бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту	УК-7	4	2
5	<b>Тема 14. Баскетбол</b> Передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м	УК-7	2	1
6	<b>Тема 17. Баскетбол</b> Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с	УК-7	2	1
7	<b>Тема 24. Волейбол</b> Волейбол - передача в цель (кол.) d–1 м.	УК-7	2	1
8	<b>Тема 25. Волейбол</b> Волейбол - многократная передача мяча	УК-7	2	1
9	<b>Тема 26. Волейбол</b> Волейбол - передача через сетку в парах	УК-7	2	1
10	<b>Тема 27. Волейбол</b> Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10)	УК-7	2	1
11	<b>Тема 29. Легкая атлетика. Гимнастика</b> Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Метание набивного мяча из-за головы.	УК-7	6	3
12	<b>Тема 30. Легкая атлетика. Гимнастика</b>	УК-7	4	2

	Двоеборье: Юноши - поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек).			
13	<b>Тема 31. Легкая атлетика. Гимнастика</b> Челночный бег 6х9 м, 9х9 м. Прыжки через скакалку.	УК-7	6	3
14	<b>Тема 32. Легкая атлетика. Гимнастика</b> упражнение на развитие мышц брюшного пресса, отжимание, прыжки на скакалке. Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь	УК-7	8	4
15	<b>Тема 35. Легкая атлетика. Гимнастика</b> Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).	УК-7	2	1
16	<b>Тема 36. Легкая атлетика. Гимнастика</b> Прыжки через скакалку. Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> в висе. Двоеборье. Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения лежа.	УК-7	8	4
17	<b>Тема 38. Плавание</b> Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	УК-7	2	1
18	<b>Тема 39. Легкая атлетика. Гимнастика</b> Прыжок в длину с места. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин.	УК-7	4	2
19	<b>Тема 42. Легкая атлетика. Гимнастика</b> Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м.	УК-7	4	2
20	<b>Тема 43. Плавание</b> Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	УК-7	2	1
21	<b>Тема 44. Плавание</b> Спортивный способ плавания кроль на спине 25 м (сек).	УК-7	2	1
22	<b>Тема 47. Плавание</b> Спортивный способ плавания кроль на спине 50 м (сек).	УК-7	2	1
23	<b>Тема 48. Баскетбол</b> Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м.	УК-7	2	1
24	<b>Тема 50. Плавание</b> Спортивный способ плавания брасс 25 м (сек).	УК-7	2	1
25	<b>Тема 51. Баскетбол</b> Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек.	УК-7	2	1
26	<b>Тема 52. Плавание</b> Спортивный способ плавания брасс 50 м (сек).	УК-7	2	1
27	<b>Тема 53. Плавание</b> Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью.	УК-7	2	1

28	<b>Тема 57. Плавание</b> Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	УК-7	2	1
29	<b>Тема 58. Волейбол</b> Многократная передача мяча.	УК-7	2	1
30	<b>Тема 59. Плавание</b> Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	УК-7	2	1
31	<b>Тема 61. Волейбол</b> Поддачи мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передача мяча в цель.	УК-7	4	2
32	<b>Тема 62. Плавание</b> Спортивный способ плавания кроль на спине 25 м (сек).	УК-7	2	1
33	<b>Тема 64. Волейбол</b> Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая.	УК-7	4	2
34	<b>Тема 65. Плавание</b> Спортивный способ плавания кроль на спине 50 м (сек).	УК-7	2	1
35	<b>Тема 66. Плавание</b> Спортивный способ плавания брасс 25 м (сек).	УК-7	2	1
36	<b>Тема 67. Легкая атлетика. Гимнастика</b> Приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание и подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).	УК-7	14	7
37	<b>Тема 68. Плавание</b> Спортивный способ плавания брасс 50 м (сек).	УК-7	2	1
38	<b>Тема 70. Легкая атлетика</b> Челночный бег 6х9 м. Прыжки в длину с места.	УК-7	4	2
39	<b>Тема 73. Легкая атлетика</b> Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).	УК-7	2	1
40	<b>Тема 74. Гимнастика</b> Упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание и подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость.	УК-7	12	6
41	<b>Тема 75. Легкая атлетика. Гимнастика</b> Бег 60 м. Челночный бег 6х9м.	УК-7	4	2
42	<b>Тема 77. Гимнастика. Легкая атлетика</b> Бег 100 м.	УК-7	2	1
43	<b>Тема 78. Гимнастика</b> Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90 <sup>0</sup> .	УК-7	2	1
44	<b>Тема 79. Легкая атлетика. Гимнастика</b> Прыжки в длину с места.	УК-7	2	1
45	<b>Тема 80. Легкая атлетика. Гимнастика</b> Челночный бег 6х9 м.	УК-7	2	1
46	<b>Тема 81. Легкая атлетика. Гимнастика</b> Тест Куппера.	УК-7	2	1

47	<b>Тема 84. Легкая атлетика</b> Бег 1000 м (дев.).	УК-7	2	1
48	<b>Тема 85. Легкая атлетика. Гимнастика</b> Бег на длинные дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн.).	УК-7	2	1
49	<b>Тема 91. Волейбол</b> Передача через сетку в парах.	УК-7	2	1
50	<b>Тема 96. Волейбол</b> Многократная передача мяча. Передача в цель.	УК-7	4	2
51	<b>Тема 105. Волейбол</b> Подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону).	УК-7	4	2
	<b>Всего:</b>		166	83

### 1. Критерии оценивания компетенций:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если: студент знает правила спортивных игр в последней редакции; выполняет тесты спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «отлично»; умеет самостоятельно составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений; умеет проводить самоконтроль, анализировать полученные результаты и вносить коррективы в индивидуальную программу физического самосовершенствования; участвует в спортивных соревнованиях различного уровня и организует судейство в них.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если: студент знает правила спортивных игр, но не всегда применяет их на практике; выполняет тесты для оценки спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «хорошо»; недостаточно использует на практике методы физического совершенствования; участвует в спортивных соревнованиях вузовского уровня.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если: студент недостаточно знает правила спортивных игр и слабо демонстрирует их на практике; проявляет недостаточные способности и желание заниматься физической культурой и спортом; выполняет тесты для оценки спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «удовлетворительно»; не принимает участия в спортивных соревнованиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он посещает практические занятия менее 50% от общего количества; если отсутствуют способности заниматься физической культурой и знания о необходимости заниматься физической культурой; если студент не выполняет тесты для оценки спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы.

Оценка зачтено выставляется студенту, если выполняет тесты спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности на положительную оценку.

Оценка не зачтено выставляется студенту, студент не выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности на положительную оценку по разделам пройденной программы.

## 2. Описание шкалы оценивания

Максимальная сумма баллов устанавливается по 100 баллов и переводится в оценку по 5-балльной системе в соответствии со шкалой:

### Шкала соответствия рейтингового балла 5-балльной системе

Рейтинговый балл	Оценка по 5-балльной системе
88-100	Отлично
72-87	Хорошо
53-71	Удовлетворительно
< 53	Неудовлетворительно

Для возможности получения зачета студенты должны набрать от 53 до 100 баллов.

## 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного материала включает сдачу нормативов по физической и технической подготовленности.

В результате полученных знаний студент способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Тесты повышенного уровня предполагают более высокий уровень физической и технической подготовленности. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо 153 часа.

Студенту предоставляется право использовать спортивный инвентарь и оборудование.

При проверке выполнения нормативов оценивается уровень физической и технической подготовленности.

Составитель \_\_\_\_\_ О.Е. Ващенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о. зав. кафедрой  
физической культуры  
\_\_\_\_\_ Р.В. Гзирьян  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**Фонд тестовых заданий (тесты физической и технической подготовленности)  
по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов 1 курса очной формы  
обучения**

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Тесты на скоростную подготовленность</b>						
60м (сек)	8,4	8,8	9,4	9,5	10,2	11,2
100м (сек)	13,6	13,9	14,6	16,5	17,0	18,3
<b>Тесты на скоростную и координационную подготовленность</b>						
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,2	14,8	16,0	17,0	17,8
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,5	27,0	28,0	27,5	28,0	30,0
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	140	110	100	120	100	100
<b>Тесты на скоростную выносливость</b>						
Бег 500м (мин.сек)	-	-	-	2,00	2,15	2,40
Бег 1000м (мин.,сек.)	3,40	4,0	4,40	-	-	-
<b>Тесты на общую выносливость</b>						
Бег 2000м (сек)	7,50	8,10	8,30	10,50	11,40	12,10
Бег 3000м (сек)	-	-	-	-	-	-
<b>Тесты на скоростно-силовую подготовленность</b>						
Прыжок в длину с места (см)	240	230	210	180	170	160
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (кол.повт. )	50	40	30	40	35	25
<b>Тесты на силовую подготовленность</b>						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки - от гимнастической скамейки (кол.повт.)	45	35	25	16	14	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол.повт.)	35	27	20	-	-	-

Силой подъем переворот в упор на перекладине (кол.повт.)	8	6	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой (кол.повт.)	50	40	30	50	40	30
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90 <sup>0</sup> (кол.повт.)	15	10	7	9	7	5
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую поверхность (кол.повт.)	12	10	8	8	6	4
Подтягивание в висе на перекладине (кол.повт.)	15	12	9	-	-	-
<b>Тест на гибкость</b>						
Наклон вперед, стоя на гимн.скамейке (см)	-10	-5	0	-15	-10	-5

**Перечень тестов спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов 1 курса очной формы обучения**

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тест Куппера - бег за 12 мин (м)	2800	2400	2000	2400	2000	1800
Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол.повт.)	40	35	25	35	25	20
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь (м)	10	8	6	6	5,5	5
Двоеборье: юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек)	60	55	50	55	50	45
Приседание на двух ногах за 1 минуту (кол.повт.)	55	50	45	45	40	35
Плавание вольным стилем - 25 м (сек)	18,0	22,0	26,0	27,0	30,0	35,0
Плавание вольным стилем - 50 м (сек)	40,0	44,0	54,0	49,0	53,0	58,0
Плавание кролем на спине – 25 м (сек)	26,0	28,0	30,0	35,0	37,0	39,0
Плавание кролем на спине – 50 м (сек)	56,0	58,0	59,0	1.05,0	1.15,0	1.25,0
Плавание брасом – 25 м (сек)	27,0	30,0	35,0	37,0	39,0	41,0
Плавание брасом – 50 м (сек)	54,0	56,0	59,0	1.00,0	1.05,0	1,10,0
Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью (м)	400	300	200	250	200	150
Волейбол-многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- подача мяча (количество успешных попыток из 10)	8	7	5	8	7	5
Волейбол- передача через сетку в	30	25	20	30	25	20

парах(кол.)						
Волейбол- передача в цель (кол.) d– 1 м	20	17	15	20	17	15
Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)	14	12	10	12	10	8
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	30	32	34	32	34	37
Баскетбол –ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	6	4	8	6	4
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	5	4	3	5	4	3

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов 2 курса очной формы обучения**

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Тесты на скоростную подготовленность</b>						
60м (сек)	8,3	8,7	9,43	9,5	10,0	11,2
100м (сек)	13,4	13,8	14,4	16,5	16,8	18,3
<b>Тесты на скоростную и координационную подготовленность</b>						
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,2	14,6	16,0	16,8	17,6
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,2	27,0	27,5	27,0	28,0	30,0
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	140	120	100	130	110	100
<b>Тесты на скоростную выносливость</b>						
Бег 500м (мин.сек)	-	-	-	-	-	-
Бег 1000м (мин.,сек.)	3,40	4,0	4,40	4,40	5,15	5,40
<b>Тесты на общую выносливость</b>						
Бег 2000м (сек)	-	-	-	10,30	11,30	12,10
Бег 3000м (сек)	12,40	13,20	14,30	-	-	-
<b>Тесты на скоростно-силовую подготовленность</b>						
Прыжок в длину с места (см)	240	230	213	185	170	160
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (кол.повт. )	50	40	30	40	35	25
<b>Тесты на силовую подготовленность</b>						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки - от гимнастической скамейки (кол.повт.)	50	40	30	16	14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол.повт.)	35	30	23	-	-	-
Силой подъем переворот в упор на перекладине (кол.повт.)	8	6	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой	50	40	35	50	40	30

(кол.повт).						
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90 <sup>0</sup> (кол.повт.)	15	10	8	10	7	5
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую поверхность (кол.повт.)	14	12	8	8	6	4
Подтягивание в висе на перекладине (кол.повт.)	15	12	9	-	-	-
<b>Тест на гибкость</b>						
Наклон вперед, стоя на гимн.скамейке (см)	-12	-5	0	-20	-10	-5

**Перечень тестов спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов 2 курса очной формы обучения**

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тест Куппера - бег за 12 мин (м)	2800	2400	2000	2400	2000	1800
Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол.повт.)	40	35	25	40	30	20
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь (м).	8	7	6	6,5	5,5	5
Двоеборье: юноши - поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек)	65	55	50	60	55	50
Приседание на двух ногах за 1 минуту (кол.повт.)	55	50	45	50	45	35
Плавание вольным стилем - 25 м (сек)	18,0	21,0	26,0	27,0	30,0	35,0
Плавание вольным стилем - 50 м (сек)	40,0	44,0	54,0	-	-	-
Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью (м)	400	300	200	250	200	150
Волейбол- многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная в круге d - 3 м)	25	20	15	25	20	15
Волейбол- подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону)	7	6	4	7	6	4
Волейбол- передача через сетку в парах (кол.)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- передача в цель (кол.)	25	20	15	25	20	15
Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол.резул. попаданий)	16	14	12	14	12	10
Баскетбол – передачи мяча тремя	29	32	34	32	34	36

способами с ведением по площадке 20 м (сек)						
Баскетбол – ведение мяча по периметру зала, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол.попаданий)	7	5	4	7	5	4
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	6	4	3	5	4	3

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов 3 курса очной формы обучения**

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Тесты на скоростную подготовленность</b>						
60м (сек)	8,3	8,7	9,42	9,3	10,0	11,0
100м (сек)	13,2	13,8	14,2	16,2	16,6	18,0
<b>Тесты на скоростную и координационную подготовленность</b>						
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,0	14,6	16,0	16,8	17,4
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,2	26,8	27,5	27,0	28,0	29,8
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	140	120	100	130	120	110
<b>Тесты на скоростную выносливость</b>						
Бег 500м (мин.сек)	-	-	-	-	-	-
Бег 1000м (мин.,сек.)	-	-	-	4,40	5,05	5,30
<b>Тесты на общую выносливость</b>						
Бег 2000м(сек)	-	-	-	10,30	11,30	12,10
Бег 3000м (сек)	12,35	13,10	14,30	-	-	-
<b>Тесты на скоростно-силовую подготовленность</b>						
Прыжок в длину с места (см)	240	230	215	190	170	160
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (кол.повт. )	50	40	30	45	35	25
<b>Тесты на силовую подготовленность</b>						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки - от гимнастической скамейки (кол.повт.)	50	40	30	18	16	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол.повт.)	35	30	25	-	-	-
Силой подъем переворот в упор на перекладине (кол.повт.)	8	6	4	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой (кол.повт).	50	40	35	50	40	30
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90 <sup>0</sup> (кол.повт.)	18	13	10	10	7	5
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую поверхность (кол.повт.)	14	12	8	10	8	4

Подтягивание в висе на перекладине (кол.повт.)	15	12	9	-	-	-
<b>Тест на гибкость</b>						
Наклон вперед, стоя на гимн.скамейке (см)	-12	-5	0	-20	-10	-5

**Перечень тестов спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов 3 курса очной формы обучения**

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тест Куппера - бег за 12 мин (м)	2800	2400	2000	2400	2000	1800
Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол.повт.)	40	35	25	40	30	20
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь (м).	10	8	6	6,5	6	5
Двоеборье: юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек)	65	55	50	60	55	50
Приседание на двух ногах за 1 минуту (кол.повт.)	55	50	45	50	45	40
Плавание вольным стилем - 25 м (сек)	18,0	20,0	24,0	25,0	28,0	32,0
Плавание вольным стилем - 50 м (сек)	36,0	42,0	50,0	-	-	-
Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью (м)	400	350	250	300	250	200
Волейбол-многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная в круге d - 3 м)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону)	8	7	5	8	7	5
Волейбол- передача через сетку в парах(кол.)	35	30	25	35	30	25
Волейбол- передача в цель (кол.)	27	22	20	27	22	20
Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)	16	14	12	14	12	10
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	28	32	34	30	34	36
Баскетбол –ведение мяча по периметру зала, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	6	4	8	6	4
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	6	4	3	5	4	3

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

БАЛЛЫ	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (тесты)						
	ДЕВУШКИ						
	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 2 км (мин.)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	Наклон вперед из положения стоя (см)	Прыжок в длину с места (см)	Плавание на 50 м	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
20	16,5	10.30	47	16	195	1.10	21
19	16,7	10.40	46	15-14	192	1.12	20
18	16,8	11.50	44	13	188	1.14	19
17	16,9	11.00	42	12	184	1.16	18
16	17,0	11.15	40	11	180	1.18	17
15	17,2	11.20	38	-	178	1.20	-
14	17,3	11.25	36	10	176	1.22	16
13	17,4	11.30	35	9	173	1.23	15
12	17,5	11.35	34	8	170	1.24	14
11	17,6	11.45	32	6	168	1.28	12
10	17,7	11.55	30	4	166	1.32	-
9	17,8	12.05	28	2	164	1.36	10
8	17,9	12.15	26	1	162	1.40	-
7	18,0	12.25	24	0	160	1.44	9
6	18,1	12.35	22	-1	158	1.48	-
5	18,2	12.45	20	-2	156	1.52	8
4	18,3	12.55	18	-3	154	1.56	-
3	18,4	13.05	16	-4	152	2.00	7
2	18,5	13.15	14	-5	150	2.04	-
1	18,6	13.25	12	-6	148	2.08	6

БАЛЛЫ	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (тесты)						
	ЮНОШИ						
	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 3 км (мин.)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя (см)	Прыжок в длину с места (см)	Плавание на 50 м	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
20	13,5	12.30	13	13	240	0.42	37
19	13,9	12.45	12	12	238	0.43	36,5
18	14,2	13.00	11	11	236	0.44	36
17	14,5	13.15	-	9	233	0.46	35,5
16	14,8	13.30	10	7	230	0.48	35
15	-	13.40	-	-	227	0.50	34,5
14	14,9	13.50	-	-	225	0.52	34
13	15,0	13.55	-	-	220	0.53	-
12	15,1	14.00	9	6	215	0.54	33,5
11	15,2	14.15	8	4	214	0.58	32
10	15,3	14.30	7	2	213	1.00	30
9	15,4	14.45	6	0	212	1.04	28
8	15,5	15.00	5	-1	211	1.08	26
7	15,6	15.15	4	-2	210	1.12	24
6	15,7	15.30	3	-3	209	1.16	22
5	15,8	15.45	2	-4	208	1.20	20
4	15,9	16.00	1	-5	207	1.24	18
3	16,0	16.15	-	-6	206	1.28	16
2	16,1	16.30	-	-7	205	1.32	14
1	16,2	16.45	-	-8	204	1.36	12

Составитель \_\_\_\_\_ О.Е. Ващенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**  
**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о. зав. кафедрой  
физической культуры  
\_\_\_\_\_ Р.В. Гзирьян  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**Вопросы по темам**

дисциплины: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

**Базовый уровень**

Тема 19. Развитие физических качеств.

1. Общие положения воспитания физических качеств.
2. Воспитание силы.
3. Воспитание выносливости.
4. Воспитание ловкости.
5. Воспитание гибкости.
6. Воспитание быстроты.

Тема 36. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.
2. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.
3. Признаки чрезмерной нагрузки.
4. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 54. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом.

1. Влияние баскетбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
2. Влияние волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
3. Влияние футбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.

Тема 71. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой.

1. Влияние плавания на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
2. Влияние легкой атлетики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
3. Влияние аэробики, ритмической гимнастики, калланетики, шейпинга, атлетической гимнастики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.

Тема 90. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся.

1. Двигательная подготовленность.
2. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
3. Оценка двигательной (физической) подготовленности.
4. Дневник самоконтроля.

Тема 107. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

1. Двигательная подготовленность.
2. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
3. Оценка двигательной (физической) подготовленности.
4. Дневник самоконтроля.

### **Продвинутый уровень**

Тема 19. Развитие физических качеств.

1. Методы и средства развития силы.
2. Методы и средства развития выносливости.
3. Методы и средства развития ловкости.
4. Методы и средства развития быстроты.
5. Методы и средства развития гибкости.

Тема 36. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
2. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
3. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста
4. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

Тема 54. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом.

1. Планирование тренировки в баскетболе, волейболе, футболе.
2. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в баскетболе.
3. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в волейболе.
4. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в футболе.

Тема 71. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой.

1. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
2. Признаки чрезмерной нагрузки.
3. Учет индивидуальных особенностей в самостоятельной работе

Тема 90. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся.

1. Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию.
2. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.

Тема 107. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

1. Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию.
2. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
3. Методы исследования двигательных качеств: частоты движений кисти, координации движений, гибкости, скоростно-силовых показателей, силовой выносливости.
4. Тесты для оценки подвижности в суставах.

### **1. Критерии оценивания компетенций:**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он знает правила спортивных игр в последней редакции; выполняет тесты спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «отлично»; умеет самостоятельно составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений; умеет проводить самоконтроль, анализировать полученные результаты и вносить коррективы в индивидуальную программу физического самосовершенствования; участвует в спортивных соревнованиях различного уровня и организует судейство в них.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он знает правила спортивных игр, но не всегда применяет их на практике; выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «хорошо»; недостаточно использует на практике методы физического совершенствования; участвует в спортивных соревнованиях вузовского уровня.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он недостаточно знает правила спортивных игр и слабо демонстрирует их на практике; проявляет недостаточные способности и желание заниматься физической культурой и спортом; выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «удовлетворительно»; не принимает участия в спортивных соревнованиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он посещает практические занятия менее 50% от общего количества; если отсутствуют способности заниматься физической культурой и знания о необходимости заниматься физической культурой; если студент не выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы.

Оценка зачтено выставляется студенту, если ответы на вопросы по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр.

Оценка не зачтено выставляется студенту, если студент не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

## 2. Описание шкалы оценивания

Максимальная сумма баллов устанавливается по 100 баллов и переводится в оценку по 5-балльной системе в соответствии со шкалой:

### Шкала соответствия рейтингового балла 5-балльной системе

Рейтинговый балл	Оценка по 5-балльной системе
88-100	Отлично
72-87	Хорошо
53-71	Удовлетворительно
< 53	Неудовлетворительно

Для возможности получения зачета студенты должны набрать от 53 до 100 баллов.

## 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного материала включает ответы на вопросы по темам дисциплины.

В результате полученных знаний студент способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Задания по вариантам повышенного уровня предполагают более глубокое и расширенное овладение учебным материалом.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо 90 часов.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования иллюстративными материалами по теме дисциплины.

При проверке ответов на вопросы по темам дисциплины оцениваются: последовательное, логичное изложение материала, выводы и практические рекомендации.

Составитель \_\_\_\_\_ О.Е. Ващенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УР  
Пятигорского института (филиал)  
СКФУ

\_\_\_\_\_ Мартыненко М.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки	<u>19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания</u>
Направленность (профиль)	<u>Технология и организация ресторанного дела</u>
Квалификация выпускника	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	<u>Очная</u>
Год начала обучения	<u>2021 г.</u>
Изучается в 1-6 семестрах	

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. выпускающей кафедрой  
технологии продуктов питания и  
товароведения

\_\_\_\_\_ Е.Н. Холодова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Рассмотрено УМК Пятигорского  
института (филиал) СКФУ  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Председатель УМК Пятигорского  
института (филиал) СКФУ

\_\_\_\_\_ А.Б. Нарыжная  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**РАЗРАБОТАНО:**

И.о. зав. кафедрой физической  
культуры

\_\_\_\_\_ Р.В. Гзирьян  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Старший преподаватель кафедры  
физической культуры

\_\_\_\_\_ О.Е. Ващенко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УР  
Пятигорского института (филиал)  
СКФУ

\_\_\_\_\_ Мартыненко М.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки	<u>19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания</u>
Направленность (профиль)	<u>Технология и организация ресторанного дела</u>
Квалификация выпускника	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	<u>Очная</u>
Год начала обучения	<u>2021 г.</u>
Изучается в 1-6 семестрах	

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. выпускающей кафедрой  
технологии продуктов питания и  
товароведения

\_\_\_\_\_ Е.Н. Холодова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Рассмотрено УМК Пятигорского  
института (филиал) СКФУ  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Председатель УМК Пятигорского  
института (филиал) СКФУ

\_\_\_\_\_ А.Б. Нарыжная  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**РАЗРАБОТАНО:**

И.о. зав. кафедрой физической  
культуры

\_\_\_\_\_ Р.В. Гзирьян  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Старший преподаватель кафедры  
физической культуры

\_\_\_\_\_ О.Е. Ващенко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Пятигорск, 202\_

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания.

Целью преподавания данной дисциплины является получение разнообразных умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

При проведении занятий решаются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в вариативную часть блока 1. Ее освоение происходит в 1-6 семестрах.

### 3. Связь с предшествующими дисциплинами

Изучение данной дисциплины базируется на знании дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 4. Связь с последующими дисциплинами

Связи с последующими дисциплинами не имеется.

### 5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### 5.1 Наименование компетенций

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

#### 5.2 Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<b>Знать:</b> -правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию; -технику изучаемых двигательных действий;	УК-7

-средства и методы развития физических качеств	
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-провести комплекс гигиенической гимнастики;</li> <li>-провести комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>-направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности;</li> <li>-составить комплекс гигиенической гимнастики;</li> <li>-составить комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>-проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты;</li> <li>-контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой</li> </ul>	УК-7
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-технологиями определения уровня физической подготовленности при помощи тестов;</li> <li>-техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции;</li> <li>-техникой оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину;</li> <li>-техникой прикладных упражнений – лазаньем, перелазаньем, упражнениями в равновесии;</li> <li>-техникой плавания различными способами плаваниями;</li> <li>-техникой и тактикой двусторонней игры в баскетбол;</li> <li>-техникой и тактикой двусторонней игры в волейбол;</li> <li>-техникой и тактикой двусторонней игры в футбол;</li> <li>-технологиями мышечной релаксации;</li> <li>-технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями;</li> <li>-способами сохранения, укрепления здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма;</li> <li>-технологиями построения самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>-технологиями проведения закаливающих процедур;</li> <li>-технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей;</li> <li>-технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку).</li> </ul>	УК-7

#### **6. Объем учебной дисциплины/модуля**

Объем занятий: Итого	<u>246</u> ч.
В т.ч. аудиторных	<u>156</u> ч.
Практических занятий	<u>156</u> ч.
Самостоятельной работы	<u>90</u> ч.
Зачет <u>2,4,6</u> семестры	

**7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий**

#### **7.1. Тематический план дисциплины**

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
<b>1 семестр</b>							
1	Тема № 1. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
2	Тема № 2. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
3	Тема № 3. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
4	Тема № 4. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
5	Тема № 5. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
6	Тема № 6. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
7	Тема № 7. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
8	Тема № 8. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
9	Тема № 9. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
10	Тема № 10. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
11	Тема № 11. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
12	Тема № 12. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
13	Тема № 13. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
14	Тема № 14. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
15	Тема № 15. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
16	Тема № 16. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
17	Тема № 17. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
18	Тема № 18. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
19	Тема № 19. Развитие физических качеств	УК-7	-	-	-	-	13,5
	<b>Итого за 1 семестр:</b>		-	<b>27</b>	-	-	<b>13,5</b>
<b>2 семестр</b>							
20	Тема № 20. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
21	Тема № 21. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
22	Тема № 22. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
23	Тема № 23. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
24	Тема № 24. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
25	Тема № 25. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
26	Тема № 26. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
27	Тема № 27. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
28	Тема № 28. Легкая атлетика.	УК-7	-	1,5	-	-	-

	Гимнастика						
29	Тема № 29. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
30	Тема № 30. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
31	Тема № 31. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
32	Тема № 32. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
33	Тема № 33. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
34	Тема № 34. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
35	Тема № 35. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
36	Тема 36. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	-	-	-	-	16,5
	<b>Итого за 2 семестр:</b>		-	<b>24</b>	-	-	<b>16,5</b>
	<b>3 семестр</b>						
37	Тема № 37. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
38	Тема № 38. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
39	Тема № 39. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
40	Тема № 40. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
41	Тема № 41. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
42	Тема № 42. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
43	Тема № 43. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
44	Тема № 44. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
45	Тема № 45. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
46	Тема № 46. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
47	Тема № 47. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
48	Тема № 48. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
49	Тема № 49. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
50	Тема № 50. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
51	Тема № 51. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
52	Тема № 52. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
53	Тема № 53. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
54	Тема № 54. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом	УК-7	-	-	-	-	13,5
	<b>Итого за 3 семестр:</b>		-	<b>27</b>	-	-	<b>13,5</b>
	<b>4 семестр</b>						
55	Тема № 55. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
56	Тема № 56. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
57	Тема № 57. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
58	Тема № 58. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-

59	Тема № 59. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
60	Тема № 60. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
61	Тема № 61. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
62	Тема № 62. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
63	Тема № 63. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
64	Тема № 64. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
65	Тема № 65. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
66	Тема № 66. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
67	Тема № 67. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
68	Тема № 68. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
69	Тема № 69. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
70	Тема № 70. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
71	Тема № 71. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой	УК-7	-	-	-	-	16,5
	<b>Итого за 4 семестр:</b>		-	<b>24</b>	-	-	<b>16,5</b>
<b>5 семестр</b>							
72	Тема № 72. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
73	Тема № 73. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
74	Тема № 74. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
75	Тема № 75. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
76	Тема № 76. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
77	Тема № 77. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
79	Тема № 78. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
79	Тема № 79. Легкая атлетика.	УК-7	-	1,5	-	-	-
80	Тема № 80. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
81	Тема № 81. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
82	Тема № 82. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
83	Тема № 83. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
84	Тема № 84. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
85	Тема № 85. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
86	Тема № 86. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
87	Тема № 87. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
88	Тема № 88. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
89	Тема № 89. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
90	Тема № 90. Самоконтроль за	УК-7					13,5

	физической подготовленностью занимающихся						
	<b>Итого за 5 семестр:</b>		-	<b>27</b>	-	-	<b>13,5</b>
<b>6 семестр</b>							
91	Тема № 91. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
92	Тема № 92. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
93	Тема № 93. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
94	Тема № 94. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
95	Тема № 95. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
96	Тема № 96. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
97	Тема № 97. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
98	Тема № 98. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
99	Тема № 99. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
100	Тема № 100. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
101	Тема № 101. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
102	Тема № 102. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
103	Тема № 103. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
104	Тема № 104. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
105	Тема № 105. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
106	Тема № 106. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
107	Тема № 107. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
108	Тема № 108. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
109	Тема № 109. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	УК-7	-	-	-	-	16,5
	<b>Итого за 6 семестр:</b>			<b>27</b>			<b>16,5</b>
	<b>Итого:</b>			<b>156</b>			<b>90</b>

#### 7.2 Наименование и содержание лекций

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

#### 7.3 Наименование лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

#### 7.4 Наименование практических занятий

№ Темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Интерактивная форма проведения
<b>1 семестр</b>			
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>			
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон,	1,5	-

	бег по дистанции, финиширование. Игра в настольный теннис.		
	<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>		
2	Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 3. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
3	Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 4. Легкая атлетика</b>		
4	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 5. Легкая атлетика</b>		
5	Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 6. Легкая атлетика</b>		
6	Прыжки в длину с места. Кроссовый бег – 30-40 мин. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 7. Легкая атлетика</b>		
7	Игры и эстафеты на развитие выносливости. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 8. Легкая атлетика</b>		
8	Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 9. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
9	Тест Куппера - бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 10. Баскетбол</b>		
10	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1,5	-
	<b>Тема 11. Баскетбол</b>		
11	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
	<b>Тема 12. Баскетбол</b>		
12	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
	<b>Тема 13. Баскетбол</b>		
13	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
	<b>Тема 14. Баскетбол</b>		
14	Передачи мяча тремя способами с ведением по площадке	1,5	-

	20 м		
	<b>Тема 15. Баскетбол</b>		
15	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу	1,5	-
	<b>Тема 16. Баскетбол</b>		
16	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками сверху вниз, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке.	1,5	-
	<b>Тема 17. Баскетбол</b>		
17	Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с	1,5	-
	<b>Тема 18. Баскетбол</b>		
18	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Учебная игра. Правила соревнований.	1,5	-
	<b>Итого за 1 семестр:</b>	<b>27</b>	<b>-</b>
	<b><u>2 семестр</u></b>		
	<b>Тема 20. Волейбол</b>		
20	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста.	1,5	-
	<b>Тема 21. Волейбол</b>		
21	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста.	1,5	-
	<b>Тема 22. Волейбол</b>		
22	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1,5	-
	<b>Тема 23. Волейбол</b>		
23	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.	1,5	-
	<b>Тема 24. Волейбол</b>		
24	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Волейбол- передача в цель (кол.) d– 1 м. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.	1,5	-
	<b>Тема 25. Волейбол</b>		
25	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Волейбол - многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная).	1,5	-
	<b>Тема 26. Волейбол</b>		
26	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Волейбол - передача через сетку в парах (кол.раз)	1,5	-
	<b>Тема 27. Волейбол</b>		
27	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя	1,5	-

	боковая. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований		
	<b>Тема 28. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
28	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. ОФП: упражнение на развитие мышц брюшного пресса, отжимание, прыжки на скакалке.	1,5	-
	<b>Тема 29. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
29	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Метание набивного мяча из-за головы. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 30. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
30	Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Двоеборье: Юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 31. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
31	Челночный бег 6х9 м, 9х9 м. Прыжки через скакалку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 32. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
32	ОФП: упражнение на развитие мышц брюшного пресса, отжимание, прыжки на скакалке. Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 33. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
33	Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 34. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
34	Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 35. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
35	Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 36. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
36	Прыжки через скакалку. Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> в висе. Двоеборье. Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения лежа. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>3 семестр</b>		
	<b>Тема 37. Плавание</b>		
37	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 38. Плавание</b>		
38	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 39. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
39	Прыжок в длину с места. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине,	1,5	-

	руки за головой, ноги закреплены за 1 мин.		
	<b>Тема 40. Плавание</b>		
40	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем.	1,5	-
	<b>Тема 41 Плавание</b>		
41	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине.	1,5	-
	<b>Тема 42. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
42	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Прыжки через скакалку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 43. Плавание</b>		
43	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 44. Плавание</b>		
44	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине – 25 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 45. Баскетбол</b>		
45	Действия игроков в защите: Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты).	1,5	-
	<b>Тема 46. Плавание</b>		
46	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 47. Плавание</b>		
47	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине – 50 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 48. Баскетбол</b>		
48	Действия игроков в защите: Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты). Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м.	1,5	-
	<b>Тема 49. Плавание</b>		
49	Спортивный способ плавания брасс: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 50. Плавание</b>		
50	Плавание брасом – 25 м (сек)	1,5	-
	<b>Тема 51. Баскетбол</b>		
51	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек.	1,5	-
	<b>Тема 52. Плавание</b>		
52	Плавание брасом – 50 м (сек)	1,5	-
	<b>Тема 53. Плавание</b>		
53	Старт. Повороты. Финиширование. Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью.	1,5	-
	<b>Итого за 3 семестр:</b>	<b>27</b>	

<b>4 семестр</b>			
	<b>Тема 55. Волейбол</b>		
55	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.	1,5	-
	<b>Тема 56. Плавание</b>		
56	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 57. Плавание</b>		
57	Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 58. Волейбол</b>		
58	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Многократная передача мяча.	1,5	-
	<b>Тема 59 Плавание</b>		
59	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 60. Плавание</b>		
60	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 61. Волейбол</b>		
61	Поддачи мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передача мяча в цель.	1,5	-
	<b>Тема 62. Плавание</b>		
62	Спортивный способ плавания кроль на спине 25 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 63. Плавание</b>		
63	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 64. Волейбол</b>		
64	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Прямой атакующий удар. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая.	1,5	-
	<b>Тема 65. Плавание</b>		
65	Спортивный способ плавания кроль на спине 50 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 66. Плавание</b>		
66	Спортивный способ плавания брасс 25 м.	1,5	-
	<b>Тема 67. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
67	Упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание и подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 68. Плавание</b>		
68	Спортивный способ плавания брасс 50 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 69. Плавание</b>		
69	Старт. Повороты. Финиширование.	1,5	-
	<b>Тема 70. Легкая атлетика</b>		
70	Челночный бег 6х9 м. Прыжки в длину с места.	1,5	-

	Игра в настольный теннис.		
	<b>Итого за 4 семестр:</b>	<b>24</b>	
<b>5 семестр</b>			
	<b>Тема 72. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
72	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 73. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
73	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 74. Гимнастика</b>		
74	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств: упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание и подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 75. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
75	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на короткие дистанции 60 м. Челночный бег 6х9м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 76. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
76	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 77. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
77	Бег на короткие дистанции 100 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 78. Гимнастика</b>		
78	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90 <sup>0</sup> . Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 79. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
79	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 80. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
80	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 6х9 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 81. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
81	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Тест Куппера. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 82. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
82	Общеразвивающие упражнения без предметов и с	1,5	-

	предметами на месте и в движении. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Игра в настольный теннис.		
	<b>Тема 83. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
83	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 84. Легкая атлетика</b>		
84	Бег на длинные дистанции 1000 м (дев.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 85. Легкая атлетика</b>		
85	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на длинные дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 86. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
86	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 87. Баскетбол</b>		
87	Ловля и передача мяча: двумя от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1,5	-
	<b>Тема 88. Баскетбол</b>		
88	Ловля и передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой «крюком», скрытая передача за спиной. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	<b>Тема 89. Баскетбол</b>		
89	Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Передача мяча тремя способами с ведением по площадке. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	<b>Итого за 5 семестр:</b>	<b>27</b>	<b>-</b>
	<b>6 семестр</b>		
	<b>Тема 91. Волейбол</b>		
91	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Передача через сетку в парах. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 92. Волейбол</b>		
92	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 93. Волейбол</b>		
93	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 94. Волейбол</b>		
94	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 95. Волейбол</b>		
95	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-

	<b>Тема 96. Волейбол</b>		
96	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	--
	<b>Тема 97 Волейбол</b>		
97	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 98. Волейбол</b>		
98	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Передача через сетку в парах. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 99. Волейбол</b>		
99	Прием подачи. Подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 100. Волейбол</b>		
100	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая, в прыжке. Двухсторонняя игра в волейбол. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону).	1,5	-
	<b>Тема 101. Волейбол</b>		
101	Индивидуальные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила соревнований	1,5	-
	<b>Тема 102. Волейбол</b>		
102	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая, в прыжке. Двухсторонняя игра в волейбол. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону).	1,5	-
	<b>Тема 103. Волейбол</b>		
103	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 104. Волейбол</b>		
104	Индивидуальные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила соревнований	1,5	-
	<b>Тема 105. Волейбол</b>		
105	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая, в прыжке. Двухсторонняя игра в волейбол. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону).	1,5	-
106	<b>Тема 106. Волейбол</b>		
	Комплексы упражнений для развития быстроты перемещений при защитных и нападающих действиях. Судейство. Двухсторонняя игра.	1,5	-
107	<b>Тема 107. Волейбол</b>		
	Основы судейства. Блокирование: одиночное, групповое. Двухсторонняя игра.	1,5	-
108	<b>Тема 108. Волейбол</b>		
	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач; взаимодействие игроков передней линии с игроками передней линии при передачах; взаимодействие игроков при блокировании; взаимодействие игроков задней линии с	1,5	-

	выходом связующего с задней линии.		
	<b>Итого за 6 семестр:</b>	<b>27</b>	-
	<b>Итого:</b>	<b>156</b>	-

### 7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Код реализуемой компетенции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
<b>1 семестр</b>						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 19	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	12,15	1,35	13,5
<b>Итого за 1 семестр:</b>				<b>12,15</b>	<b>1,35</b>	<b>13,5</b>
<b>2 семестр</b>						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 36	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	14,85	1,65	16,5
<b>Итого за 2 семестр:</b>				<b>14,85</b>	<b>1,65</b>	<b>16,5</b>
<b>3 семестр</b>						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 54	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	12,15	1,35	13,5
<b>Итого за 3 семестр:</b>				<b>12,15</b>	<b>1,35</b>	<b>13,5</b>
<b>4 семестр</b>						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 71	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	14,85	1,65	16,5
<b>Итого за 4 семестр:</b>				<b>14,85</b>	<b>1,65</b>	<b>16,5</b>
<b>5 семестр</b>						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 54	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	12,15	1,35	13,5
<b>Итого за 5 семестр:</b>				<b>12,15</b>	<b>1,35</b>	<b>13,5</b>
<b>6 семестр</b>						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 109	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	14,85	1,65	16,5
				<b>14,85</b>	<b>1,65</b>	<b>16,5</b>
<b>Итого:</b>				<b>81</b>	<b>9</b>	<b>90</b>

### 8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 8.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО. Паспорт фонда оценочных средств

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Тип контроля	Вид контроля	Наименование оценочного средства
УК-7	Темы № 3, 4, 8, 9, 14, 17, 24-27, 29-32, 35, 36, 38, 39, 42-44, 47, 48, 50-53, 57-59, 61, 62, 64-68, 70, 73-75, 77-81, 84, 85, 91, 96, 105	Тестирование физической и технической подготовленности	Текущий	Устный	Фонд тестовых заданий (тесты физической и технической подготовленности)
УК-7	Темы № 19, 36, 54, 71, 90, 109	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы по темам дисциплины

### 8.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Дескрипторы			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Базовый	<b>Знать:</b> необходимость и физической культуры и здорового образа жизни	Отсутствуют знания о необходимости заниматься физической культурой	Знания о необходимости физической культуры имеются, но практически навыков нет	Имеются знания о физической культуре и здоровье, но навыки реализуются недостаточно	
	<b>Уметь:</b> заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни	Отсутствие способности заниматься физической культурой	Демонстрирует понимание значимости физической культуры, но проявляет недостаточные способности к занятиям	Практически занимается укреплением своего здоровья, но недостаточно использует на практике методы физического совершенствования	
	<b>Владеть:</b>	Не владеет	Испытывает	Выполняет	

	знаниями и навыками в области физической культуры	оценкой значимости физической культуры для профессиональной деятельности	затруднения в практически занятиях физической культурой	несложные задания по физической культуре	
Повышенный	<b>Знать:</b> принципов ведения здорового образа жизни и физического самосовершенствования				Знает, как заниматься физической культурой и спортом, и практические навыки развиты хорошо
	<b>Уметь:</b> делать первичные выводы о необходимости и результатах занятий физической культурой				Способен выполнять задания по физической культуре в полном объеме
	<b>Владеть:</b> самостоятельно заниматься физической культурой и спортом				Полностью способен к ведению здорового образа жизни и физическому самосовершенствованию

#### Описание шкалы оценивания

Максимальная сумма баллов устанавливается по 100 баллов и переводится в оценку по 5-балльной системе в соответствии со шкалой:

**Шкала соответствия рейтингового балла 5-балльной системе**

Рейтинговый балл	Оценка по 5-бальной системе
88-100	Отлично
72-87	Хорошо
53-71	Удовлетворительно
<53	Неудовлетворительно

Для возможности получения зачета студенты должны набрать от 53 до 100 баллов.

### **8.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности**

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знания обучающего происходит по результатам текущего контроля

### **8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в следующих формах: тестирование физической и технической подготовленности, собеседование.

В процессе прохождения курса физической культуры студент обязан:

- систематически посещать занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения по физической и технической подготовленности в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, курсе, факультете, вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой;
- иметь спортивный костюм и спортивную обувь по размеру, соответствующие виду занятий.

Максимальное количество баллов студент получает, если он:

- систематически посещает занятия по физической культуре;
- выполняет контрольные упражнения по физической и технической подготовленности в установленные сроки на оценку «отлично»;
- активно участвует в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, курсе, факультете, вузе.

Оценка снижается, если студент:

- испытывает затруднения при выполнении физических упражнений на практических занятиях;
- выполняет контрольные упражнения по физической и технической подготовленности на оценку «хорошо» и «удовлетворительно»;
- недостаточно использует на практике методы физического совершенствования.

Критерии оценивания самостоятельной работы - тестирование физической и технической подготовленности, ответы на вопросы по темам дисциплины приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На первом этапе необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, в которой рассмотрено содержание тем практических занятий, темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определенные формы отчетности.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить следующие виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации:

№ п/п	Виды самостоятельной работы	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	Самостоятельное изучение литературы по теме № 19. Развитие физических качеств	1	1	1-11	2,4
2	Самостоятельное изучение литературы по теме 36. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	1,2,4,7,11	1,2,4,
3	Самостоятельное изучение литературы по теме № 54. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	3,4,7,8,9,11	1,2,3,4
4	Самостоятельное изучение литературы по теме № 71. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом	1	1	1,4,11	2,3,4
5	Самостоятельное изучение литературы по теме № 90. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой	1	1	1,4,7,10,11	2,3,4
6	Самостоятельное изучение литературы по теме № 109. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся	1	1	1,4,5,10	2,3,4

## 10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 10.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### 10.1.1. Перечень основной литературы:

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж:

Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

### **10.1.2. Перечень дополнительной литературы:**

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912)

### **10.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

1. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.
2. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
3. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
4. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
7. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
10. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.
11. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.

### **10.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникативной сети «Интернет», обучающихся по дисциплине:**

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

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

Информационные технологии: не используются.

Информационные справочные системы: не используются.

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: не используются.

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: два спортивных зала, спортивная площадка, плавательный бассейн 25 м, тренажерный зал, вспомогательные помещения.

Размеры спортивного зала, расположенного в корпусе 7 строение «Г», составляют 24x12 м. В зале имеется следующее спортивное оборудование: два стационарно установленных баскетбольных щита стандартного размера, три гимнастические лестницы, стационарно установленные волейбольные стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, оборудованные теннисные столы, столы для занятий армрестлингом, тренажеры – скамья для пресса, навесные турники, борцовский ковер. Спортивный зал оборудован раздевалками, душевыми, туалетами.

Зал, расположенный в спортивном комплексе, имеет размер 24x12 м. Он оборудован: шестью стационарными стандартными баскетбольными щитами, два из которых – игровые на стальной раме с металлическим обрамлением, цельные (прозрачный акрил), переносной гимнастической перекладиной, съемными воротами для мини-футбола, стационарно установленными стойками для волейбола, гимнастическими скамейками, гимнастическими стенками, гимнастическими матами. Имеются две раздевалки, преподавательская и инвентарная. В залах имеется достаточная инвентарная база: баскетбольные и волейбольные мячи и сетки волейбольные, скакалки, набивные мячи различного веса, обручи, ракетки для бадминтона, теннисные ракетки; коврики, гантели различного веса, степ-платформы, мячи гимнастические для занятий аэробикой. Для изучения теоретического раздела программы изготовлены методические плакаты по теме: «Анатомия человека».

Спортивная площадка имеет размер 30x20 м. Она оборудована пятью стационарными перекладинами, гимнастическим бревном и полосой препятствий.

Плавательный бассейн – размером 25x15 м расположен в спортивном комплексе корпуса №7. В бассейне имеются две вышки высотой 5 м и 3 м, пять плавательных дорожек, пять стартовых тумб. Он оснащен новейшим техническим оборудованием: пятиуровневой компьютерной очисткой воды (ультразвуковой, ультрафиолетовый), подводным освещением. На учебно-тренировочных занятиях температурный режим поддерживается от 27<sup>0</sup> до 29<sup>0</sup> С. Вспомогательные помещения плавательного бассейна состоят из: двух раздевалок, оборудованных индивидуальными шкафчиками, сушками для волос, зеркалами; туалетных комнат и душевых кабинок. В бассейне имеется достаточная инвентарная база: доски для плавания, калабашки, лопатки для плавания, укороченные ласты.