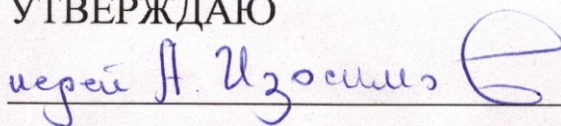


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванников Сергей Иванович
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.11.2021 14:35:20
Уникальный программный ключ:
d9f0a8aab4f5c03ea92191cc46623be75900d48d

РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ -
ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«БАРНАУЛЬСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ БАРНАУЛЬСКОЙ ЕПАРХИИ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

УТВЕРЖДАЮ



иерей Алексей Изосимов

проректор по учебной части

« 9 » июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кафедра богословия и церковно-практических дисциплин

Направление подготовки

Подготовка служителей и религиозного персонала
религиозных организаций

Уровень образования

Бакалавриат

г. Барнаул, 2021

РАЗДЕЛЫ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины является формирование у студентов общекультурной компетенции (ОК-8) на занятиях физической культуры и спортом, как необходимого звена общекультурной ценности физического и психодуховного здоровья и осуществления общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
- Развивать и совершенствовать основные физические, прикладные психические и специальные качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности клинического психолога, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- Вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения клинической профессией.
- Формировать психофизический статус личности будущего специалиста по содержанию его двигательной активности.
- Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
- Обучать различным двигательным навыкам; сочетая их с профессионально-прикладной физической подготовкой; методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры; расширять арсенал прикладных двигательных координаций; увеличивать диапазон функциональных возможностей клинического психолога для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов в будущей профессиональной деятельности.
- Обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.
- Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно-ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.
- Формировать у студентов мотивы для самостоятельных занятий, как в период обучения, так и в процессе профессиональной деятельности, для приобретения достаточно полного и правильного представления о значимости и содержании профессионально-прикладной физической подготовки.

В процессе освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; традиционные и нетрадиционные методы и средства физической культуры для укрепления и восстановления здоровья как фактора общекультурного развития и овладения студентами профессией; основные физические, прикладные психические и профессионально-нравственные качества, необходимые в будущей деятельности.

Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; самообучаться методам и средствам физической культуры, самостоятельно вести дневник самоконтроля, составлять и проводить комплексы утренней и производственной гимнастики, составлять комплексы ОРУ, физкультминуток, оценивать свое функциональное и физическое развитие, недельную двигательную активность, проводить антропометрические исследования и функциональные пробы; повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки, сформировать статус личности будуще-

го теолога по содержанию его двигательной активности.

Владеть: методами физического самосовершенствования и самовоспитания; различными двигательными навыками, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методами оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма, методами коррекции и восстановления организма в период интенсивной умственной работы, расширять арсенал прикладных двигательных координаций, увеличивать диапазон функциональных возможностей клинического психолога для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов будущей профессиональной деятельности; навыками соблюдения требований личной и общественной гигиены, вырабатывать мотивационно-ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части образовательной программы.

2.1. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками:

Педагогика

Знания: основных педагогических категорий; характеристик и особенностей протекания познавательных процессов.

Умения: анализировать особенности протекания мыслительного процесса, логично обосновывать свою точку зрения.

Навыки: ведения диалога, дискуссии, аргументированного убеждения.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) компетенций:

Общекультурные компетенции:

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6	7
1.	ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	- компетентно разбираться в вопросах физической культур, применяемых в профилактике и лечении больных	-опытом физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности	- тестовые задания и нормативы общей физической подготовки

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины: без зачетных единиц.
 Контактная работа с преподавателем – 328 часов. Всего 328 часов.

4.1. Распределение трудоемкости учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость							
	Всего		Семестры (АЧ)					
	Без ЗЕТ	АЧ	3	4	5	6	7	8
час.			час.	час.	час.	час.	час.	
Контактная работа (всего), в том числе:								
Лекции (Л)		30	6	4	6	4	6	4
Практические занятия (ПЗ)		298	68	56	68	50	34	22
Самостоятельная работа (СР): не предусмотрена								
Вид промежуточной аттестации:	Зачет (З)		3	3	3	3	3	3
ИТОГО: общая трудоемкость	Часы	328	74	60	74	54	40	26
	Без ЗЕТ							

4.2. Содержание теоретических разделов дисциплины

№ темы	Название разделов дисциплины	Содержание разделов и тем дисциплины в дидактических единицах	Коды компетенций	Формы рубежного контроля
Часть 1. Теория физической культуры и спорта				
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<i>Ключевые слова:</i> история физической культуры, здоровье молодежи, формы руководства физической культурой и спортом, учебная и внеучебная работа, спортклуб, физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, двигательная активность, физическая и функциональная подготовленность, профессиональная направленность физического воспитания, жизненно необходимые умения и навыки. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Физическое развитие как биологический процесс становления, изменения	ОК-8	Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов

		<p>естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Физическая культура в структуре профессионального образования студентов. Разновидности физической культуры и спорта. Физическая культура студента как положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самосовершенствование, а также духовное осмысление физической культуры в развитии нравственных и профессиональных качеств. Физическая культура и спорт в духовных семинариях России. Гуманитарная значимость физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Краткая история физической культуры и спорта. Основные понятия системы физического воспитания, физическая культура, физическая подготовка, физическое состояние, спорт. Социальные потребности в возникновении физической культуры. Основы законодательства в области ФК и С. Государственные и общественные формы руководства физической культурой и спортом в России. Решения правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране. Цели и задачи физического воспитания. Организация и руководство физическим воспитанием. Построение курса физического воспитания. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Деятельность спортклуба. Организационные формы работы. Спортивные движения и традиции вуза. Спорт в вузах страны.</p>		
2	<p>Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p><i>Ключевые слова:</i> автоматическая саморегуляция функций, акселерация, артериальное давление, адаптация, адреналин, АДФ, аксон, АКТГ, активная реакция крови (рН), актин, аминокислоты, анаболизм, анализаторы, анатомический поперечник мышцы, анаэробный распад углеводов, апатия, аритмия, атрофия, АТФ, ауксотонический режим, аутогенная тренировка, афферентные нервные пути, ацидоз, аэробный распад углеводов, баланс, безусловные рефлексы, биологические ритмы, биомеханика, биосинтез, блуждающий нерв, быстрота, вегетативная</p>	ОК-8	<p>Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов</p>

		<p>нервная система, венозный возврат, вестибулярный аппарат, витамины, внутренняя среда организма, возбудимость, возрастные скачки роста, восстановление, вработывание, выносливость, высшая нервная система, вязкость крови, гемоглобин, гемодинамические свойства, генетический комплекс, генотип, гибкость, гиперкапния, гиперплазия, гипертермия, гипертрофия, гипоксемия, гипоксия, гипотермия, гликоген, гликолиз, глюкагон, гормоны, гуморальная регуляция, гомеостаз, гормоны, гуморальная регуляция, двигательная единица, дегидратация, депо крови, динамометрия, дыхательный газообмен, дыхательный коэффициент, ЖВС, ЖЕЛ, закаливание, интерстициальная жидкость, инсулин, испарение, истощение, калория, катаболизм, кифоз, креатинфосфат, лактат, легочная вентиляция, ловкость, лордоз, максимальная произвольная вентиляция легких, максимальная абсолютная сила, максимальная динамическая сила, максимальное потребление кислорода, метаболизм, минутный объем крови, миоглобин, миокард, митохондрии, мышечный насос, мышцы-антагонисты, мышцы-синергисты, окисление, окружающая среда, онтогенез, осмотическое давление, основной обмен, перенапряжение, переутомление, постнатальный, пренатальный, проприорецепторы, пубертатный период, работоспособность, развитие, разминка, регенерация, ретардация, рост, сарколемма, саркоплазма, сердечный цикл, сила, силовой дефицит, синапс, систолический объем крови, сколиоз, спирометрия, стресс, условный рефлекс, утомление, фенотип, ферменты, физиологический поперечник мышц, филогенез, фосфаты, функциональная лабильность, функциональные тесты, частота дыхания, ЧСС, щелочной резерв крови, экстраполяция.</p> <p>Физиология мышечной деятельности студентов в процессе занятий физической культурой и спортом. Общая характеристика мышечной ткани. Макро- и микроскопическая структура скелетных мышц. Механизм мышечного сокращения. Энергетика мышечного сокращения. Двигательные (нейро-моторные) единицы. Виды мышечного сокращения. Режимы мышечного сокращения. Работа мышц. Врожденные и приобретенные двигательные рефлексy. Фазы и механизм образования двигательного навыка. Физиологическая характеристика спортивных поз и движений. Физиология физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). Возрастные особенности развития двигательных функций и физической подготовки человека. Общие закономерности роста и развития организма. Факторы</p>		
--	--	--	--	--

		<p>влияющие на онтогенез. Акселерация. Возрастная периодизация онтогенеза. Морфофункциональные особенности организма в различные периоды онтогенеза. Формирование отдельных систем организма в онтогенезе. Физиологические особенности формирования движений. Воспитание физических качеств двигательной деятельности. Физиологические состояния организма, связанные с мышечной деятельностью. Общие закономерности адаптации организма. Адаптация организма к мышечной деятельности. Предстартовое состояние. Вработывание. Устойчивое состояние. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Утомление. Восстановление. Физиология физических упражнений и опорно-двигательный аппарат. Физиология физических упражнений и сердечно-сосудистая, лимфатическая нервная, сенсорная, дыхательная, пищеварительная, мочеполовая, эндокринная и покровная системы организма. Воздействие средств физической культуры на иммунную систему организма.</p>		
3	<p>Применение здоровьесберегающих технологий и основы здорового образа жизни студентов</p>	<p><i>Ключевые слова:</i> здоровье, духовное здоровье, психическое здоровье, физическое здоровье, социальное здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии.</p> <p>Составляющие здорового образа жизни студентов. Воспитание здорового образа жизни. Двигательная активность и физические упражнения. Психическое и нравственное здоровье. Правильное поведение как залог социального здоровья. Система закаливания и тренировка иммунной системы. Составление и соблюдение четкого режима дня. Личная и общественная гигиена. Отказ от вредных привычек. Здоровый и полноценный сон. Умение предупреждать опасные ситуации и правильное поведение при их возникновении. Утренняя гимнастика, физкультминутки и физкультпаузы в урочное и внеурочное время и на рабочих местах. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях во время лекционных и практических занятий.</p>	ОК-8	<p>Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов</p>
4	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности</p>	<p><i>Ключевые слова:</i> социальное здоровье студентов, умственная работоспособность, умственное утомление и усталость, условия высокой продуктивности учебного труда, оптимальная двигательная активность, самостоятельные занятия.</p> <p>Особенности организации учебного труда и жизнедеятельности студентов. Основные психофизиологические характеристики студентов, условия высокой продуктивности учебного труда студентов. Элементы научной организации умственного тру-</p>	ОК-8	<p>Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья</p>

	<p>ности студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>да. Оптимальный двигательный режим людей различных профессий. Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения умственной работоспособности и успеваемости. Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения в течение учебного дня. Занятия в клубах и группах любителей бега, оздоровительной ходьбы, лыжного спорта, оздоровительного плавания, лыжного, водного, велосипедного туризма, женской атлетической и ритмической гимнастики, закаливания и в спортивных секциях и т. п. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях. Выполнение необходимого недельного двигательного режима. Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения умственной работоспособности и успеваемости. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Основы планирования, пульсовой режим и дозирование физиологической нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Самоконтроль, врачебный и педагогический контроль за эффективностью занятия, физическим развитием и состоянием функциональных систем. Характеристика тестов, начальные рекомендации. Особенности профессиональной деятельности молодого специалистов врача-хирурга, врача-терапевта, требования к его психофизическому статусу. Профессиональные заболевания врача-лечебника.</p>		<p>студентов</p>
<p>5</p>	<p>Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов</p>	<p><i>Ключевые слова:</i> ОФП, СФП, методические принципы физического воспитания, сознательность и активность, наглядность, доступность, системность, динамичность, средства и методы физического воспитания, физические упражнения, оздоровительные силы природной среды, гигиенические факторы, метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы, формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания студентов. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Мышечная релаксация (расслабление). Формы занятий физи-</p>	<p>ОК-8</p>	<p>Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов</p>

		ческими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия физической культурой.		
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями студентами	<p>Ключевые слова: режим дня, дневник самонаблюдения, самостоятельные тренировочные занятия, самостоятельные методические принципы самостоятельных тренировочных занятий, принцип сознательности и активности, принцип системности, принцип доступности и индивидуальности, принцип динамичности и постепенности.</p> <p>Планирование и составление самостоятельных занятий студентов: вводная, основная и заключительная часть. Формы организации самостоятельных занятий студентов. Особенности самостоятельных занятий физической культурой и студенческим спортом для девушек (женщин). Особенности самостоятельных занятий физической культурой и студенческим спортом для юношей (мужчин). Дозировка физических упражнений и восстановление организма после физических нагрузок. Комплексы корригирующих и кинезиологических упражнений. Утренняя гимнастика как средство борьбы с умственным и физическим утомлением. Методические принципы организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Средство и методы воспитания физических качеств студентов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Соотношение нагрузки и отдыха в системе физического воспитания студентов. Характеристика тренировочных нагрузок. Объем и интенсивность нагрузок.</p>	ОК-8	Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений студентов	<p><i>Ключевые слова:</i> спорт, спортсмен, спортсмен-любитель, спортсмен высокого класса, спортсмен-профессионал, любительский спорт, профессиональный спорт, олимпийское движение, олимпийский комитет, спортивно-технические сооружения, спортивная промышленность, массовый спорт, спорт высших достижений, детско-юношеский спорт, студенческий спорт.</p> <p>Сущность спорта и основные понятия, используемые в спортивной деятельности. Массовый спорт и спорт высших достижений. Студенческий спорт и его организационные особенности. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Спорт как соревновательная деятельность. Спорт как средство разностороннего развития личности оздоровительно-рекреативная функция спорта. Спорт как зрелище. Спорт как сфера социальных отношений. Экономическое значение спорта. Физическая культура и спорт. Профессиональный спорт и студенческий спорт. Спорт и здоровье. Самостоя-</p>	ОК-8	Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов

		тельный выбор спортивных дисциплин студентов. Режим дня и тренировочные занятия студентов.		
8	Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений студентов	<i>Ключевые слова:</i> перспективное, текущее, оперативное планирование подготовки занимающихся. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Структура подготовленности занимающихся. Многолетняя подготовка. Возрастные границы зон спортивных достижений в некоторых видах спорта. Начальная подготовка. Предварительная подготовка. Система отбора. Специализированная базовая подготовка. Максимальная реализация индивидуальных возможностей. Сохранения достижений.	ОК-8	Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов
9	Самоконтроль студентов занимающихся физическими упражнениями и спортом	<i>Ключевые слова:</i> оценка физических качеств личности выносливость, общая выносливость, специальная выносливость, скоростная выносливость, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, гибкость, активная гибкость, пассивная гибкость, быстрота, сила, ловкость, методика развития физических качеств, оценка за состоянием своего психофизического развития, ЧСС, пульсометрия, артериальное давление, интенсивность нагрузки, антропометрия, индекс Кетле, формула Брока, коэффициент пропорциональности, проба Руфье, проба Генча, проба Штанге, проба Яроцкого, силовой показатель, оценка функционально состояния, ортодоксальная проба, PWC – 170 на 1 кг веса, проба 20 приседаний за 30 секунд, подвижность нервно-мышечного аппарата (теппинг-тест), определение координационной функции нервной системы по данным пробы Ромберга, гарвардский степ-тест, тест на определение доминирующего полушария головного мозга (диагностика амбидекстрии), ЖЕЛ динамометрия становая, тест Купера, нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Антропометрия, антропометрические точки и оценочные индексы студентов. Ведение дневника самонаблюдения своих физических качеств и функциональных проб. Самоконтроль за состоянием сердечно-сосудистой системы и адаптация сердца к нагрузке. Самоконтроль за опорно-двигательным аппаратом и мышечной работоспособностью. Самоконтроль и профилактика лордоза, кифоза, сколиоза и плоскостопия. Самоконтроль за мочеполовой системой. Самоконтроль за состоянием личного веса и питания: соотношение роста и веса. Определение плотности и массы тела. Процентное со-	ОК-8	Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов

		<p>держание жира. Определение абсолютной мышечной массы. Определение содержание воды и массы тела. Сила кистей. Становая динамометрия. Средние показатели изометрической силы некоторых мышечных групп в зависимости от возраста. ЖЕЛ. Измерение гибкости и подвижности суставов. Измерение гибкости позвоночника. Измерение основных физических качеств. Самостоятельное определение психонейрофизиологических показателей организма студентов. Тесты всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.</p>		
10	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</p>	<p><i>Ключевые слова:</i> ППФП, ПФК, ПФК в учебное и рабочее время, подготовка, подготовленность, профессиональное обучение, высокопроизводительность труда, профессиональные заболевания и травматизм, восстановление общей и профессиональной работоспособности, физические упражнения, средства повышения работоспособности, профилактика профессиональных заболеваний.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (по Ю.И. Евсееву) как направление физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности. Производственная физическая культура (ПФК) как целенаправленная, методически обоснованная система физических упражнений, профессионально-прикладных, оздоровительно-спортивных мероприятий, задачи которых – повышение и устойчивое сохранение дееспособности человека в общественном производстве, готовности успешно действовать в условиях определенной трудовой деятельности, обусловленной особенностями и требованиями конкретного рабочего места. ПФК в рабочее и учебное время как производственная гимнастика, используемая в режиме рабочего дня с целью повышения общей и специальной работоспособности (вводная гимнастика, физкультурная минутка, физкультурная пауза). ПФК во вне рабочее и внеурочное время как направление производственной физической культуры, задачи которого в основном рекреационного характера (оздоровительно-восстановительные процедуры после трудового дня, оздоровительно-профилактическая гимнастика, занятия в группах здоровья, общей физической подготовки). Профессиональные заболевания в результате воздействия отрицательных условий, особенностей профессиональных трудовых процессов.</p>	ОК-8	<p>Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов</p>
11	<p>Законодатель-</p>	<p><i>Ключевые слова:</i> вид программы, вид спорта, военно-прикладные и служебно-прикладные виды</p>	ОК-8	<p>Тесты по определению уровня</p>

<p>ство Российской Федерации о физической культуре и спорте</p>	<p>спорта, массовый спорт, национальные виды спорта, общероссийская спортивная федерация, объекты спорта, организатор физкультурного или спортивного мероприятия, официальные физкультурные и спортивные мероприятия, подготовка спортивного резерва, профессиональный спорт, спорт, спорт высших достижений, олимпийский спорт, паралимпийский спорт, сурдлимпийский спорт, спортивная дисквалификация спортсмена, спортивная дисциплина, спортивная федерация, спортивное сооружение, спортивное соревнование, спортивное мероприятие, спортивные сборные команды РФ, спортивный судья, спортсмен, спортсмен высокого класса, тренер, физическое воспитание, физическая культура, физическая подготовка, физическая реабилитация, физкультурные мероприятия, адаптивная физическая культура, туризм.</p> <p>Федеральный закон Российской Федерации о физической культуре и спорте. Общее положение. Предмет регулирования настоящего Федерального закона. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе. Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Законодательство о физической культуре и спорте. Субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации. Полномочия Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Полномочия Российской Федерации в области физической культуры и спорта, переданные для осуществления органам государственной власти субъектов Российской Федерации. Полномочия субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Полномочия органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивные организации. Олимпийское движение России. Олимпийский комитет России. Паралимпийское движение России, сурдлимпийское движение России, специальная олимпиада России. Паралимпийский комитет России, Сурдлимпийский комитет России, Специальная олимпиада России. Местные и региональные спортивные федерации. Общероссийские спортивные федерации. Устав общероссийской спортивной федерации. Права и обязанности общероссийских спортивных федераций. Реестр общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций. Особенности реорганизации общероссийских спортивных федераций. Спортивные клубы. Организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий. Признание</p>	<p>физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов</p>
--	---	---

		<p>видов спорта и спортивных дисциплин. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные звания, спортивные разряды. Почетные спортивные звания. Квалификационные категории спортивных судей. Единая всероссийская спортивная классификация. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Права и обязанности спортсменов. Правила видов спорта. Противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте. Спортивный паспорт. Физическая культура и спорт в системе образования. Физическая культура и спорт по месту работы, месту жительства и месту отдыха граждан. Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов. Подготовка спортивного резерва. Физкультурно-спортивные организации и образовательные учреждения, осуществляющие подготовку спортсменов. Учебно-тренировочные программы подготовки спортсменов по различным видам спорта. Спортивные сборные команды Российской Федерации. Формирование спортивных сборных команд Российской Федерации. Объекты спорта. Финансирование физической культуры и спорта. Медицинское обеспечение физической культуры и спорта. Международное сотрудничество Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Заключительные положения.</p>		
12	<p>Учебно-научная исследовательская деятельность в области физической культуры и спорта студентов (УИРС)</p>	<p><i>Ключевые слова:</i> мировоззрение, мифология, религия, философия, наука, методология, проблема, актуальность, цель, задачи, объект, предмет, методы исследования, рабочая гипотеза, теоретическая и практическая значимость, организация и этапы исследования, теоретическая и практическая часть, математическая статистика, эксперимент, психолого-педагогический эксперимент. Философия и методология науки в области физической культуры и спорта студентов. Научная специальность: 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Фундаментальные проблемы общей теории физической культуры. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры. Управление в системе физической культуры. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования двигательных (физических) способностей (качеств). Средства и методы физической культуры в целях профилактики вредных</p>	ОК-8	<p>Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов</p>

		<p>привычек, укрепления здоровья, закаливания организма, повышения устойчивости человека к неблагоприятным факторам природной среды и экстремальным условиям жизнедеятельности. Нормативная база физической культуры. Теория и методика физического воспитания. Физическое воспитание в системе дошкольного, среднего, среднего, специального и высшего образования: Теория и методика спорта. Спорт как социальное явление. Система подготовки спортсменов. Система подготовки юных спортсменов. Теория и организация массового спорта: Система подготовки спортсменов военнослужащих. Теория и методика профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки военнослужащих. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Теория и методика адаптивной физической культуры. Психология физической культуры. Теория и методика физической культуры и спорта студентов. Правила оформления научной работы и построение психолого-педагогического эксперимента в области физической культуры и спорта студентов. Выбор темы и постановка проблемы, актуальность, цель, задачи, объект, предмет, методы исследования, рабочая гипотеза, теоретическая и практическая значимость, организация и этапы исследования, структура научной работы, теоретическая и практическая часть, математическая статистика и обработка результатов исследования, выводы, библиографический список.</p>		
	Часть 2. Практика физической культуры и спорта			
13	Адаптивная физическая культура студентов	<p>Распределение студентов на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Гигиена физических упражнений и составление режима дня. Предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при получении различных травм на занятиях физической культурой и спортом. Адаптация организма к внешним факторам окружающей среды и система закаливания. Традиционные виды дыхательной гимнастики. Упражнения на формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия. Физическая культура и спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Комплексы физической культуры и корригирующих упражнений при различных заболеваниях. Комплексы кинезиологических упражнений на занятиях физической культурой. Восстановление организма и техника классического массажа и самомассажа. Антропометрия, тестовый контроль и самоконтроль за состоянием своего организма. Определение основной, подготовительной и специальной ме-</p>	ОК-8	Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов

		<p>дицинской группы (группа «А» и группа «В»). Механизм распределения на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы студентов и медицинский осмотр. Правовые основания распределения на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Методика проведения занятий физической культуры и адаптивной физической культуры в основной, подготовительной и специальной медицинской группах. Зачетные требования и обязанности студентов. Условия перехода из подготовительной в основную и из специальной медицинской в подготовительную группы. Возможные методы обследования студентов: - оценка физического развития (масса тела, длина тела, окружность грудной клетки на вдохе, выдохе и в покое, сила кисти, станова́я сила, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), экскурсия грудной клетки, индекс силы кисти, индекс силы мышц спины, весоростовой индекс Кетле 2 (ВМІ), жизненный индекс); - оценка состояния функции внешнего дыхания (ЖЕЛ, ФЖЕЛ, ОФВ1, МОС25, МОС50, МОС75, СОС25-75, индекс Тиффно); - оценка состояния функции сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АДс, АДд, АДп, АДср, СОК, МОК); - электрокардиография до и после велоэргометрии; - определение общей физической работоспособности (РWC170) и максимального потребления кислорода (МПК) с помощью велоэргометрической пробы; - оценка показателя «двойное произведение» (ДП), уровня физического состояния (УФС), индекса функциональных изменений (ИФИ); - оценка математического анализа ритма сердца (ЧСС, SDNN, CV, ИН, ИЦ, ПАРС, HF, LF, VLF); - оценка состояния функции нервной системы (проба Ромберга, теппинг-тест, латентный период простой зрительно-моторной реакции, орто-клиноста́тическая проба); - психофизиологическое тестирование (тест САН, оценка структуры мотивации, структуры темперамента, тест ЕРІ (форма А и Б), оценка нервно-психического напряжения).</p> <p>Соблюдение условий гигиены физических упражнений. Ежедневные занятия физическими упражнениями. Чередование упражнений на сокращение, расслабление основных мышечных групп. Индивидуальные дозировки физической нагрузки по количеству, амплитуде, интенсивности, темпу и ритму. Количество повторений. Завершение физических упражнений водными процедурами. Физическая культура и концепция составления индивидуального режима дня.</p> <p>Журнал техники безопасности. Причины и профи-</p>		
--	--	---	--	--

	<p>лактика травматизма во время занятий физической культурой и спортом. Полноценная и качественная разминка. Организация и методика планирования учебно-тренировочного занятия студентов. Дисциплина на занятиях физической культурой и спортом. Проверка материально-технического оснащения спортивного зала и стадиона. Неблагоприятные метеорологические условия и гигиенические условия. Врожденные особенности опорно-двигательного аппарата. Недостаточная физическая подготовленность о время выполнения упражнения. Элементы спортивной медицины при оказании доврачебной помощи. Нарушение врачебных требований к учебным занятиям физической культурой и спортом. Утомление. Полноценное расписание. Общие положения по применению первой доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и спортом. Прекращение дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведение простейших лечебных мероприятий в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в медицинское учреждение, предупреждение опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока. Правила оказания доврачебной помощи пострадавшему. Умение оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Фазы развития адаптации. Стадии развития стресса. Биологические ритмы. Адаптация к действиям низкой и высокой температуры. Закаливание организма. Основные правила закаливания организма. Аэротерапия – закаливание воздухом. Гелиотерапия - закаливание солнцем. Хождение босиком. Закаливание водой. Обтирание. Обливание. Правила поведения на святых источниках. Обливание крестообразно святой водой из источника. Контрастный душ. Лечебное купание и моржевание. Традиционная русская баня (по белому, по черному, в печи) и техника владения веником, разновидности веников и самомассаж. Целебные свойства фитобочки и медолечения.</p> <p>Фазы и разновидности дыхания человека. Правильное и неправильное дыхание. Прямое дыхание. Нижнее дыхание. Среднее дыхание. Верхнее дыхание. Особенности здорового дыхания. Разновидности дыхательной гимнастики. Йоговское дыхание. Даосское дыхание. Иньское дыхание. Янское дыхание. Боевое дыхание Ибуки. Дыхательная гимнастика доктора Давыдова. Дыхательная гимнастика Бутейко. Дыхательная гимнастика Стрельникова. Дыхание во время выполнения молитвенного правила. Дыхание во время за-</p>	
--	--	--

		<p>нятий физической культурой. Подача рапорта, строевых команд и дыхание. Дыхание во время занятий отдельными видами спорта.</p> <p>Сила воли и духовные способности лиц с ограниченными возможностями здоровья занимающихся физической культурой и спортом. Знакомство с паралимпийским движением. Выдающиеся спортсмены-паралимпийцы. История жизни. Врожденные и приобретенные дефекты организма, причины и примеры. Пренатальная диагностика и биоэтический вопрос сохранение жизни ребенку с ограниченными возможностями здоровья. Пути решения проблемы через паралимпийский спорт. Психология и культура мышления лиц с ограниченными возможностями здоровья. Знакомство с теорией и методикой паралимпийского спорта. Попытка выполнить физические упражнения с определенными телесными ограничениями.</p> <p>Упражнения на формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия. Анатомо-физиологические особенности позвоночника человека и строение стопы. Нарушение осанки, их виды причины и профилактика. Дефекты осанки. Лордоз шейного отдела. Кифоз грудного отдела. Плоская спина. Сутулая спина. Сколиоз. Упражнения на формирование правильной осанки. Виды плоскостопия. Статическое плоскостопие. Травматическое плоскостопие. Врожденное плоскостопие. Рахитическое плоскостопие. Паралитическое плоскостопие. Упражнение предупреждающие плоскостопие.</p> <p>Упражнения при заболеваниях глаз. Упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Упражнения при заболеваниях органов дыхания. Упражнения при заболеваниях пищеварительной системы. Упражнения при некоторых заболеваниях системы крови. Упражнения при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Упражнения при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ. Упражнения в при различных травмах опорно-двигательного аппарата. Упражнения при заболеваниях центральной и периферической нервной системы. Упражнения при психических заболеваниях и неврозах. Упражнения во время беременности. Упражнения при кожных заболеваниях.</p> <p>Кинезиологические упражнения как средство активизации межполушарного взаимодействия и стимулирования познавательной и творческой деятельности. Упражнения для развития мелкой моторики. Упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Комплексы специальных упражнений для студентов.</p>		
--	--	---	--	--

		<p>Физиологические фазы утомления и восстановления организма. Причины утомления. Средства восстановления организма. Разновидности классического массажа и самомассажа. Техника классического массажа и самомассажа. Четыре основных приема: поглаживание, растирание, вибрация, разминание. Вспомогательные приемы: валяние, сдвигание, подергивание и другие. Классический массаж и самомассаж как средство восстановления организма.</p> <p>Контроль в физическом воспитании студентов. Содержание и виды контроля. Оценка успеваемости. Контроль физического развития. Методы контроля физического развития. Методы контроля избыточного веса. Контроль типов телосложения. Показатели, нормы и нормативы физического развития студентов. Методы контроля двигательной подготовленности. Тесты и нормативы для оценки кондиционных способностей. Тесты для оценки выносливости. Тесты и нормативы для оценки силовых способностей. Тесты и нормативы для оценки скоростных способностей. Тесты и нормативы для оценки гибкости. Тесты и нормативы для оценки координационных способностей. Программы тестов для оценки физической подготовленности молодежи в разных странах мира. Контроль и самоконтроль за двигательной активностью. Контроль и самоконтроль за показателями физического здоровья. Методика количественной экспресс-оценки уровня физического здоровья. Антропометрия. Методика самостоятельных занятий физической культурой и самоконтроль за состоянием своего организма.</p>		
14	Гимнастика с элементами акробатики	<p>История развития гимнастики. Предметы и задачи гимнастики, её значение для человека. Основные термины, средства и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Предупреждение травматизма при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Методика преподавания гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в лазанье и перелезании. Переноска грузов. Прыжки. Упражнения в равновесии, в висах и упорах. Акробатические упражнения. Танцевальные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Спортивная гимнастика.</p>	ОК-8	Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов
15	Музыкальная ритмика и хореография	<p>Классическая хореография: основные позиции рук и ног. Разучивание танцевальных движений: марш, полька, галоп, мазурка, вальс. Хореография русского народного танца. Фитнес-аэробика и оздоровительные, танцевальные виды гимнастики. История возникновения хореографии. Основные термины.</p>	ОК-8	Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки

		<p>Обучение основным позициям рук: подготовительная, первая, вторая, третья, варианты положения рук. Обучение основным позициям ног: первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая. Обучение основным элементам экзерсиса. Знать длительность музыкальных звуков; понятия целая, половинная, четвертная, восьмая, шестнадцатая, тридцать вторая и шестьдесят четвертая ноты; понятия: пауза, такт, затакт, сильные и слабые доли. Уметь определять размер музыкального произведения, определять длительность ноты, сильные и слабые доли, делить музыкальную фразу на такты. Освоить постановку корпуса и правильной осанки, с элементами музыкальной грамоты. Владеть навыками составления комплекса ОРУ в музыкальном сопровождении. Уметь применять хореографические движения под музыку для развития гибкости, координации движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Профессионально-прикладная значимость хореографии для студентов. История бытовых танцев. Разновидности историко-бытовых танцев. Обучение танцевальным шагам: марш, полька, галоп, мазурка, вальс. Знать применение музыкального сопровождения при помощи строевых, ОРУ, вольных и танцевальных движений (строевые: двух и четырехдольный размер (марш, полька); ОРУ на силу: трехдольные (вальс), ОРУ на гибкость: двух, четырехдольные (марш, полька, галоп). Уметь проводить ритмические движения под музыку при помощи строевых, ОРУ, вольных и танцевальных упражнений. Уметь правильно подбирать музыкальные произведения в соответствии с размером и видам выполняемых упражнений. Уметь правильно вести счет на каждое движение в зависимости от размера музыкального произведения. Владеть навыками различных танцевальных шагов и движений в музыкальном сопровождении. Профессионально-прикладная значимость танцевальных движений для студентов. История русского народного танца. Разновидности русского народного танца. Особенности форм народной хореографии. Искусство русского народного танца. Основные положения рук и ног в русском танце. Шаги и дроби. Основные движения русского народного танца и элементы женского и мужского танца. Обучение акробатическим элементам народной хореографии. Профессионально-прикладная значимость русского народного танца для студентов.</p>		<p>студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов</p>
16	<p>Легкая атлетика</p>	<p>История легкой атлетики. Выдающиеся спортсмены. Основные понятия. Совершенствование техники спринтерского бега: методика раз-</p>	ОК-8	<p>Тесты по определению уровня физического раз-</p>

		<p>вития скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Уметь составлять комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств и Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, тройной прыжок скоростной выносливости. Совершенствование и обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной», «перешагивание» и «фосбери-флоп». Совершенствование техники стайерского бега, методика развития выносливости. Метание в цель и на дальность различными способами и предметами. Техника толкание ядра и предметов различными способами. Организации, подготовки и проведения соревнований по легкой атлетике. Профессионально-прикладные виды легкой атлетике студентов.</p>		<p>вития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов</p>
17	Лыжная подготовка	<p>История лыжного спорта. Выдающиеся спортсмены. Основные понятия. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники основного варианта одновременного одношажного хода. Совершенствование техники скоростного варианта одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Ознакомление и обучение одновременного полуконькового хода. Ознакомление и обучение двухшажного конькового хода. Ознакомление и обучение одношажному коньковому ходу. Совершенствование и обучение различным способам подъемов. Совершенствование и обучение преодоления спусков и способам торможения. Совершенствование и обучение техники прохождения поворотов. Организации, подготовки и проведения соревнований по лыжным гонкам. Профессионально-прикладные виды лыжной подготовки студентов.</p>	ОК-8	<p>Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов</p>
18	Спортивные игры: баскетбол	<p>История возникновения баскетбола. Выдающиеся спортсмены. Правила игры. Основные понятия. Последовательность обучения техники игры и игровым приемам. Тактическая подготовка команды и тактические схемы игры. Последовательность совершенствования техническим приемам: ловли мяча, передачи, ведению мяча на месте и в движении, остановкам, поворотам. Совершенствование техники двойного шага. Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении (в парах, тройках). Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование техники бросков со средней дистанции. Индивидуальные действия в нападении и в защите. Закрепление изу-</p>	ОК-8	<p>Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов</p>

		ченного материала в игре. Физическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка команды. Организация, планирование и проведение соревнований по баскетболу. Профессионально-прикладная значимость игры для студентов.		
19	Спортивные игры: волейбол	История возникновения волейбола. Выдающиеся спортсмены. Правила игры. Основные понятия. Тактическая подготовка команды и тактические схемы игры. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники подачи избранным способом. Совершенствование техники приема подачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники блокирования и защиты. Совершенствование техники приема мяча и нападающего удара. Закрепление изученного материала в игре. Физическая подготовка волейболистов. Психологическая подготовка команды. Организация, планирование и проведение соревнований по волейболу. Профессионально-прикладная значимость игры для студентов.	ОК-8	Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов
20	Спортивные игры: мини-футбол	История возникновения футбола. Выдающиеся спортсмены. Правила игры в футбол и мини-футбол. Основные понятия. Последовательность обучения техники игры и игровым приемам в мини-футбол. Тактическая подготовка команды и тактические схемы игры. Совершенствование техники передачи и остановки мяча. Совершенствование техники остановки и отбору мяча. Совершенствование техники ударов по мячу. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники игры вратаря. Учебная игра. Физическая подготовка футболистов. Психологическая подготовка команды. Организация, планирование и проведение соревнований по мини-футболу. Профессионально-прикладная значимость игры для студентов.	ОК-8	Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов
21	Спортивные игры: бадминтон	История возникновения бадминтона. Выдающиеся спортсмены. Правила игры. Основные понятия. Последовательность обучения техники игры и игровым приемам. Тактическая подготовка и тактические схемы игры. Обучение технике хватки ракетки, стойкам и перемещениям. Обучение технике подач: коротких, плоских и высоких. Обучение технике ударов. Индивидуальная тактика игры. Закрепление изученного материала в игре. Физическая подготовка бадминтонистов. Психологическая подготовка бадминтонистов. Организация, планирование и проведение соревнований по бадминтону. Профессионально-прикладная зна-	ОК-8	Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов

		чимость игры для студентов.		
22	Спортивные игры: настольный теннис	История возникновения настольного тенниса. Выдающиеся спортсмены. Правила игры. Основные понятия. Обучение основам игры: правилам, хвату ракетки, подачам. Обучение техники игры без вращения: «откидки» справа и слева. Совершенствование хвату ракетки, подачам. Обучение технике игры с нижним вращением: срезки слева и справа. Совершенствование подач с нижним вращением. Обучение технике игры с верхним вращением: накатам справа и слева. Совершенствование техники игры срезом. Совершенствование техники игры в настольный теннис: «срезки», «накаты» и подачи. Тактическая подготовка теннисиста. Физическая подготовка теннисистов. Психологическая подготовка теннисистов. Организация, планирование и проведение соревнований по настольному теннису. Профессионально-прикладная значимость игры для студентов.	ОК-8	Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов
23	Спортивные игры: дартс	История возникновения дартса. Выдающиеся спортсмены. Описание и правила наиболее распространенных игр в дартс. Основные понятия. Последовательность обучения игры в дартс. Техника броска. Положение ног, туловища, рук и головы. Хватка. Прицеливание. Бросок. Дыхание. Обучение изготовке. Тактика игры. Психологическая подготовка. Физическая подготовка. Организация, планирование и проведение соревнований по дартсу. Профессионально-прикладная значимость игры для студентов.	ОК-8	Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов
24	Единоборства и средства самообороны	История возникновения борьбы. Выдающиеся спортсмены. Основные понятия. Виды борьбы и различные виды единоборств. Техника бросковой и ударной техники руками и ногами. Приемы борьбы применяемые в целях самозащиты. Техника защиты от нападающих ударов руками. Техника защиты от нападающих ударов ногами. Техника защиты от основных болевых приемов. Борьба в партере. Защита лежа на спине. Защита лежа на животе, стоя на четвереньках. Защита стоя на коленях, стоя на ногах. Разновидности оружия. Методы защиты с оружием. Организация, планирование и проведение соревнований по борьбе. Профессионально-прикладные виды борьбы студентов.	ОК-8	Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов
25	Скандинавская ходьба	История скандинавской ходьбы. Снаряжение, обувь, одежда и выбор палок для скандинавской ходьбы. Разминка. Скандинавская ходьба при различных заболеваниях. Противопоказания. Техника скандинавской ходьбы с палками. Мето-	ОК-8	Тесты по определению уровня физического развития и физиче-

		дика обучения скандинавской ходьбе. Профессионально-прикладное значение скандинавской ходьбы студентов.		ской подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов
26	Подвижные игры и национальные виды физической культуры и спорта	<p>Физическая культура и традиции народов России. Национальные костюмы. Национальные узоры и орнаменты. Национальная физическая культура как искусство. История, психология и ментальный характер национальный физической культуры. Знакомство с национальным языком и культурой через подвижные народные игры и состязания. Образ национальных героев через народные сказки, былины, подвижные игры и состязания. Знать правила народных игр и состязаний. Знать название состязаний, подвижных игр, жеребьевок, считалок и кричалок на традиционном родном языке других народов. Уметь проводить народные игры и состязания. Народные подвижные игры и состязания в разные времена года и месяцы. Народные игры и праздники. Башкирские народные подвижные игры и состязания. Бурятские народные подвижные игры и состязания. Дагестанские народные подвижные игры и состязания. Калмыцкие народные подвижные игры и состязания. Карельские народные подвижные игры и состязания. Осетинские народные подвижные игры и состязания. Подвижные игры и состязания народов Коми. Марийские народные подвижные игры и состязания. Мордовские народные подвижные игры и состязания. Подвижные игры и состязания народов Севера, Сибири и Дальнего Востока. Русские народные подвижные игры и состязания. Татарские народные подвижные игры и состязания. Тувинские народные подвижные игры и состязания. Удмуртские народные подвижные игры и состязания. Чувашские народные подвижные игры и состязания. Якутские народные подвижные игры и состязания.</p> <p>Физическая культура и традиции народов ближнего зарубежья. Национальные костюмы. Национальные узоры и орнаменты. Национальная физическая культура как искусство. История, психология и ментальный характер национальный физической культуры. Знакомство с национальным языком и культурой через подвижные народные игры и состязания. Знать правила народных игр и состязаний. Знать название состязаний, подвижных игр, жеребьевок, считалок и кричалок на традиционном родном языке других народов. Уметь проводить народные игры и состязания. Азербайджан-</p>	ОК-8	Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов

ские народные подвижные игры и состязания. Армянские народные подвижные игры и состязания. Белорусские народные подвижные игры и состязания. Грузинские подвижные народные игры и состязания. Казахские подвижные народные игры и состязания. Киргизские подвижные народные игры и состязания. Латышские народные игры и состязания. Литовские подвижные народные игры и состязания. Молдавские подвижные народные игры и состязания. Таджикские подвижные народные игры и состязания. Туркменские подвижные народные игры и состязания. Узбекские подвижные народные игры и состязания. Украинские подвижные народные игры и состязания. Эстонские подвижные народные игры и состязания.

Физическая культура и традиции народов Европы. Национальные костюмы. Национальные узоры и орнаменты. Национальная физическая культура как искусство. История, психология и ментальный характер национальный физической культуры. Знакомство с национальным языком и культурой через подвижные народные игры и состязания. Знать название состязаний, подвижных игр, правил игры, жеребьевок, считалок и кричалок на традиционном родном языке других народов. Английские народные подвижные игры и состязания. Голландские народные подвижные игры и состязания. Греческие народные подвижные игры и состязания. Еврейские народные игры и состязания. Испанские народные подвижные игры и состязания. Итальянские подвижные народные игры и состязания. Ирландские подвижные народные игры и состязания. Немецкие народные подвижные игры и состязания. Скандинавские народные подвижные игры и состязания. Французские народные подвижные игры и состязания. Шотландские подвижные народные игры и состязания и другие.

Физическая культура и традиции народов Азии. Национальные костюмы. Национальные узоры и орнаменты. Национальная физическая культура как искусство. История, психология и ментальный характер национальный физической культуры. Знакомство с национальным языком и культурой через подвижные народные игры и состязания. Знать название состязаний, подвижных игр, правил игры, жеребьевок, считалок и кричалок на традиционном родном языке других народов. Индийские народные подвижные игры и состязания. Иранские подвижные народные игры и состязания. Китайские народные подвижные игры и состязания. Кореиские подвижные народные игры и состязания. Малазийские народные игры и состязания. Мон-

		<p>гольские подвижные народные игры и состязания. Японские подвижные народные игры и состязания и другие.</p> <p>Физическая культура и традиции народов Америки. Национальные костюмы. Национальные узоры и орнаменты. Национальная физическая культура как искусство. История, психология и ментальный характер национальный физической культуры. Знакомство с национальным языком и культурой через подвижные народные игры и состязания. Знать название состязаний, подвижных игр, правил игры, жеребьевок, считалок и кричалок на традиционном родном языке других народов. Подвижные игры и состязания североамериканских индейцев. Подвижные игры и состязания южноамериканских индейцев. Подвижные игры и состязания народов Канады, Мексики и США. Подвижные игры и состязания народов Центральной Америки. Подвижные игры и состязания народов Южной Америки.</p> <p>Физическая культура и традиции народов Африки. Национальные костюмы. Национальные узоры и орнаменты. Национальная физическая культура как искусство. История, психология и ментальный характер национальный физической культуры. Знакомство с национальным языком и культурой через подвижные народные игры и состязания. Знать название состязаний, подвижных игр, правил игры, жеребьевок, считалок и кричалок на традиционном родном языке других народов. Подвижные игры и состязания народов Северной Африки. Подвижные игры и состязания народов Западной Африки. Подвижные игры и состязания народов Центральной Африки. Подвижные игры и состязания народов Восточной Африки. Подвижные игры и состязания народов Южной Африки. Подвижные игры и состязания народов Австралии и Океании.</p>		
27	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»	<p>История «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)». Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Организация работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Структура управления и ресурсное обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. . VI ступень (мужчины и женщины 18 - 29 лет). Виды испытаний. Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса студентов.</p>	ОК-8	<p>Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов</p>

4.3. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	Номера разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (предшествующих и последующих) дисциплин	
		Раздел 1. Теория физической культуры и спорта	Раздел 2. Практика физической культуры и спорта
1.	Педагогика	+	+

4.4. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля Общее распределение занятий в объеме – 328 час, 0 ЗЕТ

№ п/п	Семестр	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в академических часах)				Оценочные средства
			Л	ПЗ	СР (нет)	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	3, 4, 5, 6, 7, 8	Раздел 1. Теория физической культуры и спорта.	30				Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов
2	3, 4, 5, 6, 7, 8	Раздел 2. Практика физической культуры и спорта		298			Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов
3.	3, 4, 5, 6, 7, 8	Итоговое занятие					Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов
Итого (в акад. часах):			30	298		328	

4.4.1. Распределение лекций по семестрам изучения учебной дисциплины

п/№	Тема лекции	Часы	Семестр
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной под-	2	3

	готовке студентов		
2	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте, выполнение норм ГТО	2	3
3	Социально-биологические основы физической культуры	2	4
4	Применение здоровьесберегающих технологий и основы ЗОЖ	2	4
5	Психофизиологические основы и средства физической культуры в регулировании работоспособности человека	2	5
6	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физическо-го воспитания	2	5
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений	2	6
8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	6
9	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	7
10	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	7
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	4	8
12	Научно-исследовательская работа студентов в области физической культуры, спорта и ЗОЖ студентов	4	8
	Всего аудиторных лекций по учебному плану (час.)	30	3-8

**4.5. Распределение тем практических занятий
и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины
(в разных группах физической подготовки занятия проводятся
по индивидуальным графикам)**

№ п/п	Название тем практических занятий	Формы текущего контроля, по разделам и темам	Трудоемкость (час.), объем по семестрам					
			3	4	5	6	7	8
		Раздел Практика физической культуры и спорта	68	56	68	50	34	22
1.	Ознакомительные занятия по лечебной и адаптивной физической культуре.	-Дневник самоконтроля -Антропометрия физкультур. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия -УИРС (доклады, эмпирия и пр.)	+	+	+	+	+	+
2	Гимнастика с элементами акробатики	-Дневник самоконтроля -Антропометрия физкультур. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия -УИРС (доклады, эмпирия и пр.)	+	+	+	+	+	+
3	Музыкальная ритмика и хореография.	-Дневник самоконтроля -Антропометрия физкультур. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия -УИРС (доклады, эмпирия и пр.)	+	+	+	+	+	+
4	Легкая атлетика	-Дневник самоконтроля -Антропометрия физкультур. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО	+	+	+	+	+	+

		-Спорт.-массовые мероприятия -УИРС (доклады, эмпирия и пр.)							
5	Лыжная подготовка	-Дневник самоконтроля -Антропометрия физкульт. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия -УИРС (доклады, эмпирия и пр.)	+	+	+	+	+	+	+
6	Единоборства и средства самообороны	-Дневник самоконтроля -Антропометрия физкульт. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия -УИРС (доклады, эмпирия и пр.)	+	+	+	+	+	+	+
7	Скандинавская ходьба	-Дневник самоконтроля -Антропометрия физкульт. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия -УИРС (доклады, эмпирия и пр.)	+	+	+	+	+	+	+
8	Спортивные игры: баскетбол	-Дневник самоконтроля -Антропометрия физкульт. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия -УИРС (доклады, эмпирия и пр.)	+	+	+	+	+	+	+
9	Спортивные игры: волейбол	-Дневник самоконтроля -Антропометрия физкульт. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия -УИРС (доклады, эмпирия и пр.)	+	+	+	+	+	+	+
10	Спортивные игры: мини-футбол	-Дневник самоконтроля -Антропометрия физкульт. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия -УИРС (доклады, эмпирия и пр.)	+	+	+	+	+	+	+
11	Спортивные игры: бадминтон	-Дневник самоконтроля -Антропометрия физкульт. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия -УИРС (доклады, эмпирия и пр.)	+	+	+	+	+	+	+
12	Спортивные игры: настольный теннис	-Дневник самоконтроля -Антропометрия физкульт. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия -УИРС (доклады, эмпирия и пр.)	+	+	+	+	+	+	+
13	Спортивные игры: дартс	-Дневник самоконтроля -Антропометрия физкульт. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия -УИРС (доклады, эмпирия и пр.)	+	+	+	+	+	+	+
14	Подвижные игры и национальные виды физической культуры и спорта	-Дневник самоконтроля -Антропометрия физкульт. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия	+	+	+	+	+	+	+

		-УИРС (доклады, эмпирия и пр.)						
15	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО)	-Дневник самоконтроля -Антропометрия физкультур. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия -УИРС (доклады, эмпирия и пр.)	+	+	+	+	+	+
	Итого аудиторных час.: 298		68	56	68	50	34	22

4.6. Распределение тем семинаров по семестрам

Семинарские занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» учебным планом не предусмотрены.

4.7. Распределение лабораторных практикумов (лабораторных работ)

Лабораторные практикумы (лабораторные работы) по дисциплине «Физическая культура и спорт» учебным планом не предусмотрены.

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

Самостоятельная работа не предусмотрена.

5.1. Распределение видов самостоятельной работы по семестрам

Не предусмотрено

5.2. Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы на предусмотрены учебным планом.

6. Образовательные технологии

1. Лекции
2. Практические занятия

7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Описание системы оценивания, комплект оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» оформляется приложением к рабочей программе.

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

8.1. Основная литература

№	Наименование согласно библиографическим требованиям	Количество экземпляров	
		На кафедре	В библиотеке

1	2	3	4
1	Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. -изд. 9-е, стер. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 448 с.	5	650

8.2. Дополнительная литература

№	Наименование согласно библиографическим требованиям	Количество экземпляров	
		На кафедре	В библиотеке
1	2	3	4
2	Воронцов, П. Г. Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительные практики студенческой молодежи: учебно-методическое пособие / П.Г. Воронцов, Е.В. Ушакова. – Барнаул : Изд-во ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России. – 148 с.	10	68+ЭБ
3	Грачев, О. К. Физическая культура [Текст] :учеб. пособие / О. К. Грачев; ред. Е. В. Харламова. – М.; Ростов н/Д : МарТ, 2005. – 461 с.	1	15
4	Физическая культура и здоровье [Текст] : учеб. / под ред. В. В. Пономаревой. – М. : ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с	2	102

8.3. Перечень методических рекомендаций для аудиторной и самостоятельной работы обучающихся

№	Наименование согласно библиографическим требованиям	Количество экземпляров	
		На кафедре	В библиотеке
1	2	3	4
5.	Воронцов, П. Г. Тематическое планирование лекционных и практических занятий по физической культуре и спорту для студентов гуманитарных, педагогических и медицинских вузов (этический подход) [Текст] : учеб.-метод. пособие для преподавателей / П. Г. Воронцов, М. Ф. Марьяшин. - Барнаул : ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России, 2017. - 152 с.	10	15+ЭБ
6.	Воронцов, П.Г. Основы научно-исследовательской работы студентов по изучению человека в сфере физической культуры, спорта и здоровья [Текст] : учеб.-метод. пособие / П. Г. Воронцов, Е. В. Ушакова. - Барнаул: ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России, 2017. - 200 с.	10	65+ЭБ

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

№ п/п	Наименование ресурса	Адрес сайта
1.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической биб-	http://window.edu.ru/

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение складывается из контактной работы, включающих лекционный курс и практические занятия. Основное учебное время выделяется на практическую работу по дисциплине.

При изучении дисциплины необходимо посещать лекции и освоить практические умения в виде самостоятельного составления комплексов ОРУ, освоению двигательных навыков, выполнения нормативов по физической культуре и спорту.

Практические занятия проводятся в виде учебных занятий в спортивных залах, стадионе и лыжной базе АГМУ, фронтальным, поточным, круговым и другими способами проведения занятий по физической культуре и спорту и использования наглядных пособий при определении биомеханики, физиологии и биохимии физических упражнений, ситуационных задач, ответов на тестовые задания платформы «MOODL».

В соответствии с требованиями ФГОС в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий: самостоятельное составление комплексов ФУ, методы страховки и само страховки, выполнение нормативов, с соблюдением здоровьесберегающих технологий и использованием мультимедийного оборудования для определения двигательных единиц. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 4 % от аудиторных занятий.

Самостоятельная работа обучающихся ФГОС ВО не предусмотрена.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам кафедры, к электронным информационно-образовательным ресурсам Университета.

Во время изучения дисциплины, обучающиеся под руководством преподавателя самостоятельно проводят занятия по физической культуре и спорту, составляют различные комплексы и физкультурминутки.

Работа обучающихся в группе формирует чувство коллективизма, коммуникабельность.

Освоение дисциплины способствует воспитанию у обучающихся навыков общения с больным с учетом этико-деонтологических особенностей патологии и пациентов. Дисциплина формирует у студентов культурное поведение, аккуратность, дисциплинированность, профессиональные и нравственные качества.

Исходный уровень знаний обучающихся определяется тестированием, текущий контроль усвоения предмета определяется устным опросом в ходе занятий.

В конце изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация с использованием тестового контроля, проверкой практических умений и навыков.

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

Программное обеспечение

ОС Linux Mint 18.2

Пакет Libre Office 6.2 16

X-terminal

11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

12.1. Перечень помещений, используемого для проведения учебных занятий по дисциплине

Кафедра физической культуры и здорового образа жизни для проведения учебно-тренировочных занятий и осуществления профильной регламентированной деятельности рас-

полагает следующими помещениями учебный корпус № 3 (пер. Некрасова, 65): игровой зал № 1, зал ЛФК №2, зал ЛФК №3, зал аэробики и тенниса №4, зал борьбы № 5, зал бокса № 6, тренажерный зал № 7, зал адаптивной подготовки №8, универсальная открытая спортивная площадка; лыжная база АГМУ (ул. Ляпидевского,17). Кроме того, для учебно-тренировочных занятий в период с сентября по май используется стадион, бассейн.

12.2. Перечень оборудования, необходимого для проведения учебных занятий по дисциплине

Игровой зал № 1: Щиты баскетбольные, стойки с сеткой для волейбола, гимнастические скамейки, стойки для бадминтона с сеткой, мячи баскетбольные, волейбольные, вышка для судьи, мячи набивные, коврики гимнастические, вакуумный насос с манометром, тележки для мячей, измеритель высоты сетки волейбольной, барьеры легкоатлетические, раздевалки с душевыми.

Зал ЛФК № 2: Проектор, магнитола, палочки гимнастические, экран, гантели, коврики гимнастические, мяч гимнастический малый, эспандер, скамейки гимнастические.

Зал ЛФК №3: Тренажер Апполо, тренажер Аэро степлер, тренажер Витол, тренажер Классик, беговая дорожка, велоэргометр, весы электронные, штанга, блины, проектор, экран, ростомер, скамейки, музыкальный центр, палочки гимнастические, коврики гимнастические, гантели, мячи малые гимнастические, мячи гимнастические для фитнеса, массажеры, скамья деревянная.

Зал аэробики и настольного тенниса №4: Столы для настольного тенниса, мат татами, проектор, экран, скамейки, степ платформы, барьеры оградительные, маты гимнастические, луки рекурсивные, музыкальный центр, профессиональные мишени для игры в дартс, мячи гимнастические для фитнеса, коврики гимнастические, сетки для столов н/тенниса.

Зал борьбы № 5: Мат борцовский, защитный настенный мат, манекены, мат книжки, скамейки, тренажер хаммер, весы.

Зал бокса №6: Крепления для мешков боксерских, мешки боксерские, перекладки, подушки боксерские настенные, ринг боксерский, скамейки, беговая дорожка, гири, перчатки боксерские, лапы боксерские, весы.

Тренажерный зал № 7: Весы медицинские, гриф рамка, комплект гантелей, скамья Атлета 0-90 длинная, скамья Атлета 0-30 короткая, скамья для прессы-проф., стойки под блины, тренажер «Ножной пресс», тренажер «Качели», тренажер «Козлик», тренажер «Комби», Тренажер «Наутилус, тренажер «Стул Скотта», тренажер «Твистор», тренажер голень – присяд, Хаммер-Спина, Тренажер Жим+30» в наклоне, Тренажер Жим-0» в горизонте, Спинной снаряд, штанги, блины, стол для армреслинга, гири, весы медицинские, раздевалки с душевыми.

Зал адаптивной подготовки № 8: Станок балетный, тренажер HUR SC 3120, тренажер HUR SC 3520, тренажер HUR SC 3110, тренажер HUR SC 3160, компрессор Jun Air 1840, велоэргометр Biodex Medical, велоэргометр MX-1, беговая дорожка Biodex Medical PTM-600, тренажер Аполло, тренажер атлетический Athletik G-2, скамейка гимнастическая, музыкальный центр, палочки гимнастические, мячи фитболы, обручи, коврики гимнастические.

Универсальная открытая спортивная площадка: Баскетбольные щиты, бревно равновесное, брусья, брусья разно уровневые, ворота для мини-футбола, рукоход, столбы волейбольные, турники, шведские стенки, раздевалки с душевыми.

Лыжная база: Снегоход «Буран», универсальная площадка для игры в мини-футбол с баскетбольными щитами, лыжи, лыжное хранилище, столы для настольного тенниса, гири, штанга, тренажер, скамейки.