

**1 Цели и задачи учебного модуля**

**Целью** физического воспитания студентов являетсяформирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма длясохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки исамоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**2 Место учебного модуля в структуре ОП**

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные педагогические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. В этих принципах заложена гуманитарная сущность индивидуального отношения к каждому занимающемуся в ходе его становления как личности и как будущего специалиста.

Именно этими принципами пронизано всё содержание рабочей программы по дисциплине «Физическая культура», которое тесно связано не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых двигательных умений и навыков, психических качеств, свойств и черт личности.

Модули, для которых данная дисциплина является предшествующей:

История, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

Таблица 1 – Разделы модуля и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) учебными модулям

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование обеспечиваемых (последующих) учебных модулей | № № разделов данного модуля, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) учебных модулей | | | | | |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | История | + |  |  |  |  |  |
| 2. | Концепции современного естествознания | + | + |  |  |  |  |
| 3. | Основы медицинских знаний |  |  | + | + |  |  |
| 4. | Физиология человека |  |  | + | + |  |  |

**3 Требования к результатам освоения учебного модуля**

Процесс изучения УМ направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 2 – Компетенции

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление | Компетенция | Содержание компетенции |
| 01.03.02, 04.05.01, 05.03.02, 05.03.06, 06.03.01, 07.03.01, 08.03.01, 09.03.01, 11.03.01, 11.03.03, 11.03.04, 13.03.01, 15.03.05, 15.03.06, 21.03.02, 23.03.03, 29.03.04, 35.03.01, 35.03.04, 35.03.06, 35.03.07, 36.03.02, 37.03.01, 38.03.01, 38.03.03, 38.03.04, 40.03.01, 42.03.02, 44.03.02, 45.03.01, 46.03.01, 46.03.02, 47.03.01, 51.03.01, 54.03.01 | ОК-8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| 31.05.01, 31.05.03, 33.05.01, 34.03.01 | ОК-6 |
| 38.03.02 | ОК-7 |
| 07.03.03 | ОК-15 | владением средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| 29.03.04 | ОК-10 | способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| 38.03.06 | ОК-7 |
| 44.03.01, 44.03.05 | ОК-8 | готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность |
| 44.03.03 | ОК-8 | готовность укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| 45.03.02 | ОК-8 | способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования |

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**Уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

**4 Структура и содержание учебного модуля**

**4.1 Трудоемкость учебного модуля**

Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы (414 академических часов)

Таблица 3 – Разделы дисциплин и виды занятий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекции | практические занятия | СРС | Всего |
| 1. | Теоретический раздел | 18 | - | - | 18 |
| 2. | Методико-практический раздел |  | 36 | - | 36 |
| 3. | Практический раздел |  | 360 | - | 360 |

Таблица 4 – Трудоёмкость для очной формы обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов/ зачетных единиц | Семестры\* | | | | | | |
|  | |  | I | II | III | IV | V | VI | VΙΙ |
| **Трудоемкость модуля в зачетных единицах (ЗЕ)** | | 2 ЗЕ |  |  | 1 ЗЕ |  |  | 1 ЗЕ |  |
| Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ): | | 414 | 54 | 54 | 90 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| Лекции | | 18 | - |  | 10 | - | - | 8 |  |
| Практические занятия (ПЗ) | Базовый курс | 54 | – | – | 26 | – | – | 28 | – |
| Элективный курс | 342 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 18 | 54 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет) | | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

Таблица 5 – Трудоёмкость для очно-заочной формы обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов/ зачетных единиц | Семестры\* | | | | | | |
|  |  | I | II | III | IV | V | VI | VΙΙ |
| **Трудоемкость модуля в зачетных единицах (ЗЕ)** | 2 ЗЕ |  | 1 ЗЕ |  |  |  |  | 1 ЗЕ |
| Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ): | 414 |  | 207 |  |  |  |  | 207 |
| Лекции | 10 |  | 5 |  |  |  |  | 5 |
| Практические занятия (ПЗ) | 10 |  | 5 |  |  |  |  | 5 |
| Элективный курс | 342 |  | 171 |  |  |  |  | 171 |
| Внеаудиторная СРС | 52 |  | 26 |  |  |  |  | 26 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет) |  |  | зачет |  |  |  |  | зачет |

Таблица 6 – Трудоёмкость для заочной формы обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов/ зачетных единиц | Семестры\* | | | | | | |
|  |  | I | II | III | IV | V | VI | VΙΙ |
| **Трудоемкость модуля в зачетных единицах (ЗЕ)** | 2 ЗЕ |  |  | 1 ЗЕ |  |  | 1 ЗЕ |  |
| Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ): | 414 |  |  | 207 |  |  | 207 |  |
| Лекции | 4 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |
| Практические занятия (ПЗ) | 4 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |
| Элективный курс | 342 |  |  | 171 |  |  | 171 |  |
| Внеаудиторная СРС | 64 |  |  | 32 |  |  | 32 |  |
| Вид промежуточной аттестации (зачет) |  |  |  | зачет |  |  | зачет |  |

\*Распределение по семестрам в соответствии с базовым учебным планом образовательной программы

**4.2 Содержание и структура разделов учебного модуля**

**УЭМ1 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

**Лекции (10 часов)**

Значение предмета для студентов. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Определение здоровья. Показатели здоровья. Условия, способствующие нарушению здоровья. Специфическая и неспецифическая устойчивость организма. Определение ЗОЖ, составляющие ЗОЖ. Режим дня, его значение. Гигиенические рекомендации к организации умственной работы. Значение сна для здоровья. Значение питания. Значение основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов). Системы питания и диеты. Основы рационального питания. Пищевые добавки, БАДы к пище, генетически модифицированные (трансгенные) продукты. Гигиенические рекомендации к отдыху. Значение для здоровья достаточной двигательной активности. Влияние на здоровье положительных и отрицательных эмоций. Профилактика психоэмоционального стресса. Влияние на организм курения. Профилактика табакокурения, в том числе курения электронных сигарет. Влияние на организм алкоголя. Профилактика злоупотребления алкоголем. Профилактика наркомании и злоупотребления психоактивными веществами. Профилактика номофобии. Влияние на организм природных факторов: метеотропные реакции, их профилактика. Биоритмы и здоровье. Гигиена жилища. Факторы, определяющие экологию жилища. Гигиенические рекомендации по оптимизации экологии жилища. Профилактика заболеваний, передающихся различными путями. Значение прививок в предупреждении некоторых заболеваний.

**Практические занятия (26 часов)**

Диагностика функционального состояния основных систем организма. Определение биологического возраста. Контроль за адекватностью питания. Расчетный метод оценки адекватности питания. Оказание первой медицинской помощи при открытых и закрытых повреждениях. Десмургия. Первая медицинская помощь при травмах различной локализации. Оказание первой медицинской помощи при переломах. Транспортная мобилизация. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях. Техника проведения реанимации.

**УЭМ2**

**1.Теоретический раздел (8 часов)**

**Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности**

**студента (1 час)**

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры.

Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно–правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности,

профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

**Тема 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (1 час)**

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

**Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (2 часа)**

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).

Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

**Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий (2 часа)**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

**Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) (2 часа)**

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

**2. Методико-практический раздел (28 часов)**

**К теме 1.** Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

**К теме 2.** Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

**К теме 3.** Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

**К теме 4.** Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

**К теме 5.** Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

**3. Практический раздел**

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 100м, бег 500 м - женщины, бег 1000 м - мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях применяются тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для студентов *спортивного отделения*, занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп *специального учебного отделения* разработан кафедрой физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья (Приложение А).

**4. Контроль и оценка качества освоения учебного модуля**

Студенты, обучающиеся по учебному модулю "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разработан кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 6 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (Приложение А).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

Оценка качества освоения модуля осуществляется с использованием фонда оценочных средств, разработанного для данного модуля, по всем формам контроля в соответствии с Положением о фонде оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации студентов и итоговой аттестации выпускников.

Содержание видов контроля и их график отражены в технологической карте учебного модуля (Приложение Б).

**5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного модуля**

Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного модуля представлено Картой учебно-методического обеспечения (Приложение В)

**6. Материально-техническое обеспечение учебного модуля**

- слайды, диаграммы, рисунки, таблицы, DVD для обеспечения учебных занятий по дисциплине физическая культура.

- теле - видео аппаратура, мониторы, компьютеры, средства и приборы врачебно-педагогического контроля оценки работоспособности, приборы контроля развития физических качеств занимающихся, стенды по обеспечению наглядно-методической информацией

Требования для крытых спортивных объектов:

1. состояние зала:

а) качественное напольное покрытие, стены без выступов;

б) герметичность оконных и дверных проемов;

2. инженерное оборудование:

а) приточно-вытяжная вентиляция;

б) освещенность не менее 200 лк;

в) отопление.

3. наличие раздевалок:

оборудованы душевыми кабинами

4. безопасность:

радиаторы закрыты решетками

Соответствие требованиям представлено в Приложении Г

**Приложения (обязательные):**

А – Методические рекомендации по организации изучения учебного модуля

Б – Технологическая карта

В - Карта учебно-методического обеспечения УМ

**Приложение А**

**Методические рекомендации по организации изучения учебного модуля**

**УЭМ1 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

**Примеры теста**

1. ПМП при термическом ожоге 2-ой степени включает:

а) обработку поверхности раствором антисептика;

б) вскрытие пузырей;

в) наложение сухой асептической повязки;

г) применение мази с противомикробными препаратами и наложение повязки.

1. К мероприятиям первой медицинской помощи относится:

а) массаж;

б) временная остановка кровотечения;

в) измерение артериального давления;

г) измерение температуры тела.

**Варианты ситуационных задач.**

**Пример 1:** Во время игры на улице мальчика укусила собака, которую он дразнил. При осмотре: рваная рана в области средней трети правой голени, кровотечение незначительное.

Окажите первую медицинскую помощь.

**Пример 2:** Мальчик поскользнулся в гололед. Упал на вытянутую руку. При осмотре: деформация в области правой ключицы, целостность кожных покровов не нарушена, боль, движения в плечевом суставе резко болезненны. Левой рукой поддерживает правую руку.

О какой травме можно думать?

Окажите первую медицинскую помощь.

**Пример 3:** Студентка Н. при виде крови у пострадавшего внезапно побледнела и потеряла сознание.

Окажите первую медицинскую помощь.

**УЭМ2**

**Уровень физической подготовки «Базовый»**

Контингент: студенты 1-3 курса

Организация занятий: занятия проходят по общей физической подготовке (ОФП), а также по видам спорта: аэробика, бадминтон, баскетбол, бокс, борьба, волейбол, восточные единоборства, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, скалолазание, спортивное ориентирование, тяжелая атлетика, футбол, регби, пауэрлифтинг, шахматы, прикладные виды спорта

**Уровень физической подготовки «совершенствование»**

Контингент: студенты 1-3 курса, имеющие спортивную квалификацию не ниже 1 разряда в избранном виде спорта.

Организация занятий: занятия проходят по видам спорта с обязательным участием в соревнованиях среди ВУЗов: альпинизм, аэробика, бадминтон, баскетбол, бокс, борьба, велоспорт, волейбол, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, регби, скалолазание, спортивное ориентирование, тяжелая атлетика, футбол, шахматы, пауэрлифтинг, туризм.

**Уровень физической подготовки «специальный»**

Контингент: студенты 1-3 курса

Организация занятий: занятия проходят по специальной методике (для студентов с ослабленным здоровьем) по следующим видам спорта: аэробика (фитбол, стретчинг, фитнес), восточные единоборства (ушу), ходьба на лыжах, легкая атлетика (оздоровительная ходьба и бег), плавание, туризм (пешеходный) по специальным программам по направлению «Оздоровительные системы», общая физическая подготовка (ОФП)

**Уровень физической подготовки «индивидуальный»**

Контингент: студенты 1-3 курса специальной медицинской группы, освобожденные от практических занятий.

Организация занятий: 1. Индивидуальные консультации. 2. Методико-практические занятия (семинары). 3. Оздоровительные программы

**Содержание дисциплины**

**1 курс 1 семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела | Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий | Количество часов |
| 1. 1 | Организационно-методическое занятие. | 2 |
| 1. 2 | Л/А. ОРУ. Изучение техники бега на короткие дистанции. Упражнения на развитие быстроты. Кроссовая подготовка. Правила соревнований по л/а | 2 |
| 1. 3 | .Л/А.ОРУ Изучение техники высокого старта. Обучение общеразвивающим упражнениям. Кроссовая подготовка | 2 |
| 1. 4 | Л/А. ОРУ. Изучение техники низкого старта и стартового разбега. норматив: бег на 100 метров. Обучение упражнениям на развитие силы | 2 |
| 1. 5 | Л/А.ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Практический норматив: кросс юн – 1000м, дев – 500м. Обучение общеразвивающим упражнениям. | 2 |
| 1. 6 | Б/Б. ОРУ, История возникновения игры. Правила ББ. Основы техники владения мячом: стойки с мячом, передача мяча двумя руками от груди, ловля. | 2 |
| 1. 7 | Б/Б. ОРУ, Передача мяча в движении: двумя руками от груди, одной от плеча. Техника ведения мяча (низкое, высокое). Броски в кольцо: с двух шагов с места и после ведения. Норматив: прыжки в длину с места. | 2 |
| 1. 8 | Б/Б. ОРУ, Основы индивидуальной игры в защите: защитная стойка, опека игрока с мячом и без. Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления, остановками. норматив: упражнение на пресс девушки, подтягивание – юноши | 2 |
| 1. 9 | Б/Б. ОРУ, Передача мяча в движении. Броски в кольцо в движении. Ведение мяча с переводом влево или направо на другую руку перед собой. | 2 |
| 1. 10 | Б/Б. ОРУ, Опека дриблера защитником. Командная и личная защита. Способы противодействия броскам в кольцо. | 2 |
| 1. 11 | Б/Б. ОРУ, Защитная стойка и передвижения. Передача мяча в движении. Командная зонная защита. | 2 |
|  | Методико-практические занятия. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). | 2 |
| 1. 12 | В/Б. ОРУ. Стойки, перемещения, финты. Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Правила соревнований. норматив: челночный бег. | 2 |
| 1. 13 | В/Б. ОРУ. Закрепление и совершенствование передачи двумя руками сверху. Обучение передачи двумя руками в различных направлениях Учебная игра. | 2 |
| 1. 14 | В/Б. ОРУ. Совершенствование и закрепление передачи двумя руками сверху в различных направлениях. Совершенствование передач мяча сверху в парах и в движении. Правила соревнований. норматив: дев – КСУ, юн – пресс. | 2 |
| 1. 15 | В/Б. ОРУ. Обучение передаче двумя руками с низу. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. норматив дев- гибкость, юн – отжимание. | 2 |
| 1. 16 | В/Б. ОРУ. Совершенствование передач мяча. Совершенствование нижней прямой подачи. Норматив: дев – скакалка, юн – тройной прыжок. | 2 |
| 1. 17 | В/Б. ОРУ. Совершенствование передачи двумя руками с низу. Совершенствование нижней прямой подачи. Досдача и пересдача нормативов | 2 |
| 1. 18 | Б/Б. ОРУ, Рывки на короткие дистанции от 5 до 20м. Розыгрыш спорного мяча. Учебная игра. | 2 |
| 1. 19 | Б/Б. ОРУ, Повороты на месте после ведения и остановки. Взаимодействие передай мяч и выйди. Учебная игра | 2 |
| 1. 20 | Б/Б. ОРУ, Упражнения в передаче мяча и бросках по кольцу. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра | 2 |
| 1. 21 | Б/Б. ОРУ, Взаимодействие «Передай мячи выйди» в игре 2х2. Ведение мяча с переводом влево или направо на другую руку перед собой. Учебная игра.  Норматив дев – пресс, юн – подтягивание. | 2 |
| 1. 25 | В/Б. ОРУ. Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Совершенствование нижних подач. Учебная игра. Норматив КСУ юноши и девушки. | 2 |
| 1. 26 | В/Б. ОРУ. Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Совершенствование нижних подач. Норматив: передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой. Учебная игра. Норматив дев – отжимание, юн – пресс. | 2 |
|  | . Изучение попеременного двухшажного хода. Имитационные упражнения. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе. | 2 |
|  | Изучение скользящего и попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе. | 2 |
|  | Лыжная подготовка. Зачетный норматив 3-5 км (бег на лыжах). | 2 |

Всего - 54

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1 курс 2 семестр** |  |
| № раздела | Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий | Количество часов |
| 1 | Лыжи. Обучение технике поворота «прыжком». Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3км. | 2 |
| 2 | Лыжи. Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение технике спусков – стойки. Прохождение дистанции 5-км. | 2 |
| 3 | Лыжи. Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода. Обучение технике подъемов. Прохождение дистанции 5-км. | 2 |
| 4 | Лыжи. Совершенствование лыжных ходов. Обучение технике торможения. Сдача норматива юн-5км., дев – 3км. | 2 |
| 5 | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. Норматив: дев – пресс, юн – подтягивание. | 2 |
| 6 | Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения низкого старта и стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. | 2 |
| 7 | Л.А. ОРУ Совершенствование в технике бега и развитие качества скорости. Совершенствование общей физической подготовленности | 2 |
| 8 | Л.А. ОРУ Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка | 2 |
| 9 | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину способом «ножницы». Совершенствование техники приземления при прыжках в длину. | 2 |
| 10 | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. Развитие выносливости. Норматив: прыжки в дл с места. | 2 |
| 11 | Л.А. ОРУ Совершенствование общей физической подготовленности. Развитие выносливости.Норматив: бег 100 м. юноши и девушки | 2 |
| 12 | Л.А. ОРУ Норматив: бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Совершенствование физического качества гибкости. | 2 |
| 13 | Б/Б. ОРУ, Бросок в кольцо в движении, подвижные игры с передачей мяча. Учебная игра. | 2 |
| 14 | Б/Б. ОРУ, Противодействие передачам мяча в бб., постановка заслонов. Учебная игра. | 2 |
| 15 | Б/Б. ОРУ, Ведение мяча. Обучение быстрому отрыву, Учебная игра. Норматив - прыжки в длину с места | 2 |
| 16 | Б/Б. ОРУ, Упражнения для совершенствования бросков мяча в корзину и передач. Ведения мяча с противодействием защитника. Учебная игра. Норматив: пресс – дев., подтягивание – юн. | 2 |
| 17 | Б/Б. ОРУ, Прием контрольных нормативов по баскетболу. Учебная игра. | 2 |
| 18 | Б/Б. ОРУ, Прием контрольных нормативов по баскетболу. Учебная игра. | 2 |
| 19 | В/Б. ОРУ. Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Совершенствование нижних подач. Учебная игра. | 2 |
| 20 | В/Б. ОРУ. Обучение верхней прямой подаче. Совершенствование передач мяча. Учебная игра. Норматив: челночный бег. | 2 |
| 21 | В/Б. ОРУ. Закрепление и совершенствование верхней прямой подачи. Обучение нападающему удару. Учебная игра. Норматив: дев – скакалка, юн – пресс. | 2 |
| 22 | В/Б. ОРУ. Совершенствование верхней прямой подачи по зонам 1,6,5. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Норматив: дев – КСУ, юн - отжимание. | 2 |
| 23 | В/Б. ОРУ. Совершенствование передач мяча в различных направлениях. Совершенствование верхней прямой подачи. Нападающий удар из зоны 4. Учебная игра. Норматив: дев – гибкость, юн- тройной прыжок. | 2 |
| 24 | В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара из зоны 2. Ознакомление сверхней боковой подачей. Учебная игра. | 2 |
| 25 | В/Б. ОРУ. Совершенствование передач мяча в различных направлениях. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нападающего удара. | 2 |
| 26 | В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара с коротких высоких передач. Учебная игра. Норматив: челночный бег | 2 |
| 27 | В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара из зоны 3. Учебная игра. | 2 |

Всего 54 час.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2 курс 3 семестр** | | |
| № раздела | Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий | Количество часов |
| 1. | Лыжная подготовка. Обучение технике поворотов на лыжах и подъему ступающим шагом. | 2 |
| 2 | Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход. Обучение технике торможения «Плуг», «Полуплуг». Прохождение дистанции 5км | 2 |
| 3 | Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Обучение технике поворотов на спуске «Плуг», «Упор». Прохождение дистанции 5км. | 2 |
| 4 | Лыжи. Совершенствование техники изученных классических ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции 5км. | 2 |
| 5 | Лыжи. Совершенствование попеременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Обучение технике подъемов. Прохождение дистанции 5-км. | 2 |
| 6 | Лыжи. Совершенствование лыжных ходов. Обучение технике торможения. Сдача норматива юн-5км., дев – 3км. | 2 |
| 7 | В/Б. ОРУ. Совершенствование нижних подач и передач мяча в парах. Норматив: передача мяча в парах. Учебная игра | 2 |
| 8 | В/Б. ОРУ. Совершенствование нижних подач Зачет: нижние подачи. Учебная игра. Норматив: челночный бег. | 2 |
| 9 | Б/Б. ОРУ, Рывки на короткие дистанции от 5 до 20 м. Розыгрыш спорного мяча.Учебная игра. | 2 |
| 10 | Б/Б. ОРУ, Повороты на месте после ведения и остановки. Взаимодействие передай мяч и выйди. Учебная игра | 2 |
| 11 | Б/Б. ОРУ, Упражнения в передаче мяча и бросках по кольцу. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра | 2 |
| 12 | Б/Б. ОРУ, Взаимодействие «Передай мячи выйди» в игре 2х2. Ведение мяча с переводом влево или направо на другую руку перед собой. Учебная игра.  Норматив дев – пресс, юн – подтягивание. | 2 |
| 13 | Б/Б. ОРУ, Бросок в кольцо в движении, подвижные игры с передачей мяча. Учебная игра. | 2 |
| 14 | Б/Б. ОРУ, Противодействие передачам мяча в бб., постановка заслонов. Учебная игра. | 2 |
| 15 | Б/Б. ОРУ, Ведение мяча. Обучение быстрому отрыву, Учебная игра. Норматив - прыжки в длину с места | 2 |
| 16 | Б/Б. ОРУ, Упражнения для совершенствования бросков мяча в корзину и передач. Ведения мяча с противодействием защитника. Учебная игра. Норматив: пресс – дев., подтягивание – юн. | 2 |
| 17 | Б/Б. ОРУ, Прием контрольных нормативов по баскетболу. Учебная игра. | 2 |
| 18 | Л/А. ОРУ. Обучение общеразвивающим подготовительным упражнениям с различными предметами. Бег на короткие дистанции с высокого старта. | 2 |
| 19 | .Л/А. ОРУ. Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение упражнениям на развитие общей выносливости. Норматив: прыжки в длину с места | 2 |
| 20 | Л/А. ОРУ. Изучение техники кроссового бега. Обучение упражнениям на развитие подвижности в суставах. Практический норматив: бег на 100 метров. | 2 |
| 21 | Л/А. ОРУ. Обучение общеразвивающим упражнениям. Практический норматив: кросс: юн – 3 км., дев – 2 км. Теория – рассказ о сильнейших бегунах на средние и длинные дистанции. | 2 |
| 22 | Л/А. ОРУ. Изучение техники кроссового бега. Обучение упражнениям на развитие подвижности в суставах. Пересдача и досдача нормативов. | 2 |
| 23 | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники бега на кроссовые дистанции. Упражнения на развитие общей выносливости. Норматив: бег юн – 1000м, дев 500м. | 2 |
| 24 | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Упражнения на развитие быстроты. | 2 |
| 25 | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники низкого старта. Упражнения на развитие силы. | 2 |
| 26 | Л/А. ОРУ. Совершенствование перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Упражнения на развитие скоростной способности. Норматив: бег 100 м. | 2 |
| 27 | Л/А. Прием контрольных нормативов по л/а | 2 |

Всего 54 часа

**2 курс 4 семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела | Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий | Количество часов |
| 1 | Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход. Обучение технике торможения «Плуг», «Полуплуг». Прохождение дистанции 5км. | 2 |
| 2 | Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Обучение технике поворотов на спуске «Плуг», «Упор». Прохождение дистанции 5км. | 2 |
| 3 | Лыжи. Совершенствование техники изученных классических ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции 5км. | 2 |
| 4 | Лыжи. Совершенствование техники изученных классических ходов. Норматив прохождение дистанции 5км – юн., 3 км – дев. | 2 |
| 5 | В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара в игре. Совершенствование подач. Учебная игра. Норматив: КСУ. | 2 |
| 6 | В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара с коротких и высоких передач. Подачи в зоны. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра. Норматив: дев – отжимание, юн – пресс. | 2 |
| 7 | В.Б. ОРУ Закрепление и совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра. | 2 |
| 8 | В.Б. ОРУ Совершенствование одиночного блокирования нападающего удара с высокой передачи из зоны 4. Учебная игра. | 2 |
| 9 | В.Б. ОРУ Совершенствование передач мяча на месте и в движении в парах. Учебная игра. | 2 |
| 10 | В.Б. ОРУ Норматив: передача мяча сверху и снизу над собой на месте. Учебная игра с заданиями. | 2 |
| 11 | Б/Б. ОРУ, Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, профилактика травматизма в баскетболе.. Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра. | 2 |
| 12 | Б/Б. ОРУ, Техника ловли мяча. Защитная стойка игрока и техника передвижения в ней. Броски мяча в корзину. Учебная игра. | 2 |
| 13 | Б/Б. ОРУ, Техника игры в нападении. Индивидуальная игра в защите. Учебная игра. | 2 |
| 14 | Б/Б. ОРУ, Наведение защитника и выход для получения мяча. Командные действия в защите. Броски в корзину с противодействием защитника. Учебная игра. | 2 |
| 15 | Б.Б. ОРУ Заслоны. Взаимодействие с заслоном «восьмерка». Штрафной бросок. Учебная игра. | 2 |
| 16 | Б.Б. Прием контрольных нормативов: скоростное ведение мяча, передача мяча в парах, штрафной бросок. Учебная игра. | 2 |
| 17 | Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в движении. Учебная игра. | 2 |
| 18 | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. Норматив: дев – пресс, юн – подтягивание. | 2 |
| 19 | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину способом «прогнувшись». Упражнения для развития подвижности в суставах. Норматив: прыжки в дл с места. | 2 |
| 20 | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину способом «ножницы». Совершенствование техники приземления при прыжках в длину. Зачет: бег – 100м. | 2 |
| 21 | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину. Зачет: 2000м. – девушки, 3000 м. – юноши. | 2 |
| 22 | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. Совершенствование техники прыжков в длину. | 2 |
| 23 | Л.А. ОРУ Совершенствование в технике бега и развитие качества скорости. Совершенствование общей физической подготовленности и активный отдых | 2 |
| 24 | Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения низкого старта и стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. | 2 |
| 25 | Л.А. ОРУ Совершенствование общей физической подготовленности. Норматив: бег 100 м. юноши и девушки | 2 |
| 26 | Л.А. ОРУ Норматив: бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Совершенствование физического качества гибкости. | 2 |
| 27 | Б.Б. ОРУ. Штрафной бросок. Учебная игра. | 2 |

Всего 54 часа

**3 курс 5 семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела | Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий | Количество часов |
| 1 | Л.А. ОРУ Совершенствование техники бега на кроссовые дистанции. Развитие общей выносливости организма студента | 2 |
| 2 | Л.А. ОРУ Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие физического качества гибкости. | 2 |
| 3 | Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения техники низкого старта и стартового ускорения. Развитие физического качества быстроты. | 2 |
| 4 | Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения техники низкого старта и стартового ускорения. Развитие физического качества быстроты. | 2 |
| 5 | Л.А. ОРУ Совершенствование техники прыжка в длину избранным способом. Развитие подвижности в суставах | 2 |
| 6 | Л.А. ОФП Норматив: бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Совершенствование физического качества гибкости | 2 |
| 7 | Л.А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка. Норматив: 100м. юн. и дев. | 2 |
| 8 | Б.Б. ОРУ Заслоны. Взаимодействие с заслоном «восьмерка». Штрафной бросок. Учебная игра. | 2 |
| 9 | Б.Б. ОРУ Прием контрольных нормативов: скоростное ведение мяча, передача мяча в парах, штрафной бросок. Учебная игра. | 2 |
| 10 | Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в движении. Учебная игра. | 2 |
| 11 | Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в движении. Броски мяча одной рукой сверху в движении. Учебная игра. | 2 |
| 12 | В.Б. ОРУ Закрепление и совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра. | 2 |
| 13 | В.Б. ОРУ Совершенствование одиночного блокирования нападающего удара с высокой передачи из зоны 4. Учебная игра. | 2 |
| 14 | В.Б. ОРУ Совершенствование передач мяча на месте и в движении в парах. Учебная игра. | 2 |
| 15 | В.Б. ОРУ Норматив: передача мяча сверху и снизу над собой на месте. Учебная игра с заданиями. | 2 |
| 16 | В.Б. ОРУ Совершенствование передач мяча на месте и в движении в парах Учебная игра с заданиями. | 2 |
| 17 | В.Б. ОРУ Норматив: передача мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Учебная игра. | 2 |
| 18 | В.Б. ОРУ Норматив: прямая подача сверху. Учебная игра с заданиями.. | 2 |
| 19 | Б.Б. Прием контрольных нормативов: скоростное ведение мяча, передача мяча в парах, штрафной бросок. Учебная игра. | 2 |
| 20 | В.Б. ОРУ Норматив: прямой нападающий удар с высокой передачи из зоны 4. Учебная игра с заданиями | 2 |
| 21 | В.Б. ОРУ Совершенствование техники передач. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра с заданиями | 2 |
| 22 | Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход. Обучение технике торможения «Плуг», «Полуплуг». Прохождение дистанции 5км. | 2 |
| 23 | Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Обучение технике поворотов на спуске «Плуг», «Упор». Прохождение дистанции 5км. | 2 |
| 24 | Лыжи. Совершенствование техники изученных классических ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции 5км. | 2 |
| 25 | Лыжи. Совершенствование техники изученных классических ходов. Норматив прохождение дистанции 5км – юн., 3 км – дев. | 2 |
| 26 | Лыжи. Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода. | 2 |
| 27 | Общая физическая подготовка. Прием зачетных нормативов | 2 |

Всего 54 часа

**3 курс 6 семестр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела | Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий | Количество часов |
| 1 | Л.А. Совершенствование выполнения техники высокого и низкого старта и стартового разгона. Поддержание дистанционной скорости. ОФП. | 2 |
| 2 | Методико – практические занятия**.**  Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание) | 2 |
| 3 | Методико – практические занятия. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание) | 2 |
| 4 | Л.А. ОРУ Совершенствование техники бега на кроссовые дистанции. Развитие общей выносливости организма студента. | 2 |
| 5 | Л.А. ОРУ Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие физического качества гибкости. | 2 |
| 6 | Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения техники низкого старта и стартового ускорения. Развитие физического качества быстроты. | 2 |
| 7 | Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения техники низкого старта и стартового ускорения. Развитие физического качества быстроты. | 2 |
| 9 | Л.А. ОРУ Совершенствование техники прыжка в длину избранным способом. Развитие подвижности в суставах | 2 |
| 10 | В.Б. Обучение приему мяча после подач. Совершенствование техники одиночного блокирования нападающего удара. Учебная игра с заданиями | 2 |
| 11 | В.Б. ОРУ Обучение групповому блокированию нападающего удара. Учебная игра с заданиями | 2 |
| 12 | Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. | 2 |
| 13 | Л.А. ОФП. Бег 100м, силовая подготовка | 2 |
| 14 | Л.А. ОФП Совершенствование выполнения низкого старта и стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Пробегание дистанции 100м на время. Кроссовая подготовка | 2 |
| 15 | Л.А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка. Норматив: 100м. юн. и дев. | 2 |
| 16 | . Л.А. ОФП. Бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Совершенствование физического качества гибкости | 2 |
| 17 | Л.А. Норматив 3км – юноши, 2 км. – девушки. Зачетное занятие | 2 |
| 18 | Л.А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка. Норматив: 100м. юн. и дев. | 2 |
| 19 | Л.А. ОФП. Бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Совершенствование физического качества гибкости | 2 |
| 20 | Л.А. Норматив 3км – юноши, 2 км. – девушки. Зачетное занятие. | 2 |
| 21-27 | Методико – практические занятия. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками | 14 |

Всего 54 часа

**4 курс 7 семестр**

Самостоятельная работа студентов по видам физических упражнений, выбранных студентами

Всего 54 часа

Студентам-инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья и студентам, временно освобождённых от практических занятий по физической культуре предлагается на выбор написание реферата или разработка презентации

**Примерная тематика рефератов**

**1-ый семестр**. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**2-ой семестр**. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**3-ий семестр**. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**4-ый семестр.** Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

**5-6-ой семестры**. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

**Темы презентаций**

1. Виды бега в легкой атлетике.
2. Виды прыжков в легкой атлетике.
3. Техника и тактика игры в волейбол.
4. Техника и тактика игры в баскетбол.
5. Техника лыжных ходов.
6. Бадминтон.
7. Настольный теннис.
8. Фитнес.

Для студентов, имеющих слабый уровень общей физической подготовки, предлагаются теоретические тесты.

**Пример теста**

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б. лапта

в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м

б. 7м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.

а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

**Содержание самостоятельной работы для студентов очно-заочной и заочной форм обучения**

Рекомендации для самостоятельной работы:

1. Самостоятельное изучение теоретического материала, в т.ч. учебной литературы (в соответствии со списком литературы).

2. Соблюдение правил техники безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями на спортивных сооружениях и спортивных площадках.

3. Соблюдение индивидуально-дифференцированной нагрузки в процессе занятий физическими упражнениями.

**Реферат**

Объем реферата составляет 20 страниц. Реферат состоит из оглавления, введения, основной части, заключения и библиографии. Вся информация, представляемая во введении, основной части и заключении, должна быть релевантной собственной авторской трактовке темы, т.е. между ними должны существовать четко выраженная логическая связь и смысловое соответствие. Большое внимание при оценке работы уделяется также грамотности оформления цитат и ссылок на используемую литературу. Список литературы должен прилагаться к реферату.

**Темы индивидуальных заданий для подготовки рефератов и презентаций:**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

2. Ценности физической культуры.

3. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

4. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.

5. Двигательная функция и повышение устойчивости человека к различным условиям внешней среды.

6. Средства физической культуры и спорта в решении задачи развития и совершенствования физиологического механизма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

7. Здоровье - его личное и общественное значение.

8. Здоровый образ жизни и его составляющие.

9. Здоровое и сбалансированное питание – как залог здорового образа жизни.

10. Массовый спорт и спорт высших достижений.

11. Студенческий спорт и его роль в жизни современного общества.

12. Современные системы физических упражнений.

13. Индивидуальный выбор студентами вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

14. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки студента к труду.

15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов.

**Методы контроля СРС:**

- самоконтроль

- контроль преподавателя

**Обязательные тесты определения физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристика направленности тестов | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|  | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:  Бег – 100м (сек.) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 2.Тест на силовую подготовленность:  Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):  Подтягивание на перекладине (кол.раз)  вес до 85кг  вес более 85 кг | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 15  12 | 12  10 | 9  7 | 7  4 | 5  2 |
| 3.Тест на общую выносливость:  Бег 2000 м (мин.,c.)  вес до 70 кг  вес более 70 кг  Бег 3000 м (мин.,с.)  вес до 85 кг  вес более 85 кг | 10.15  10.35 | 10.50  11.20 | 11.20  11.55 | 11.50  12.40 | 12.15  13.15 | 12.00  12.30 | 12.35  13.10 | 13.10  13.50 | 13.50  14.40 | 14.30  15.30 |

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Тесты ОФП

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| Девушки | | | | | Юноши | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег на лыжах 3 км (д.) и 5 км (юн.) | 18.00 | 19.30 | 20.20 | 22.15 | 24.00 | 23.30 | 25.30 | 26.30 | 28.10 | 30.10 |
| 2 | Бег 100 м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.9 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 3 | Бег 500 м (мин., сек.) | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |  |  |  |  |  |
| 4 | Бег 1000 м (мин.сек) |  |  |  |  |  | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 5 | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 6 | Челночный бег 5×10 м (сек) | 14.2 | 14.6 | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 12.2 | 12.5 | 12.8 | 13.5 | 14.5 |
| 7 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 8 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 9 | Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол.раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 10 | Поднимание (сед) и опускание туловища из пол.лёжа на спине (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| 11 | КСУ | 54 | 50 | 46 | 42 | 38 | 72 | 69 | 66 | 62 | 58 |
| 12 | Спортивные игры:  Волейбол (подача) | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13 | Баскетбол (штрафные броски) | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| настольный теннис (перекидка мяча) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 40 | 35 | 30 | 25 | 15 |
| Оценка техники подач, передач, ведения, бросков | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Приседание со штангой, равной собственному весу (кол.раз) |  |  |  |  |  | 3 | 2 | 1 |  | 0 |
| 14 | Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол.раз) |  |  |  |  |  | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 15 | Упражнения на гибкость | 25 | 20 | 15 | 12 | 8 |  |  |  |  |  |
| 16 | Тройной прыжок (м, см) |  |  |  |  |  | 6,00 | 6,20 | 6,50 | 7,00 | 7,20 |
| 17 | Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

**Приложение Б**

**Технологическая карта**

**учебного модуля «Физическая культура и спорт»**

**Семестр 1/2, 3/4, 5/6 2 ЗЕ, вид аттестации-зачет, акад.час.- 414, баллов рейтинга УЭМ1 50, УЭМ2 50/50/50/50**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № и наименование раздела  учебного модуля, КП/К | № не-де-ли сем | Трудоемкость, академ.час | | | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости (в соответствии с паспортом ФОС) | | Максим.количество баллов рейтинга | | | | | | | | |
| Аудиторные занятия | | | | | | | | юноши | девушки | 1, 3 семестр | | 2, 4 семестр | | 5 семестр | | | 6 семестр | |
| ЛЕК | Практические занятия | | | | | | | 50 баллов | | 50 баллов | | 50 баллов | | | 50 баллов | |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | юн. | дев | юн. | дев | юн. | | дев | юн | дев |
| УЭМ2 |  | 8 | 54 | 90 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Гимнастика |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | Отжимание из упора лежа на полу или жим штанги, равный собственному весу | Упражнения на гибкость | 5 | 5 | 5 | 5 |  | |  |  |  |
| Спортивные игры |  |  | 18 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |  | Спортивные игры | Спортивные игры | 5 | 5 | 5 | 5 | 15 | | 15 | 15 | 15 |
| Легкая атлетика |  |  | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |  | Челночный бег | Челночный бег | 5 | 5 | 5 | 5 |  | |  |  |  |
| Кросс 1 000 м или челночный бег | Кросс 500 м или челночный бег | 5 | 5 |  |  | 5 | | 5 | 5 | 5 |
| Бег 3 000 метров | Бег 2 000 метров |  |  | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 |
| Бег 100 метров | Бег 100 метров | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 |
| Прыжки в длину с места | Прыжки в длину с места | 5 | 5 | 5 | 5 |  | |  |  |  |
| Прыжки в длину с места или приседание со штангой, равной собственному весу | Прыжки в длину с места или приседание на одной ноге |  |  | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 |
| Тройной прыжок с места |  | 5 |  | 5 |  |  | |  |  |  |
| ОФП |  |  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  | жим штанги, равной собственному весу | Подтягивание на низкой перекладине или отжимание на скамейке |  |  |  |  | 5 | | 5 | 5 | 5 |
| КСУ | КСУ | 5 | 5 |  | 5 |  | |  |  |  |
| Подъем туловища из положения «лежа» за 1 мин  ***или***  Подъем ног в висе до касания перекладины | Подъем туловища из положения «лежа» за 1 мин. | 5 | 5 | 5 |  |  | |  |  |  |
| Подтягивание на высокой перекладине | пресс |  |  | 5 | 5 | 5 | |  | 5 |  |
|  | Прыжки через скакалку |  | 5 |  | 5 |  | | 5 |  | 5 |
| бег на лыжах (5 км) | бег на лыжах (3 км) | 5 | 5 |  |  | 5 | | 5 | 5 | 5 |
| Методико-практические занятия |  |  |  | 18 |  |  |  | 18 |  |  | | Максимальное количество баллов рейтинга | | | | | | | | |
| Уровень физической подготовки «индивидуальный» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Реферат ***или*** презентация ***или*** тесты по теории | | 50 баллов | | | | | | | | |
| УЭМ1 | | | | | | | | | |  | | 50 баллов | | | | |  | | | |
| Основы медицинских знаний и здорового образа жизни |  | 10 |  | 26 |  |  |  |  | | - тест 1  - тест 2  - опрос  - ситуац. задачи   * Тема 1 * Тема 2 * Тема 3 | | 5  5  25  5  5  5 | | | | |  | | | |

Критерии оценки для каждого учебного элемента модуля:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии оценки | Рубежная аттестация | Семестровая аттестация |
| «5», если | (23 – 25) баллов | (45 – 50) баллов |
| «4», если | (18 – 22) баллов | (35 – 44) баллов |
| «3», если | (13 – 17) баллов | (25 – 34) баллов |

**Приложение В**

**(обязательное)**

**Карта учебно-методического обеспечения**

Учебного модуля «Физическая культура»

Для всех направлений и специальностей НовГУ

Форма обучения: дневная

Всего часов 414, из них: лекций - 18, методико-практических занятий - 36, практических занятий – 360

Таблица 1- Обеспечение модуля учебными изданиями

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Библиографическое описание издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.) | Кол. экз.  в библ.  НовГУ | Наличие в ЭБС |
| Учебники и учебные пособия |  |  |
| 1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта:Учеб. пособие для вузов - 5-е изд., испр.. - (Высшее профессиональное образование) : М[.:](http://www.booka.ru/search?q=%D0%A5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B2%20%D0%96.%D0%9A.%2C%20%D0%9A%D1%83%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D1%86%D0%BE%D0%B2%20%D0%92.%D0%A1.&st=author)  Издательство: Академия, Серия: [Высшее профессиональное образование,](http://www.booka.ru/search?series_id=168) 2010.- 480 с. [то же:2001] | 104 |  |
| 2. Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс].– ЦНИТ СГАУ, 2013 Режим доступа: <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm> | ­– |  |
| 3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник (Серия: 'Disciplinae').– Издательство: Юристъ, Серия: Disciplinae, 2013. – 366 с. | – | кфв |
| Учебно-методические издания |  |  |
| 1. Рабочая программа учебного модуля «Физическая культура и спорт» для всех направлений и специальностей НовГУ имени Ярослава Мудрого (очное обучение ) / Авт.- сост. М. С. .Цветков; НовГУ им. Ярослава Мудрого.– Великий Новгород , 2017.– 24 с. |  |  |
| 2. Методические основы физической культуры студенческой молодежи: пед. и мед.-биолог. материалы : в 2 ч. Ч. 1 / сост.: М. С. Цветков, В. А. Гончаров ; Новгород. гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород, 2014. - 138, [1] с. : ил. | 10 |  |
| 3. Методические основы физической культуры студенческой молодежи: пед. и мед.-биолог. материалы : в 2 ч. Ч. 2 / сост.: М. С. Цветков, В. А. Гончаров ; Новгород. гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород, 2014. - 159, [1] с. : ил. | 10 |  |
| 4. “Социально-биологические и методические основы физической культуры”– курс лекций по физической культуре для студентов 1-3 курсов НовГУ: Метод..пособие / сост.: М. С. Цветков; Новгород. гос. ун-т. – Великий Новгород, 2015.– 176,[1] с.: ил. | 10 |  |
| 5. «Методические основы подготовки студентов 1-3 курсов НовГУ к выполнению норм ГТО по легкой атлетике, стрельбе и плаванию» учебно-методическое пособие / сост.: М. С. Цветков; НовГУ им. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2017.– 90 с. | 10 |  |
| 6. «Методические основы подготовки студентов 1-3 курсов НовГУ к выполнению норм ГТО по силовым видам физических упражнений, лыжным гонкам и туризму»: учебно-методическое пособие / сост.: М. С. Цветков; НовГУ им. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2017.– 72 с. | 10 |  |

Таблица 2 – Информационное обеспечение учебного модуля

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название программного продукта, интернет-ресурса | Электронный адрес | Примечание |
| Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту | <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> |  |
| Легкая атлетика России | <http://rusathletics.com> |  |
| Спорткнига. Физкультура и спорт. | <http://sportkniga.kiev.ua/cat/29> |  |
| Российский студенческий спортивный союз | <http://www.studsport.ru> |  |
| Портал спортивных новостей | <http://news.sportbox.ru> |  |

Таблица 3 – Дополнительная литература

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Библиографическое описание издания  (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.) | Кол. экз. в библ. НовГУ | Наличие в ЭБС |
| 1. Физические упражнения в системе самостоятельной реабилитации здоровья человека: Метод. пособие / Авт.сост. Я. А. Ковалев, М. С. Цветков; НовГУ им. Ярослава Мудрого.– Великий Новгород, 2004.-141 с. | 10 |  |
| 2. Общие принципы составления индивидуаль­ного двигательного режима при оздоровительных занятиях физкультурой:[электронный ресурс]: Конспект лекции / Авт.-сост. Я.А. Ковалев, Г.И. Дроздов; В.А. Силивра; НовГУ им. Ярослава Мудрого, Великий Новгород, 2013. – 13 с.– Режим доступа: <http://www.novsu.ru/dept/1355/> | – |  |



**Приложение Г**

**Соответствие требованиям для крытых спортивных объектов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Спортивный комплекс/адрес | Назначение зала,  площадь | Состояние спортивных объектов |
| 1. | Ул. Большая С-Петербургская 41  (Единовременная пропускная способность - 10 кв.м. на 1 обучающегося ) | Игровой зал,  288 кв. м | 1. а) соответствует  б) соответствует  2. а) вентиляция в рабочем состоянии  б) соответствует  в) соответствует  3. 2 раздевалки оборудованы душевыми кабинами |
| 2. | Ул. Большая С-Петербургская 41 | Игровой зал,  288 кв. м | 1. а) соответствует  б) соответствует  2. а) вентиляция в рабочем состоянии  б) соответствует  в) соответствует  3. раздевалка оборудована душевыми кабинами  4. Решетки имеются |
| 3. | Ул. Большая С-Петербургская 41 | Тренажерный зал | 1. а) соответствует;  б) соответствует  2. а) вентиляция в рабочем состоянии  б) соответствует  в) соответствует  3. раздевалка отсутствует  4. соответствует |
| 4. | Ул. Большая С-Петербургская 41 | Помещение (зал) для игры в настольный теннис, | 1. а) соответствует;  б) соответствует  2. а) соответствует;  б) соответствует  в) соответствует  3. раздевалка отсутствует  4. соответствует |
| 5. | Ул. Большая  С-Петербургская 41 | Лыжная база S=1,3 га, 250 пар лыж | Требуется реконструкция базы |
| 6. | Ул. Державина. 6 | Игровой зал,  288 кв. м | 1. а) соответствует;  б) соответствует  2. а) вентиляция в рабочем состоянии  б) соответствует  в) соответствует  3. 1 раздевалка оборудована душевыми кабинами  4. Решетки имеются |
| 7. | Ул. Державина. 6 | Тренажерный зал, 60 кв. м | 1. а) соответствует  б) соответствует  2. а) вентиляция отсутствует  б) соответствует  в) соответствует  3. раздевалка имеется  4. Решетки имеются |
| 8. | Антоново | Большой игровой зал, 648 кв. м | 1. а) соответствует;  б) соответствует  2. а) вентиляция отсутствует  б) соответствует  в) соответствует  3. раздевалки оборудована душевыми кабинами  4. Решетки имеются |
| 9. | Антоново | Зал лечебной физкультуры, 160 кв. м. | 1. а) соответствует;  б) соответствует  2. а) вентиляция отсутствует  б) соответствует  в) соответствует  3. раздевалка оборудована душевыми кабинами  4. Решетки имеются |
| 10. | Антоново | Помещение (зал) для игры в настольный теннис | 1. а) соответствует;  б) соответствует  2. а) соответствует;  б) соответствует  в) соответствует  3. раздевалка отсутствует  4. соответствует |
| 11. | Ул. Красной Армии, 7 | Физкультурно-спортивный комплекс, 1512 кв. м. | 1. а) соответствует;  б) соответствует  2. а) вентиляция в рабочем состоянии;  б) соответствует  в) соответствует  3. раздевалки оборудована душевыми кабинами  4. Решетки имеются |
| 12 | Ул. Красной Армии, 7 | Тренажерный зал, 150 кв. м. | 1. а) соответствует;  б) соответствует  2. а) вентиляция в рабочем состоянии  б) соответствует  в) соответствует  3. раздевалка имеется  4. соответствует |