

**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.
«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки	09. 03. 02 Информационные системы и технологии
Направленность (профиль)	Информационные системы и технологии
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	Очная
Год начала обучения	2020 г.
Изучается в 1-6 семестрах	

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой СУиИТ
_____ И. М. Першин
«__» _____ 20__ г.

Рассмотрено УМК ИСТиД (филиал)
СКФУ в г. Пятигорске
Протокол №__ от «__» _____ 20__ г.

Председатель УМК ИСТиД (филиал)
СКФУ в г. Пятигорске
_____ А. Б. Нарыжная
«__» _____ 20__ г.

РАЗРАБОТАНО:

Зав. кафедрой физической культуры
_____ Л. Н. Коваль
«__» _____ 20__ г.

Старший преподаватель кафедры
физической культуры
_____ О.Г. Богданов
«__» _____ 20__ г.

Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии.

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.

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

2. Связь с предшествующими дисциплинами

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

3. Связь с последующими дисциплинами

Связи с последующими дисциплинами не имеется.

4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины

4.1 Наименование компетенции

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: <ul style="list-style-type: none">- законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;- основные понятия, термины физической культуры;- способы сохранения и укрепления здоровья;- содержание видов физической культуры:	УК-7

<p>базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства физического воспитания для физического совершенствования человека; - методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; - цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы; - механизмы формирования двигательных умений и навыков; - физические качества, средства и методы их развития; - формы и организацию самостоятельных занятий; - влияние физических упражнений на функциональные системы организма; - действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья; - научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни 	
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; - составить комплекс гигиенической гимнастики; - составить комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе; - составить комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда; - контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; - проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; - определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД 	УК-7
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; - методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья; - технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда - технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку); - технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц; - технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время; - технологиями проведения закаливающих процедур; - способами оценки и самооценки физического состояния организма. 	УК-7

6. Объем учебной дисциплины/модуля

Объем занятий: Итого

246 ч.

В т. ч. аудиторных 153 ч.
Из них: 153 ч.
Практических занятий
Самостоятельная работа 93 ч.
Зачет 2,4,6 семестры

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

7.1 Тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
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	-	-	-
	Итого за 1 семестр:		-	27	-	-	-
2 семестр							
19	Тема № 19. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
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. Легкая атлетика. Гимнастика	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	-	-	-
	Итого за 2 семестр:		-	24	-	-	-
3 семестр							
35	Тема № 35. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
36	Тема № 36. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
37	Тема № 37. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
38	Тема № 38. Легкая атлетика. Гимнастика						
39	Тема № 39. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
40	Тема № 40. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
41	Тема № 41. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
42	Тема № 42. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
43	Тема № 43. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
44	Тема № 44. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
45	Тема № 45. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
46	Тема № 46. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
47	Тема № 47. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
48	Тема № 48. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
49	Тема № 49. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
50	Тема № 50. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
51	Тема № 51. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
52	Тема № 52. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
53	Тема № 53. Развитие физических качеств.	УК-7	-	-	-	-	13,5
	Итого за 3 семестр:		-	27	-	-	13,5

54	Тема № 54. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
55	Тема № 55. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
56	Тема № 56. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
57	Тема № 57. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
58	Тема № 58. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
59	Тема № 59. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
60	Тема № 60. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
61	Тема № 61. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
62	Тема № 62. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
63	Тема № 63. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
64	Тема № 64. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
65	Тема № 65. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
66	Тема № 66. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
67	Тема № 67. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
68	Тема № 68. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
69	Тема № 69. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
70	Тема № 70. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7	-	-	-	-	12
	Итого за 4 семестр:		-	24	-	-	12
5 семестр							
71	Тема № 71. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
72	Тема № 72. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
73	Тема № 73. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
74	Тема № 74. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
75	Тема № 75. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
76	Тема № 76. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
77	Тема № 77. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
78	Тема № 78. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
79	Тема № 79. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
80	Тема № 80. Легкая атлетика.	УК-7	-	1,5	-	-	-
81	Тема № 81. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
82	Тема № 82. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
83	Тема № 83. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
84	Тема № 84. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
85	Тема № 85. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
86	Тема № 86. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
87	Тема № 87. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
88	Тема № 88. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-

89	Тема № 89. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом	УК-7	-	-	-	-	13,5
Итого за 5 семестр:			-	27	-	-	13,5
6 семестр							
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. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
96	Тема № 96. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
97	Тема № 97. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
98	Тема № 98. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
99	Тема № 99. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
100	Тема № 100. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
101	Тема № 101. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
102	Тема № 102. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
103	Тема № 103. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
104	Тема № 104. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
105	Тема № 105. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
106	Тема № 106. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой.	УК-7	-	-	-	-	54
107	Тема № 107. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся.	УК-7	-	-	-	-	
Итого за 6 семестр:				24			54
Итого:				153			93

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 баскетболиста. Учебная игра. Правила соревнований.	1,5	-
	Итого за 1 семестр:	27	-
	<u>2 семестр</u>		
	Тема 19. Волейбол		
19	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста.	1,5	-
	Тема 20. Волейбол		
20	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1,5	-
	Тема 21. Волейбол		
21	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.	1,5	-
	Тема 22. Волейбол		
22	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Волейбол - передача в цель (кол.) d- 1 м. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.	1,5	-
	Тема 23. Волейбол		
23	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Волейбол - многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная).	1,5	-
	Тема 24. Волейбол		
24	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Волейбол - передача через сетку в парах (кол. раз)	1,5	-
	Тема 25. Волейбол		
25	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований	1,5	-
	Тема 26. Легкая атлетика. Гимнастика		
26	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. ОФП:	1,5	-

	упражнение на развитие мышц брюшного пресса, отжимание, прыжки на скакалке.		
	Тема 27. 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 28. Легкая атлетика. Гимнастика		
28	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		
29	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		
30	Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Двоеборье: Юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 31. Легкая атлетика. Гимнастика		
31	Челночный бег 6х9 м, 9х9 м. Прыжки через скакалку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 32. Легкая атлетика. Гимнастика		
32	Челночный бег 6х9 м, 9х9 м. Прыжки через скакалку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 33. Легкая атлетика. Гимнастика		
33	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 34. 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 35. Легкая атлетика. Гимнастика		
35	Прыжки через скакалку. ОФП Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 36. Плавание		
36	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 37. Плавание		
37	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем	1,5	-
	Тема 38. Легкая атлетика. Гимнастика		

38	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 39. Плавание		
39	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 40. Плавание		
40	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	1,5	-
	Тема 41. Легкая атлетика. Гимнастика		
41	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 42. Плавание		
42	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем.	1,5	-
	Тема 43. Плавание		
43	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине.	1,5	-
	Тема 44. Легкая атлетика. Гимнастика		
44	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 45. Плавание		
45	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	1,5	-
	Тема 46. Плавание		
46	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине – 25 м (сек).	1,5	-
	Тема 47. Баскетбол		
47	Действия игроков в защите: Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты).	1,5	-
	Тема 48. Плавание		
48	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 49. Плавание		
49	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине – 50 м (сек).	1,5	-
	Тема 50. Баскетбол		
50	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 51. Плавание		

51	Спортивный способ плавания брасс: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 52. Плавание		
52	Плавание брасом – 25 м (сек)	1,5	-
	Итого за 3 семестр:	27	
	4 семестр		
	Тема 54. Плавание		
53	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 55. Плавание		
54	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 56. Волейбол		
55	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.	1,5	-
	Тема 57. Плавание		
56	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 58. Плавание		
57	Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	1,5	-
	Тема 59. Волейбол		
58	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча.	1,5	-
	Тема 60. Плавание		
59	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	1,5	-
	Тема 61. Плавание		
60	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 62. Волейбол		
61	Подачи мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передача мяча в цель.	1,5	-
	Тема 63. Плавание		
62	Спортивный способ плавания кроль на спине 25 м (сек).		-
	Тема 64. Плавание		
63	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 65. Волейбол		
64	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Прямой атакующий удар. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая.	1,5	-
	Тема 66. Плавание		
65	Спортивный способ плавания кроль на спине 50 м (сек).	1,5	-

	Тема 67. Плавание		
66	Спортивный способ плавания брасс 25 м.	1,5	-
	Тема 68. Легкая атлетика. Гимнастика		
67	Упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание и подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 69. Плавание		
68	Спортивный способ плавания брасс 50 м (сек).	1,5	-
	Итого за 4 семестр:	24	-
	5 семестр		
	Тема 71. Гимнастика		
69	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	-
	Тема 72. Гимнастика. Легкая атлетика		
70	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 73. Гимнастика. Легкая атлетика		
71	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Бег 60 м. Челночный бег 6х9м. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 74. Гимнастика. Легкая атлетика		
72	Бег на короткие дистанции 100 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 75. Гимнастика. Легкая атлетика		
73	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 76. Гимнастика. Легкая атлетика		
74	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 77. Гимнастика. Легкая атлетика		
75	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 6х9 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 78. Гимнастика. Легкая атлетика		
76	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Тест Куппера. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 79. Гимнастика. Легкая атлетика		
77	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег по пересеченной местности и	1,5	-

	различным грунтам. Игра в настольный теннис.		
	Тема 81. Легкая атлетика		
78	Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн).	1,5	-
	Тема 82. Гимнастика. Легкая атлетика		
79	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 83. Баскетбол		
80	Ловля и передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой «крюком», скрытая передача за спиной. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 84. Баскетбол		
81	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 85. Баскетбол		
82	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 86. Баскетбол		
83	Овладение мячом. Добивание мяча. Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10). Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 87. Баскетбол		
84	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 88. Баскетбол		
85	Действия игроков в защите: Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты). Учебная игра.	1,5	-
	Итого за 5 семестр:	27	-
	<u>6 семестр</u>		
	Тема 90. Волейбол		
86	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 91. Волейбол		
87	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Передача через сетку в парах. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 92. Волейбол		
88	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Передача через сетку в парах. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 93. Волейбол		
89	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 94. Волейбол		
90	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 95. Волейбол		

91	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 96. Волейбол		
92	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 98. Волейбол		
93	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 99. Волейбол		
94	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 100. Волейбол		
95	Индивидуальные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила соревнований	1,5	-
	Тема 101. Гимнастика. Легкая атлетика		
96	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 102. Гимнастика. Легкая атлетика		
97	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 103. Гимнастика. Легкая атлетика		
98	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 104. Гимнастика. Легкая атлетика		
99	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на короткие дистанции 60м, 100 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 105. Гимнастика. Легкая атлетика		
100	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Итого за 6 семестр:	24	-
	Итого:	153	-

7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Код реализ уемой компет енции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов		
				СРС	Контакт ная работа с	Всего

					препод авателе м	
3 семестр						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 53	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	12,15	1,35	13,5
Итого за 3 семестр:				12,15	1,35	13,5
4 семестр						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по темам № 70	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	10,8	1,2	12
Итого за 4 семестр:				10,8	1,2	12
5 семестр						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 89	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	12,15	1,35	13,5
Итого за 5 семестр:				12,15	1,35	13,5
6 семестр						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 106,107	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	48,6	5,4	54
Итого за 6 семестр:				48,6	5,4	54
Итого:				83,7	9,3	93

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, 22-25, 28, 30, 32-34, 38, 40, 41, 44-46, 49, 50, 52, 59, 60, 62, 63, 65-68, 69, 73, 81, 82, 84-86, 91, 92, 99, 105	Тестирование физической и технической подготовленности	Текущий	Устный	Фонд тестовых заданий (тесты физической и технической подготовленности)
УК-7	Темы № 53, 70, 89, 106, 107	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы по темам дисциплины

8. 2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни	Индикаторы	Дескрипторы
--------	------------	-------------

сформированности компетенций		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 практически 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 образа жизни и физического совершенствования				Знает, как заниматься физической 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 № 137. Развитие физических качеств	1	1	1- 10	1,2,3,4
2	Самостоятельное изучение литературы по теме № 138. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	1-10	2,4

3	Самостоятельное изучение литературы по теме № 139. 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 № 140. 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 № 141. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся	1	1	1,4,10	2,3,4

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10. 1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

10. 1. 1. Перечень основной литературы:

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. , стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014 - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub. ru/index. php?page=book&id=271591

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

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

1. Плавательный бассейн: 5 дорожек по 25 метров, вместимость 60 человека; 5 стартовых тумб; стеллаж для инвентаря; носилки плавающие 184x45x4 - 1 шт.; нарукавники мягкие 49x13см пеноматериал - 30 шт.; круг спасательный профессиональный d=45см - 2 шт.; колобашка 22x13/4x11 ППЭ - 6 шт.; доска для плавания 48x30x3см ППЭ - 18 шт.; укороченные силиконовые ласты ласты – 4 шт.; лопатка для плавания – 10 шт.; скамейки на гимнастических ножках – 3 шт.;

Тренажерный зал: Велотренажер Spinner AC 4004 – 1 шт.; вертикальная стойка «Пресс+брусья» GKR-60 – 1 шт.; гантельный ряд хром 10 пар 1,10 кг – 1 шт.; гиперэкстензия GHYP-45 – 1 шт.; комплект акустики MB Quart QL E 72 Black – 1 шт.; кондиционер климатическое оборудование – 1 шт.; профессиональная скамья д/горизонт SFBG-349 – 1 шт.; сабвуфер MB Quart QL E 62 – 1 шт.; скамья горизонтальная GFB-350 – 1шт.; скамья для пресса GAB-39 – 1 шт.; скамья универсальная проф. SIDG-50 – 1 шт.; стойка 9-30W с БКУ – 1 шт.; стойка гантельная 2-х ярусная на 10 DR-08 – 1 шт.; телевизор Panasonic LCD – 1 шт.; тренажер отведение/приведение бедра стоя SNHG-1500 – 1 шт.; тренажер ALEX 9845 проф. б/д коммерческого исп. – 1 шт.; тренажер ALEX Meter + эллиптический магнитный – 1 шт.; тренажер бицепс машина/маятниковый механ. GCBT-380 – 1 шт.; тренажер вертикальная/горизонтальная тяга SLMG-300 – 1 шт.; тренажер жим ногами + гакк машина GLPH-2100S – 1 шт.; тренажер сим сидя от груди SBPG-100 – 1 шт.; ТРЕНАЖЕР МАШИНА Смитта + стойка под штангу GS-348 – 1 шт.; тренажер разведение ног сидя SYHG-100 – 1 шт.; тренажер сведение ног сидя SYHG-100 – 1 шт.; тренажер сведение рук перед грудью (Баттерфляй) SPD-700 – 1 шт.; тренажер

сгибание/разгибание ног сидя GCEC-340 – 1 шт.; тренажер тяга к груди с упором SRMG-1700 – 1 шт.; турник, брусья, пресс – 1 шт.

2. Спортивный зал: Маты гимнастические - 10 шт.; стенка гимнастическая - 3 шт.; турник навесной на шведскую стенку - 3 шт.; секундомер электронный – 3 шт.; гантель 1 кг – 10 шт.; гантель 2 кг – 10 шт.; ворота мини-футбольные 3x2 м, свободностоящие - 2 шт.; кольцо амортизационное баскетбольное игровое – 2 шт.; щит баскетбольный игровой цельный из оргстекла 10 мм на металлической раме (1800x1050мм) - 2 шт.; сетка мини-футбольная - 2 шт.; скакалка резиновая с пластмассовой ручкой - 25 шт.; манишка оранжевая – 10 шт.; корзина для мячей «MIKASA» - 1 шт.; медицинбол "TORRES" 3 кг - 4 шт., 5 кг – 4 шт.; степплатформа – 15 шт.; сумка баул – 2 шт.; счетчик волейбольный – 1 шт.; теннисный стол START LINE – 2 шт.; скамейки на гимнастических ножках – 3 шт.; музыкальный центр Philips FWM 154/12 – 1 шт.; мяч баскетбольный – Jogel JV-800 – 21 шт.; мяч волейбольный Jogel JV-800 – 10 шт.; мяч волейбольный официальный игровой MVA 200 – 6 шт.; мяч футбольный Select futsal mimas - 6 шт.; сетка волейбольная – 1 шт.; сетка для настольного тенниса – 2 шт.

Спортивный зал (крытый универсальный спортивный зал с покрытием из древесины): гантель 1 кг – 10 шт.; гантель 2 кг – 10 шт.; коврик гимнастический – 15 шт.; кольцо амортизационное баскетбольное игровое – 2 шт.; щит баскетбольный игровой цельный из оргстекла 10 мм на металлической раме (1800x1050мм) - 2 шт.; ворота мини-футбольные 3x2 м, свободностоящие - 2 шт.; сетка мини-футбольная - 2 шт.; скакалка резиновая с пластмассовой ручкой - 25 шт.; конус тренировочный – 12 шт.; манишка оранжевая – 20 шт.; корзина для мячей «MIKASA» - 1 шт.; медицинбол "TORRES" 3 кг - 6 шт., 5 кг – 1 шт.; сумка для волейбольных мячей Арт. VL6B-BK «MIKASA» – 2 шт.; счетчик волейбольный – 1 шт.; фишки для разметки поля – 2 шт.; часы шахматные – 2 шт.; шахматы лакированные – 10 шт.; стал для армрестлинга СТ-704 – 2 шт.; теннисный стол START LINE – 2 шт.; ковер борцовский 10*10 м – 1 шт.; тренажер скамья для прессы к шведской стенке – 2 шт.; комплект гимнастических матов – 1 шт.; скамейки на гимнастических ножках – 3 шт.; секундомеры "TORRES" - 10 шт. канат для перетягивания (10 м) - 1 шт.; мяч баскетбольный – Jogel JV-800 – 21 шт.; мяч волейбольный Jogel JV-800 – 13 шт.; мяч волейбольный официальный игровой MVA 200 – 7 шт.; мяч гимнастический – 9 шт.; мяч футзальный – 18 шт.; ракетка для бадминтонная Yonex B-700 Mega Muscie – 8 шт.; ракетка для настольного тенниса - 12 шт.; сетка волейбольная – 3 шт.; сетка для настольного тенниса – 3 шт.