

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР
ИСТиД (филиал) СКФУ
в г. Пятигорске

_____ Мартыненко М.В.
« ____ » _____ 201 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки	08.03.01 Строительство
Направленность (профиль)	Строительство зданий и сооружений
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	Очная
Год начала обучения	2020
Изучается в 1-6 семестрах	

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой
строительства

_____ Д.В. Щитов
« ____ » _____ 201 г.

Рассмотрено УМК ИСТиД (филиал)
СКФУ в г. Пятигорске
Протокол № ____ от « ____ » _____ 201 г.

Председатель УМК ИСТиД (филиал)
СКФУ в г. Пятигорске

_____ А.Б. Нарыжная
« ____ » _____ 201 г.

РАЗРАБОТАНО:

Зав. кафедрой физической культуры
_____ Л.Н. Коваль

« ____ » _____ 201 г.

Доцент кафедры физической культуры

_____ О.Г. Богданов
« ____ » _____ 201 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 08.03.01 Строительство.

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

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

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

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в блок 1. Ее освоение происходит в 1 - 6 семестрах.

3. Связь с предшествующими дисциплинами

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

4. Связь с последующими дисциплинами

Связи с последующими дисциплинами не имеется.

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

5.1 Наименование компетенций

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

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: -правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию; -технику изучаемых двигательных действий; -средства и методы развития физических качеств	УК-7

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

6. Объем учебной дисциплины/модуля

Объем занятий: Итого	<u>246</u>	ч.
В т.ч. аудиторных	<u>159</u>	ч.
Практических занятий	<u>159</u>	ч.
Самостоятельной работы	<u>87</u>	ч.
Зачет <u>2,4,6</u> семестры		

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

7.1 Тематический план дисциплины

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

28	Тема № 28. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
29	Тема № 29. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
30	Тема № 30. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
31	Тема № 31. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
32	Тема № 32. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
33	Тема № 33. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
34	Тема № 34. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
35	Тема № 35. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
36	Тема № 36. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК - 7		-	-	-	11
	Итого за 2 семестр:			24	-	-	11
3 семестр							
37	Тема № 37. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
38	Тема № 38. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-
39	Тема № 39. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-
40	Тема № 40. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
41	Тема № 41. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-
42	Тема № 42. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-
43	Тема № 43. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
44	Тема № 44. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-
45	Тема № 45. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-
46	Тема № 46. Баскетбол	УК - 7		1,5	-	-	-
47	Тема № 47. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-
48	Тема № 48. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-
49	Тема № 49. Баскетбол	УК - 7		1,5	-	-	-
50	Тема № 50. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-
51	Тема № 51. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-
52	Тема № 52. Баскетбол	УК - 7		1,5	-	-	-
53	Тема № 53. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-
54	Тема № 54. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-
55	Тема № 55. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом , волейболом, футболом	УК - 7		-	-	-	14
	Итого за 3 семестр:			27	-	-	14
4 семестр							
56	Тема № 56. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-
57	Тема № 57. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-

58	Тема № 58. Волейбол	УК - 7		1,5	-	-	-
59	Тема № 59. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-
60	Тема № 60. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-
61	Тема № 61. Волейбол	УК - 7		1,5	-	-	-
62	Тема № 62. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-
63	Тема № 63. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-
64	Тема № 64. Волейбол	УК - 7		1,5	-	-	-
65	Тема № 65. Плавание	УК - 7		1,5	-	-	-
66	Тема № 66. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой	УК - 7		-	-	-	38
	Итого за 4 семестр:			15			38
5 семестр							
67	Тема № 67. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
68	Тема № 68. Гимнастика.	УК - 7		1,5	-	-	-
69	Тема № 69. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
70	Тема № 70. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
71	Тема № 71. Легкая атлетика.	УК - 7		1,5	-	-	-
72	Тема № 72. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
73	Тема № 73. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
74	Тема № 74 Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
75	Тема № 75. Легкая атлетика.	УК - 7		1,5	-	-	-
76	Тема № 76. Легкая атлетика.	УК - 7		1,5	-	-	-
77	Тема № 77. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
78	Тема № 78. Баскетбол	УК - 7		1,5	-	-	-
79	Тема № 79. Баскетбол	УК - 7		1,5	-	-	-
80	Тема № 80. Баскетбол	УК - 7		1,5	-	-	-
81	Тема № 81. Баскетбол	УК - 7		1,5	-	-	-
82	Тема № 82. Баскетбол	УК - 7		1,5	-	-	-
83	Тема № 83. Баскетбол	УК - 7		1,5	-	-	-
84	Тема № 84. Баскетбол	УК - 7		1,5	-	-	-
85	Тема № 85. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся	УК - 7		-	-	-	14
	Итого за 5 семестр:			27	-	-	14
6 семестр							
86	Тема № 86. Волейбол	УК - 7		1,5	-	-	-
87	Тема № 87. Волейбол	УК - 7		1,5	-	-	-
88	Тема № 88. Волейбол	УК - 7		1,5	-	-	-
89	Тема № 89. Волейбол	УК - 7		1,5	-	-	-
90	Тема № 90. Волейбол	УК - 7		1,5	-	-	-
91	Тема № 91. Волейбол	УК - 7		1,5	-	-	-
92	Тема № 92. Волейбол	УК - 7		1,5	-	-	-
93	Тема № 93. Волейбол	УК - 7		1,5	-	-	-

94	Тема № 94. Волейбол	УК - 7		1,5	-	-	-
95	Тема № 95. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
96	Тема № 96. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
97	Тема № 97. Легкая атлетика. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
98	Тема № 98. Легкая атлетика.	УК - 7		1,5	-	-	-
99	Тема № 99. Гимнастика	УК - 7		1,5	-	-	-
100	Тема № 100. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	УК - 7		-	-	-	20
	Итого за 6 семестр:			21	-	-	20
	Итого:			141	-	-	105

7.2 Наименование и содержание лекций

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

7.3 Наименование лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

7.4 Наименование практических занятий

№ Темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Интерактивная форма проведения
	1 семестр		
	Тема 1. Легкая атлетика		
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 2. Легкая атлетика		
2	Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 3. Легкая атлетика. Гимнастика		
3	Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90 ⁰ из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 4. Легкая атлетика		
4	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 5. Легкая атлетика		
5	Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Игра в настольный теннис.	1,5	-

	Тема 6. Легкая атлетика		
6	Прыжки в длину с места. Кроссовый бег – 30-40 мин. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 7. Легкая атлетика		
7	Игры и эстафеты на развитие выносливости. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 8. Легкая атлетика		
8	Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 9. Легкая атлетика. Гимнастика		
9	Тест Куппера - бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 10. Баскетбол		
10	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1,5	-
	Тема 11. Баскетбол		
11	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
	Тема 12. Баскетбол		
12	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
	Тема 13. Баскетбол		
13	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
	Тема 14. Баскетбол		
14	Передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м	1,5	-
	Тема 15. Баскетбол		
15	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу	1,5	-
	Тема 16. Баскетбол		
16	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками сверху вниз, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке.	1,5	-
	Тема 17. Баскетбол		
17	Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с	1,5	-
	Тема 18. Баскетбол		
18	Общеразвивающие и подготовительные упражнения	1,5	-

	баскетболиста. Учебная игра. Правила соревнований.		
	Итого за 1 семестр:	27	
	2 семестр		
	Тема 20. Волейбол		
19	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста.	1,5	-
	Тема 21. Волейбол		
20	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1,5	-
	Тема 22. Волейбол		
21	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Волейбол - передача в цель (кол.) d– 1 м. Учебная игра.	1,5	-
	Тема 23. Волейбол		
22	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.	1,5	-
	Тема 24. Волейбол		
23	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Волейбол - многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная).	1,5	-
	Тема 25. Волейбол		
24	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Волейбол - передача через сетку в парах (кол.раз)	1,5	-
	Тема 26. Волейбол		
25	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований	1,5	-
	Тема 27. Легкая атлетика. Гимнастика		
26	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. ОФП: упражнение на развитие мышц брюшного пресса, отжимание, прыжки на скакалке.	1,5	-
	Тема 28. Легкая атлетика. Гимнастика		
27	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Метание набивного мяча из-за головы. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 29. Легкая атлетика. Гимнастика		
28	Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Двоеборье: Юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 30. Легкая атлетика. Гимнастика		
29	Челночный бег 6x9 м, 9x9 м. Прыжки через скакалку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 31. Легкая атлетика. Гимнастика		
30	ОФП: упражнение на развитие мышц брюшного пресса, отжимание, прыжки на скакалке. Метание набивного мяча (1кг)	1,5	-

	из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в настольный теннис.		
	Тема 32. Легкая атлетика. Гимнастика		
31	Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 33. Легкая атлетика. Гимнастика		
32	Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 34. Легкая атлетика. Гимнастика		
33	Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 35. Легкая атлетика. Гимнастика		
34	Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Итого за 2 семестр:	24	
	3 семестр		
	Тема 37. Легкая атлетика. Гимнастика		
35	Прыжки через скакалку. Поднимание ног до угла 90 ⁰ в висе. Двоеборье. Поднимание ног до угла 90 ⁰ из положения лежа. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 38. Плавание		
36	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 39. Плавание		
37	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	1,5	-
	Тема 40. Легкая атлетика. Гимнастика		
38	Прыжок в длину с места. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин.	1,5	-
	Тема 41. Плавание		
39	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем.	1,5	-
	Тема 42. Плавание		
40	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине.	1,5	-
	Тема 43. Легкая атлетика. Гимнастика		
41	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Прыжки через скакалку. Поднимание ног до угла 90 ⁰ в висе. Двоеборье. Поднимание ног до угла 90 ⁰ из положения лежа. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 44. Плавание		
42	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	1,5	-
	Тема 45. Плавание		
43	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине – 25 м (сек).	1,5	-

	Тема 46. Баскетбол		
44	Действия игроков в защите: противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты).	1,5	-
	Тема 47. Плавание		
45	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 48. Плавание		
46	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине – 50 м (сек).	1,5	-
	Тема 49. Баскетбол		
47	Действия игроков в защите: Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты). Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м.	1,5	-
	Тема 50. Плавание		
48	Спортивный способ плавания брасс: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 51. Плавание		
49	Плавание брасом – 25 м (сек)	1,5	-
	Тема 52. Баскетбол		
50	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек.	1,5	-
	Тема 53. Плавание		
51	Плавание брасом – 50 м (сек)	1,5	-
	Тема 54. Плавание		
52	Старт. Повороты. Финиширование. Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью.	1,5	-
	Итого за 3 семестр:	27	-
	4 семестр		
	Тема 56. Плавание		
53	Прикладное плавание: плавание на боку, спине; прикладное плавание брасом на спине без выноса рук.	1,5	-
	Тема 57. Плавание		
54	Нырание в глубину и длину. Спасение утопающих: подплывание к тонущему, освобождение от захватов тонущего; транспортировка тонущего; проведение искусственного дыхания; оказание первой медицинской помощи.	1,5	-
55	Тема 58. Волейбол		
	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.	1,5	-
56	Тема 59. Плавание		
	Прикладное плавание: плавание на боку, спине; прикладное плавание брасом на спине без выноса рук.	1,5	-
57	Тема 60. Плавание		
	Нырание в глубину и длину. Спасение утопающих: подплывание к тонущему, освобождение от захватов тонущего; транспортировка тонущего; проведение искусственного дыхания; оказание первой медицинской помощи.	1,5	-

	Тема 61. Волейбол		
58	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.	1,5	-
	Тема 62. Плавание		
59	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 63. Плавание		
60	Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	1,5	-
	Тема 64. Волейбол		
61	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Многократная передача мяча.	1,5	-
	Тема 65. Плавание		
62	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	1,5	-
	Итого за 4 семестр:	15	38
	5 семестр		
	Тема 67. Легкая атлетика. Гимнастика		
63	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 68. Гимнастика		
64	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств: упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание и подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость. Игра в настольный теннис. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).	1,5	-
	Тема 69. Легкая атлетика. Гимнастика		
65	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на короткие дистанции 60 м. Челночный бег 6х9м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 70. Легкая атлетика. Гимнастика		
66	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 71. Легкая атлетика.		
67	Бег на короткие дистанции 100 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 72. Легкая атлетика. Гимнастика		
68	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90 ⁰ . Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 73. Легкая атлетика. Гимнастика		
69	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 74. Легкая атлетика. Гимнастика		

70	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 6х9 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 75. Легкая атлетика.		
71	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Тест Куппера. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 76. Легкая атлетика.		
72	Бег на длинные дистанции 1000 м (дев.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 77. Легкая атлетика. Гимнастика		
73	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на длинные дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 78. Баскетбол		
74	Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Передача мяча тремя способами с ведением по площадке. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 79. Баскетбол		
75	Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 80. Баскетбол		
76	Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 81. Баскетбол		
77	Овладение мячом. Добивание мяча. Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10). Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 82. Баскетбол		
78	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 83. Баскетбол		
79	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 84. Баскетбол		
80	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Итого за 5 семестр:	27	-
	6 семестр		
	Тема 86. Волейбол.		
81	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 87. Волейбол.		
82	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Передача через сетку в парах. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 88. Волейбол.		
83	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-

	Тема 89. Волейбол.		
84	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 90. Волейбол.		
85	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 91. Волейбол.		
86	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 92. Волейбол.		
87	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 93. Волейбол.		
88	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 94. Волейбол.		
89	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая, в прыжке. Двухсторонняя игра в волейбол. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону).	1,5	-
	Тема 95. Легкая атлетика. Гимнастика		
90	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 96. Легкая атлетика. Гимнастика		
91	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег 60 м, 100 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 97. Легкая атлетика. Гимнастика		
92	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Челночный бег 10х9 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 98. Легкая атлетика.		
93	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 99. Гимнастика		
94	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств: упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание и подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Итого за 6 семестр:	21	-
	Итого:	141	-

7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Код реализ уемой компетенции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов		
				СРС	Контактная работа с	Всего

					препод авателе м	
1 семестр						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 19	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	7,2	0,8	8
Итого за 1 семестр:				7,2	0,8	8
2 семестр						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по темам № 36	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	9,9	1,1	11
Итого за 2 семестр:				9,9	1,1	11
3 семестр						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по темам № 55	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	12,6	1,4	14
Итого за 3 семестр:				12,6	1,4	14
4 семестр						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 66	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	34,2	3,8	38
Итого за 4 семестр:				34,2	3,8	38
5 семестр						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 85	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	12,6	1,4	14
Итого за 5 семестр:				12,6	1,4	14
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 100	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	18	2,0	20
Итого за 6 семестр:				18	2,0	20
Итого:				94,5	10,5	105

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

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

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Тип контроля (текущий/промежуточный)	Вид контроля (устный/письменный)	Наименование оценочного средства
УК-7	Темы № 3, 4, 8, 9, 14, 17, 22, 24, 26, 28, 29, 30, 31, 35, 37, 39, 40, 43, 44, 45, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 63, 64, 65, 68, 69, 71, 72, 75,	Тестирование физической и технической подготовленности	Текущий	Устный	Фонд тестовых заданий (тесты физической и технической

	76, 77, 79, 80, 81, 87, 88, 94, 96, 97, 98				подготовленности)
УК-7	Темы № 19,36,55,66,85,100	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы по темам дисциплины

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

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Дескрипторы			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Базовый	Знать: необходимость физической культуры и здорового образа жизни	Отсутствуют знания о необходимости заниматься физической культурой	Знания о необходимости физической культуры имеются, но практических навыков нет	Имеются знания о физической культуре и здоровье, но навыки реализуются недостаточно	
	Уметь: заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни	Отсутствие способности заниматься физической культурой	Демонстрирует понимание значимости физической культуры, но проявляет недостаточные способности к занятиям	Практически занимается укреплением своего здоровья, но недостаточно использует на практике методы физического совершенствования	
	Владеть: знаниями и навыками в области физической культуры	Не владеет оценкой значимости физической культуры для профессиональной деятельности	Испытывает затруднения в практических занятиях физической культурой	Выполняет несложные задания по физической культуре	
Повышенный	Знать: принципы ведения здорового				Знает, как заниматься физической

образа жизни и физического самосовершенствования				культурой и спортом, и практические навыки развиты хорошо
Уметь: делать первичные выводы о необходимости и результатах занятий физической культурой				Способен выполнять задания по физической культуре в полном объеме
Владеть: самостоятельно заниматься физической культурой и спортом				Полностью способен к ведению здорового образа жизни и физическому самосовершенствованию

Описание шкалы оценивания

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

Шкала соответствия рейтингового балла 5-балльной системе

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

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

8.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

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

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

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

В процессе прохождения курса физической культуры студент обязан:

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

Максимальное количество баллов студент получает, если он:

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

Оценка снижается, если студент:

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

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

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

№ п/п	Виды самостоятельной работы	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	Самостоятельное изучение литературы по теме № 19. Развитие физических качеств	1	1	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	1,2,3,4

2	Самостоятельное изучение литературы по теме № 36. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	2,4
3	Самостоятельное изучение литературы по теме № 55. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом	1	1	1,2,4,7,10	1,2,4,
4	Самостоятельное изучение литературы по теме № 66. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой	1	1	3,4,7,8,9	1,2,3,4
5	Самостоятельное изучение литературы по теме № 84. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся	1	1	1,4,10	2,3,4
	Самостоятельное изучение литературы по теме № 99. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	1	3,4,7,8,9	1,2,3,4

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

10.1.1. Перечень основной литературы:

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

10.1.2. Перечень дополнительной литературы:

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

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

1. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.

2. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.

3. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.

4. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко.– Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.

5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы./В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.

6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие./ В.Ф.Стрельченко, Л.Н.Коваль.– Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.

7. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.

8. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.

9. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.

10. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие./ Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова.– Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.

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

1. <http://www.biblioclub.ru>

2. <http://e.lanbook.com>

3. <http://elibrary.ru>

4. <http://www.consultant.ru>

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

Информационные технологии: не используются.

Информационные справочные системы: не используются.

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: не используются.

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

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

Размеры спортивного зала, расположенного в корпусе 7 строение «Г», составляют 24х12 м. В зале имеется следующее спортивное оборудование: два стационарно

установленных баскетбольных щита стандартного размера, три гимнастические лестницы, стационарно установленные волейбольные стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, оборудованные теннисные столы, столы для занятий армрестлингом, тренажеры – скамья для пресса, навесные турники, борцовский ковер. Спортивный зал оборудован раздевалками, душевыми, туалетами.

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

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

Плавательный бассейн – размером 25x15 м расположен в спортивном комплексе корпуса №7. В бассейне имеются две вышки высотой 5 м и 3 м, пять плавательных дорожек, пять стартовых тумб. Он оснащен новейшим техническим оборудованием: пятиуровневой компьютерной очисткой воды (ультразвуковой, ультрафиолетовой), подводным освещением. На учебно-тренировочных занятиях температурный режим поддерживается от 27⁰ до 29⁰ С. Вспомогательные помещения плавательного бассейна состоят из: двух раздевалок, оборудованных индивидуальными шкафчиками, сушками для волос, зеркалами; туалетных комнат и душевых кабинок. В бассейне имеется достаточная инвентарная база: доски для плавания, калабашки, лопатки для плавания, укороченные ласты.