

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Бугульминский филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Казанский национальный исследовательский технологический  
университет»  
(БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор БФ «КНИТУ»  
Г.М. Рахимова  
«17» 05 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По дисциплине **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки **19.03.03 «Продукты питания животного происхождения»**

Профиль подготовки **«Технология молока и молочных продуктов»**

Квалификация выпускника **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Кафедра- разработчик рабочей программы **МГД**

Курс, семестр **1,2,3 курсы, 1,2,3,4,5,6 семестры**

	Часы		Зачетные единицы	
	очная	заочная	очная	заочная
Лекции	-	-	-	-
Практические занятия	328	6	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-
Лабораторные занятия	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	318	-	-
Форма аттестации	зачет	зачет	-	-
Всего	328	328	-	-

Бугульма, 2018 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (приказ министерства образования и науки РФ № 199 от 12 марта 2015 г.) по направлению 19.03.02 «Продукты питания животного происхождения» для профиля «Технология молока и молочных продуктов», на основании учебного плана набора обучающихся 2018 года.  
Примерная программа по дисциплине отсутствует.

Разработчик программы:

Ст.преподаватель кафедры МГД



Э.Р.Галиева

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры менеджмента и гуманитарных дисциплин протокол от 16.05.2018 г. № 9

Зав. кафедрой МГД



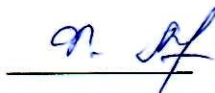
И.В.Галанцева

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методической комиссии филиала, реализующего подготовку образовательной программы

от 17.05.2018 г. № 2

Председатель комиссии, доцент



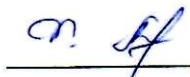
Ф.К. Ахмедзянова

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания методической комиссии филиала, реализующего подготовку образовательной программы

от 17.05.2018 г. № 2

Председатель комиссии, доцент



Ф.К. Ахмедзянова



## ***1. Цели освоения дисциплины***

Целью дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" является

*а) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке ее к профессиональной деятельности,*

*б) знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни,*

*в) овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие, и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в существующих оздоровительных технологиях и системах физического воспитания.*

## ***2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы***

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к элективным дисциплинам ООП формирует у бакалавров по направлению подготовки 19.03.02 «Продукты питания животного происхождения». Набор знаний, умений, навыков и компетенций.

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» бакалавр по направлению подготовки 19.03.02 «Продукты питания животного происхождения». Должен освоить материал предшествующих дисциплин:

*а) школьная программа «Физическая культура».*

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по направлению подготовки 19.03.02 «Продукты питания животного происхождения». Является предшествующей и необходима для успешного усвоения последующих дисциплин:

*а) Б1.Б.22 «Физическая культура и спорт».*

### ***3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины***

ОК – 7 - Способность к самоорганизации и самообразованию

ОК – 8 - Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК – 12 - Готовность выполнять работы по рабочим профессиям

#### ***В результате освоения дисциплины обучающийся должен:***

##### **1) Знать:**

а) место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста; законодательство Российской Федерации в области физической культуры и спорта;

б) научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

в) методику профессионально-прикладной физической подготовки и самостоятельных занятий различной целевой направленности.

##### **2) Уметь:**

а) творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа и стиля жизни;

б) составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий и вести дневник самоконтроля;

в) выполнять основные приемы самомассажа и релаксации, защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

##### **3) Владеть:**

а) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

б) практическими навыками здорового образа и стиля жизни;



в) методами оценки и контроля физического развития, физической и функциональной подготовленности.

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов (очная форма обучения)

№ п / п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)				Форма контроля текущей успеваемости
			Лекц ии	Семи нар (Прак ти- чески е занят ия, лабор аторн ые практ икум ы)	Лабо рато рные рабо ты	СР С	
1	Легкая атлетика	1,2,3, 4,5,6		64			<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития</i>
2	Гимнастика и общая физическая подгото вка	1,2,3, 4,5,6		66			<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития</i>
3	Лыжная подготовка	1,2,3, 4,5,6		66			<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития</i>
4	Спортивные игры	1,2,3, 4,5,6		68			<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития</i>
5	Плавание	1,2,3,		64			<i>Контрольные</i>

	4,5,6					<i>упражнения и тесты по оценке физического развития</i>
Форма аттестации						<i>Зачет (1,2,3,4,5,6 семестр)</i>

4.2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов (заочная форма обучения).

№ п / п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)				Форма контроля текущей успеваемости
			Лекции	Семинары (Практические занятия, лабораторные практикумы)	Лабораторные работы	СРС	
1	Легкая атлетика	6		1		60	<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития</i>
2	Гимнастика и общая физическая подготовка	6		1		60	<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития</i>
3	Лыжная подготовка	6		2		60	<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития</i>
4	Спортивные игры	6		2		60	<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития</i>
5	Плавание	6				78	<i>Контрольные упражнения и тесты</i>

							<i>по оценке физического развития</i>
Форма аттестации							Зачет

**5. Содержание лекционных занятий по темам**

Не предусмотрено

**6. Содержание семинарских, практических занятий для очной формы обучения**

*Цель проведения практических занятий* - овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие, и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.



№ п/п	Раздел дисциплины	Темы и краткое содержание практических занятий						Формируемые компетенции
		1 курс		2 курс		3 курс		
		Часы		Часы		Часы		
1	Легкая атлетика	20	Старты: низкий с высокой опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 60м. Бег: «спринтерский» - 100 м; «эстафетный»; «кроссовый» на 2 и 3 км; бег с преодолением препятствий. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз).	22	Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м. Бег спринтерский на 100 м. Обучение прыжкам в длину с разбега: бег по дистанции, толчок, полет, приземление. Прыжки в длину с разбега: способом «согнув ноги». Совершенствование прыжка в длину с места.	22	Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 60 м. Челночный бег 30х30м; Разучивание дыхательных упражнений. Бег на средние дистанции, бег 800м, 500м. Обучение и совершенствование прыжка в длину с разбега: бег по дистанции, толчок, полет, приземление.	ОК-7, ОК-8, ПК-12



2	Гимнастика и общая физическая подготовка	22	Инструктаж по технике безопасности. Обучение двигательным действиям. Упражнения в равновесии. Упражнения с мячом, обручем и скакалкой. Упражнения для развития ловкости и гибкости. Техника выполнения акробатических упражнений.	22	Инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники стойки на лопатках. Обучение и совершенствование техники выполнения «мостика» из положения лежа. Обучение и совершенствование техники выполнения переката вперед.	22	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике строевых и упражнений. Обучение совершенствованию техники поворотов, перемещений. Обучение командам	ОК-7, ОК-8, ПК-12
3	Лыжная подготовка	22	Инструктаж по технике безопасности. Общие основы лыжной подготовки. Обучение одновременно	22	Инструктаж по технике безопасности. Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах. Обучение и	22	Совершенствование техники поворотов, подъемов и спусков. Разучивание одновременного двушажного хода. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Разучивание техники попеременно одношажного и двушажного хода. Бег на 2000м-3000м.	ОК-7, ОК-8, ПК-12

4	Спортивные игры	22	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Основные технические приемы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения и броска мяча в кольцо, ловли мяча после отскока от щита, штрафной бросок. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Основные технические приемы. Обучение технике подачи, передачи мяча. Совершенствование техники подачи, блока, нападающего удара Футбол. Инструктаж по технике безопасности по футболу. Основные	22	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Основные технические приемы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения и броска мяча в кольцо, ловли мяча после отскока от щита, штрафной бросок. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Основные технические приемы. Обучение технике подачи, передачи мяча. Совершенствование техники подачи, блока, нападающего удара Футбол. Инструктаж по технике безопасности по футболу. Основные	24	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Основные технические приемы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения и броска мяча в кольцо, ловли мяча после отскока от щита, штрафной бросок. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Основные технические приемы. Обучение технике подачи, передачи мяча. Совершенствование техники подачи, блока, нападающего удара Футбол. Инструктаж по технике безопасности по футболу. Основные	ОК-7, ОК-8, ПК-12
	го двухшажного хода. Обучение технике передвижения на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Бег 2,3 км.		попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Обучение и совершенствование техники поворотов. Бег на 3000 м, 2000 м.					

	<p>вание техники и ведения мяча в кольцо, ловли мяча после отскока от щита, штрафной бросок. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Основные технические приемы. Обучение технике подачи, передачи мяча. Совершенствование техники нападения удара Футбол. Инструктаж по технике</p>	<p>ведение и броска мяча в кольцо, ловли мяча после отскока от щита, штрафной бросок. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Основные технические приемы. Обучение технике подачи, передачи мяча. Совершенствование техники нападения удара. Футбол. Инструктаж по технике безопасности по футболу.</p>	<p>технические приемы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения и передачи мяча</p>	
--	--	---	---	--



5	Плавание	22	20	22	22	ОК-7, ОК-8, ПК-12
	<p>безопасности по футболу. Основные технические приемы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения и передачи мяча</p> <p>Обучение технике плавания способом брасс. Общая характеристика способа плавания брасс. Изучение техники движения ног и рук в брассе. Обучение и совершенствование</p>	<p>Основных технических приемы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения и передачи мяча</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений пловца на суше. Обучение, совершенствование и согласование дыхания с работой рук и ног. Обучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Обучение и совершенствование техники плавания способом кроль на спине</p>			

		вание техники плавания способом «баттерфлай». Преодоление дистанции 50 м. (вольным стилем)		работой рук и ног. Обучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Обучение и совершенствование техники плавания способом кроль на спине			

**Содержание семинарских, практических занятий для заочной формы обучения**

	Часы	Темы и краткое содержание практических занятий	Формируемые компетенции
1	Легкая атлетика 1	Старты: низкий и высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 60м. Бег: «спринтерский» - 100 м; «эстафетный»; «кроссовый» на 2 и 3 км; бег с преодолением препятствий. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз).	ОК – 6, ОК – 11, ПК – 12
2	Гимнастика и общая 1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение двигательным действиям. Упражнения в равновесии. Упражнения с мячом,	ОК – 6, ОК – 11, ПК – 12



	физическая подготовка		обручем и скакалкой. Упражнения для развития ловкости и гибкости. Техника выполнения акробатических упражнений.	
3	Лыжная подготовка	2	Инструктаж по технике безопасности. Общие основы лыжной подготовки. Обучение одновременного двушажного хода. Обучение технике передвижения на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Бег 2,3 км.	ОК – 6, ОК – 11, ПК – 12
4	Спортивные игры	2	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Основные технические приемы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения и броска мяча в кольцо, ловли мяча после отскока от щита, штрафной бросок. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Основные технические приемы. Обучение технике подачи, передачи мяча. Совершенствование техники подачи, блока, нападающего удара Футбол. Инструктаж по технике безопасности по футболу. Основные технические приемы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения и передачи мяча	ОК – 6, ОК – 11, ПК – 12
5	Плавание		Обучение технике плавания способом брасс. Общая характеристика способа плавания брасс. Изучение техники движения ног и рук в брассе. Обучение и совершенствование техники плавания способом «баттерфляй». Преодоление дистанции 50 м. (вольным стилем)	ОК – 6, ОК – 11, ПК – 12



**7. Содержание лабораторных занятий**

Не предусмотрены учебным планом

**7. Самостоятельная работа бакалавра для очной формы обучения**

Не предусмотрена учебным планом

**Самостоятельная работа бакалавра для заочной формы обучения**

		<b>Формы СРС</b>	<b>Формируемые компетенции</b>
1	Легкая атлетика	60	Старты: низкий и высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 60м. Бег: «спринтерский» - 100 м; «эстафетный»; «кроссовый» на 2 и 3 км; бег с преодолением препятствий. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз).
2	Гимнастика и общая физическая подготовка	60	Инструктаж по технике безопасности. Обучение двигательным действиям. Упражнения в равновесии. Упражнения с мячом, обручем и скакалкой. Упражнения для развития ловкости и гибкости. Техника выполнения акробатических упражнений.
3	Лыжная подготовка	60	Инструктаж по технике безопасности. Общие основы лыжной подготовки. Обучение одновременного двухшажного хода. Обучение технике передвижения на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Бег 2,3 км.
4	Спортивные игры	60	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Основные технические приемы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения и броска мяча в кольцо, ловли мяча после отскока от щита, штрафной бросок. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Основные технические приемы. Обучение технике подачи, передачи мяча. Совершенствование техники подачи, блока, нападающего удара Футбол. Инструктаж по технике безопасности по футболу. Основные технические приемы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения и передачи мяча
5	Плавание	78	Обучение технике плавания способом брасс. Общая

			характеристика способа плавания брасс. Изучение техники движения ног и рук в брассе. Обучение и совершенствование техники плавания способом «баггерфляй». Преодоление дистанции 50 м. (вольным стилем)	
--	--	--	--	--



### **9. Использование рейтинговой системы оценки знаний.**

При оценке результатов деятельности студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используется рейтинговая система. Рейтинговая оценка формируется на основании текущего и промежуточного контроля. Максимальное и минимальное количество баллов по различным видам учебной работы определяются их сложностью. 1, 2, 3, 4, 5 и 6-й семестры завершаются проставлением зачета и соответствующего ему числа баллов (60÷100).

При изучении дисциплины предусматривается зачет и выполнение контрольных упражнений и тестов по оценке физического развития. За эти контрольные точки студент может получить минимальное и максимальное количество баллов (см. таблицу).

#### **Для очной формы обучения**

Оценочные средства	Кол-во	Min, баллов	Max, баллов
<b>1 семестр</b>			
Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития	5	60	100
Зачет			
Итого		60	100
<b>2 семестр</b>			
Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития	5	60	100
Зачет			
Итого		60	100
<b>3 семестр</b>			
Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития	5	60	100
Зачет			
Итого		60	100
<b>4 семестр</b>			
Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития	5	60	100
Зачет			

Итого		60	100
5 семестр			
Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития	5	60	100
Зачет			
Итого		60	100
6 семестр			
Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития	5	60	100
Зачет			
Итого		60	100

*Для заочной формы обучения*

Оценочные средства	Кол-во	Min, баллов	Max, баллов
1 семестр			
Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития	5	60	100
Зачет			
Итого		60	100

**10. Информационно-методическое обеспечение дисциплины**

**10.1 Основная литература**

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу.

Основные источники информации	Кол-во экз.
1. Муллер Арон Беркович, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА : Учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богаченко Ю.А. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 424 .— (Бакалавр. Прикладной курс). ISBN 978-5-9916-3778-7 : 84.00 .	Электронная библиотека «Юрайт». <a href="http://www.biblio-online.ru/thematic/?id=urait.content.2C3FF524-D6F7-4368-8B2F-002DE9962699&amp;type=c_pub">http://www.biblio-online.ru/thematic/?id=urait.content.2C3FF524-D6F7-4368-8B2F-002DE9962699&amp;type=c_pub</a> Доступ из любой точки Интернет после регистрации с компьютеров БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»
2. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие /	ЭБС «Университетская



<p>Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс].</p>	<p>библиотека онлайн»  <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>  Доступ из любой точки Интернет после регистрации с компьютеров БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»</p>
--	--

### 10.2 Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.
<p>1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов : сборник материалов / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет», Факультет физической культуры ; под ред. Т.К. Ким и др. - Москва : Прометей, 2013. - 230 с. - ISBN 978-5-7042-2420-4 ; То же [Электронный ресурс].</p>	<p>ЭБС «Университетская библиотека онлайн»  <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=240539">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=240539</a>  Доступ из любой точки Интернет после регистрации с компьютеров БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»</p>
<p>2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Бегидова Т. П. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9.</p>	<p>Электронная библиотека «Юрайт». <a href="http://www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293">http://www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293</a>.  Доступ из любой точки Интернет после регистрации с компьютеров БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»</p>

### 10.3 Электронные источники информации

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» в качестве электронных источников информации рекомендуется использовать следующие источники:

1. Российская государственная библиотека – Режим доступа: [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
2. Научная библиотека МГУ им. М.В. Ломоносова – Режим доступа: [www.nbmgu.ru](http://www.nbmgu.ru)
3. Электронный каталог УНИЦ КНИТУ – Режим доступа: <http://ruslan.kstu.ru/>



4. Электронная библиотека УНИЦ КНИТУ – Режим доступа: <http://ft.kstu.ru/ft/>

5. Электронная библиотека «Юрайт» - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

6. Университетская библиотека online – Режим доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

**Согласовано:**

Библиотекарь

*Латыпова*

Латыпова А.Г.

### ***11. Оценочные средства для определения результатов освоения дисциплины***

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся и итоговой (государственной итоговой) аттестации разрабатываются согласно положению о Фондах оценочных средств, рассматриваются как составная часть рабочей программы и оформляются отдельным документом.

### ***12. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).***

Занятия практического типа проводятся в универсальном спортивном зале, оборудованном баскетбольной и волейбольной площадками, зале гимнастики, лыжной базе, бассейне и открытом стадионе.

Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование учебной лаборатории, аудитории, класса	Перечень лабораторного оборудования, специализированной мебели и технических средств обучения
1-5	Спортивный зал	- стенка (гимнастическая); - скамейка (гимнастическая); - волейбольная сетка; - баскетбольные щиты, кольца, сетка; - маты гимнастические; - лыжи; - лыжные ботинки; - лыжные палки; - обручи; - скакалки гимнастические; - беговая дорожка; - бадминтонные ракетки; - ракетки для тенниса; - гири;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- гантели;</li> <li>- мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные;</li> <li>- теннисный стол;</li> <li>- набивные мячи;</li> <li>- шахматы;</li> <li>- волейбольные стойки;</li> <li>- скамья односторонняя (в раздевалках);</li> <li>- заградительные устройства на окна и радиаторы;</li> <li>- турник навесной.</li> </ul>
--	--	---

### ***13. Образовательные технологии.***

Практическое занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков и закреплению полученных на лекции знаний по предложенному алгоритму.

Тесты – это вид проверочной работы, строится на основе использования заданий. Задание является основной единицей методического оснащения педагогического обследования в образовании. В проверочно-оценочной деятельности используются, как правило, задания одного типа — проверочные.

## Лист переутверждения рабочей программы

Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
(наименование дисциплины)

пересмотрена на заседании кафедры Менеджмента и гуманитарных дисциплин  
(наименование кафедры)

№п /п	Дата переутверждения РП (протокол заседания кафедры № _____ от _____. ____ 20__)	Наличие изменений	Наличие изменений в списке литературы	Подпись разработчика РП	Подпись заведующего кафедрой	Подпись начальника УМО
1	1 от 30.08.19	нет	<u>Нет/есть*</u>			