

Элективные курсы по физической культуре и спорту рабочая программа дисциплины (модуля)

Кафедра **Физическое воспитание и спорт**

Направление подготовки **27.03.01 Стандартизация и метрология**

Направленность (профиль) **Метрология и метрологическое обеспечение**

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Объем дисциплины **328 часов**

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Основной целью освоения дисциплины для студента является: достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Для реализации основной цели необходимо решение следующих задач:

Оздоровительные - укрепление физического и психического здоровья, гармоничное развитие организма, коррекция телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Образовательные - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; приобретение необходимых знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической и психологической подготовки.

Воспитательные - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, воспитании волевых качеств, нравственного поведения, приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей, содействие этическому воспитанию.

1.2 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать:

Уровень 1 (базовый)	- основы техники безопасности и основы личной гигиены на занятиях различными видами двигательной активности.
Уровень 2 (продвинутый)	- методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание)
Уровень 3 (высокий)	- как рационально адаптировать средства ФК к индивидуальным особенностям организма, условиям труда, отдыха.

Уметь:

Уровень 1 (базовый)	- осваивать технику двигательных действий на уровне - умений, навыков, опираясь на ООД.
Уровень 2 (продвинутый)	- выполнять изучаемые двигательные действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.) и вариативно использовать действия в зависимости от конкретных и практических обстоятельств.
Уровень 3 (высокий)	- составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность с учетом различных условий (подбор физических упражнений для разминки, утренней гимнастики, производственной гимнастики, ЛФК).

Владеть:

Уровень 1 (базовый)	- системой физических упражнений и техникой их выполнения на среднем уровне.
Уровень 2 (продвинутый)	- физкультурно-оздоровительными технологиями для организации самостоятельных занятий по физической культуре; - системой физических упражнений и техникой их выполнения на среднем уровне.
Уровень 3 (высокий)	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ (ППФП); - системой физических упражнений и техникой их выполнения на высоком уровне.

1.3. Результаты обучения по дисциплине (модулю)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.																							
Владеть:																							
- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;																							
- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ;																							
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.																							
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ																							
Код дисциплины				Наименование дисциплины										Коды формируемых компетенций									
2.1 Осваиваемая дисциплина																							
Б1.В.ДВ				Элективные курсы по физической культуре и спорту										ОК-8									
2.2 Предшествующие дисциплины																							
Б1.В.ДВ				Элективные курсы по физической культуре и спорту										ОК-8									
2.3 Осваиваемые параллельно дисциплины																							
Б.1Б.05				Физическая культура										ОК-8									
3.1 Объем дисциплины (модуля)																328 ч.							
3.2 Распределение академических часов по семестрам (офо)/курсам (зфо) и видам учебных занятий																							
Вид занятий		№ семестра/курса																					
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		Итого	
		уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд
Контактная работа:		72	72	72	72	54	54	36	36	54	54	40	40									328	328
<i>Лекции</i>																							
<i>Лабораторные</i>																							
<i>Практические</i>		72	72	72	72	54	54	36	36	54	54	40	40									328	328
<i>Консультации</i>																							
<i>Инд. работа</i>																							
Контроль																							
Сам. работа																							
Итого		72	72	72	72	54	54	36	36	54	54	40	40									328	328
3.3. Формы контроля											Семестр/ курс												
Экзамен																							
Зачет											1 - 6												
Курсовой проект																							
Курсовая работа																							
Контрольная работа																							
Реферат/эссе																							
РГР																							
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ																							
Код занятия	Наименование разделов и тем				Вид занятия	Семестр/курс	К-во ак. часов	Компетенции	Литература	Итера к. часы	Форма занятия												
1.	Раздел 1. Легкая атлетика																						
1.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой.				Практ.	1	2	ОК-8	Л.1.4 Л2.3 М.10 М.15 Э.1 Э.2 Э.3														
1.2	Обучение техники бега на короткие и длинные дистанции: 1) специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте и др.; 2) повторный и переменный				Практ.	1	16	ОК-8	Л.1.4 Л2.3 М.10 М.15 Э.1 Э.2 Э.3														

	<p>бег;</p> <p>3) изучение техники бега с низкого старта;</p> <p>4) изучение техники бега с высокого старта;</p> <p>5) кроссовая подготовка;</p> <p>6) совершенствование техники эстафетного бега;</p> <p>7) сдача контрольных нормативов.</p>							
1.3	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Развитие профессионально значимых физических качеств (общей выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты) средствами легкой атлетики.</p>	Практ.	2	2	ОК-8	Л.1.4 Л2.3 М.10 М.15 Э.1 Э.2 Э.3		
1.4	<p>Профессионально прикладная физическая подготовка: используются легкоатлетические упражнения, имеющие большое прикладное значение, что определяет, во-первых, характерную направленность легкой атлетики, заключающуюся в использовании бега на короткие (для воспитания быстроты), средние (скоростная выносливость) и длинные дистанции (общая выносливость), прыжки из различных положений (скростно-силовая подготовленность). Сдача контрольных нормативов.</p>	Практ.	2	16	ОК-8	Л.1.4 Л2.3 М.10 М.15 Э.1 Э.2 Э.3		
1.5	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Правила проведения соревнований по легкой атлетике.</p>	Практ.	3	2	ОК-8	Л.1.4 Л2.3 М.10 М.15 Э.1 Э.2 Э.3		
1.6	<p>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции:</p> <p>1) совершенствование техники барьерного бега, эстафетного бега, бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега (выполнение стартов из различных положений: стоя, падая вперед, руки на коленях, из упора присев, из упора лежа, толчковая нога согнута и др.;</p> <p>2) специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте.</p> <p>3) Бег с сопротивлением (упражнения в парах).</p> <p>4) выполнение упражнений на</p>	Практ.	3	14	ОК-8	Л.1.4 Л2.3 М.10 М.15 Э.1 Э.2 Э.3		

	координацию движений рук и ног, прыжки через вертящуюся скакалку с ловлей и передачей мяча партнеру, подвижные игры типа «пятнашки», «мяч своему». Сдача контрольных нормативов.							
1.7	Круговая тренировка; передвижение по кругу или квадрату с чередованием заранее обусловленных упражнений (ходьба - спортивная ходьба, бег окрестным шагом - обычный бег - прыжки «лягушка» - семенящий бег и т.п.); переменный бег по прямой, квадрату, диагоналям квадрата («трусцой» максимально быстро - медленно - средней интенсивности); челночный бег с переноской 2-3 предметов; прыжковые упражнения, упражнения на развитие мышц пресса, спины, верхнего плечевого пояса и др. Сдача контрольных нормативов.	Практ.	4	18	ОК-8	Л.1.4 Л2.3 М.10 М.15 Э.1 Э.2 Э.3		
1.8	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие профессионально значимых психофизических качеств (оперативного мышления, функций внимания и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики.	Практ.	5	2	ОК-8	Л.1.4 Л2.3 М.10 М.15 Э.1 Э.2 Э.3		
1.9	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: 1) кроссовая подготовка; 2) совершенствование спринтерского бега (специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, многоскоки). Спринт 3-5 x 30-40 м. Бег с сопротивлением (в парах, с амортизаторами).	Практ.	5	14	ОК-8	Л.1.4 Л2.3 М.10 М.15 Э.1 Э.2 Э.3		
1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка: упражнения для развития концентрации внимания: выполнение упражнений с обращением особого внимания на правильное исполнение одного из элементов; бег с выполнением различных заданий по сигналу преподавателя; упражнения на оперативное мышление: эстафеты с решением внезапно возникающих алгоритмических и эвристических задач (легкоатлетические эстафеты с общей зоной передачи, эстафеты с преодолением препятствий,	Практ.	6	18	ОК-8	Л.1.4 Л2.3 М.10 М.15 Э.1 Э.2 Э.3		

	ведением, переноской мячей). Сдача контрольных нормативов.							
	Раздел 2. Волейбол							
2.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Техника безопасности и правила поведения на учебных занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол. Судейство соревнований по волейболу - составление календаря соревнований, проведение жеребьевки, жесты судьи. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах.	Практ.	1	2	ОК-8	Л.1.4 Л1.3 Л2.2 Л2.3 М.2 М.12 М.10 М 15 Э.1 Э.2 Э.3		
2.2	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка: обучение основам техники игры в волейбол (стойки, перемещения, техника владения мячом, противодействий, приема, блокирования). 3. Тактическая подготовка: тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия); тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). 4. Игровая подготовка: (подвижные игры, игра по упрощенным правилам, двухсторонняя игра). 5. Сдача контрольных нормативов.	Практ.	1	52	ОК-8	Л.1.4 Л1.3 Л2.2 Л2.3 М.2 М.12 М.10 М 15 Э.1 Э.2 Э.3		
	Раздел 3. Плавание							
3.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о влиянии плавания на организм человека. Особенности личной гигиены пловцов. Спасение утопающих и оказание первой помощи. Основы техники плавания способами на спине, брасс, кроль, дельфин. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.	Практ.	2	2	ОК-8	Л.1.4 Л2.3 М.4 М.7 Э.1 Э.2		
3.2	1. Изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания: общеразвивающие и специальные упражнения пловцов; плавание по элементам (с помощью рук, ног) способами	Практ.	2	52	ОК-8	Л.1.4 Л2.3 М.4 М.7 Э.1 Э.2		

	<p>на спине, брассом, кролем, дельфином; плавание в полной координации способами на спине, брассом, кролем.</p> <p>2. Обучение технике выполнения стартов и поворотов: стартов с тумбочки и из воды; открытого и закрытого поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>3. Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп.</p> <p>4. Сдача контрольных нормативов.</p>							
	Раздел 4. Баскетбол							
4.1	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности.</p> <p>История возникновения и развития баскетбола. Основы сведения о баскетболе.</p> <p>Гигиена занятий физическими упражнениями. Организация и проведение соревнований.</p> <p>Правила соревнований по баскетболу.</p> <p>Оборудование мест для занятий баскетболом: инвентарь и уход за ним.</p>	Практ.	3	2	ОК-8	Л.1.4 Л2.3 М.4 М 17 Э1 Э2 Э3		
4.2	<p>1. Общая физическая подготовка.</p> <p>2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, прыгучести, ориентировки).</p> <p>3. Изучение и совершенствование техники передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановка.</p> <p>4. Изучение и совершенствование техники игры в нападении защите: ловля мяча, передача, ведение, бросок в корзину, финты, подбор, заслон, сочетание технических приемов.</p> <p>5. Изучение и совершенствование тактики игры в нападении защите: индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>6. Игровая подготовка. Участие в соревнованиях и играх.</p> <p>Упражнения в форме упрощенной игры. Подвижные игры, эстафеты, двухсторонняя игра.</p> <p>7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: виды физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, быстроты простой</p>	Практ.	3	36	ОК-8	Л.1.4 Л1.3 Л2.2 М.14 М.2 М.13 М.12 М.10 М 17 Э1 Э2 Э3		

	и сложной двигательной реакции, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости. 8. Сдача контрольных нормативов.							
	Раздел 5. Настольный теннис							
5.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития настольного тенниса. Инвентарь и оборудование, применяемые в настольном теннисе. Терминология и основные правила соревнований.	Практ	4	2	ОК-8	Л.1.4 Л1.2 Л1.3 Л2.3 М.2 М.12 М.10 Э1 Э2 Э3		
5.2	1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и развитие физических способностей, обеспечивающих эффект игровой деятельности (прыгучести, мощности ударов, скоростных способностей). 3. Изучение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки, основные способы передвижения теннисистов, подрезка слева и справа, накаты и контрудары справа и слева, удары по свече, топ-спин, подачи слева, и справа подрезкой и накатом, боковые вращения, совершенствование перекруток и приемов ударов. 4. Изучение и совершенствование тактики игры: сочетаний подачи с началом атаки, двух- и трехходовые комбинации, атакующие и защитные действия. 5. Сдача контрольных нормативов.	Практ.	4	16	ОК-8	Л.1.4 Л1.2 Л1.3 Л2.3 М.2 М.12 М.10 Э1 Э2 Э3		
	Раздел 6. Мини-футбол							
6.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития мини-футбола. Правила, организация и проведение соревнований по мини-футболу.	Практ.	5	2	ОК-8	Л.1.4 Л1.1 Л2.2 Л2.3 М.2 М.12 Э1 Э2 Э3		
6.2	1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости). 3. Изучение и совершенствование	Практ.	5	36	ОК-8	Л.1.4 Л1.1 Л2.2 М.12 Э1 Э2 Э3		

	<p>техники игры в нападении защите: удары по мячу, остановки мяча, ведение и обводки с помощью финтов, вбрасывания, отбор мяча, подкат сзади, сбоку и спереди.</p> <p>4. Изучение и совершенствование тактики игры в нападении защите: индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>5. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие простой и сложной двигательной реакции, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости.</p> <p>6. Сдача контрольных нормативов.</p>							
	Раздел 7. Атлетическая гимнастика							
7.1	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Введение в курс атлетической гимнастики (основы техники выполнения упражнений, подбор тренировочного веса). Методика применения силовых упражнений, направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы.</p> <p>Основы методики тренировки в атлетической гимнастике.</p>	Практ.	6	2	ОК-8	Л.1.4 Л2.3 М.1 М.10 Э1 Э2 Э3		
7.2	<p>1. Общая физическая подготовка: комплексы гимнастических упражнений, а также упражнений, выполняемых со штангой, гантелями, на тренажерах, способствующие разностороннему физическому развитию и развитию основных мышечных групп.</p> <p>2. Специальная физическая подготовка: изучение техники выполнения соревновательных упражнений силового троеборья (пауэрлифтинга) – приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга.</p> <p>3. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие статической выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.</p> <p>4. Сдача контрольных нормативов.</p>	Практ.	6	20	ОК-8	Л.1.4 Л2.3 М.1 М.10 Э1 Э2 Э3		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Этапы освоения компетенций контролируются посредством текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль освоения компетенций на всех этапах: опрос (О), проблемные вопросы-задания (ПВ), тренировочные задания (ТЗ), тесты для оценки общей физической и спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности: обязательные (ТО); тесты по разделу программы (ТР). Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата (Р) с последующей защитой.

Промежуточная аттестация: зачет

Матрица оценки результатов обучения по дисциплине

Код компет енции	Планируемые результаты обучения (показатели оценивания компетенций)	Оценочные средства/формы контроля					
		О	Р	ПВ	ТЗ	ТО, ТР	зачет
ОК-8:	Знает (см. п. 1.2 РПД)	+	+	+	+		+
	Умеет (см. п. 1.2 РПД)		+	+			+
	Владеет (см. п. 1.2 РПД)				+	+	+

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Критерии формирования оценок по теоретическому курсу и технике безопасности средство контроля – опрос).

Опрос - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся самостоятельно воспроизводит изученный материал, владеет специальной терминологией.

- оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не может воспроизвести пройденный материал, допускает грубые ошибки в ответе на поставленные вопросы даже при помощи преподавателя.

Критерии формирования оценок по выполнению тренировочных заданий.

Тренировочные задания - в основном самостоятельная работа студентов (индивидуальная или в малых группах), заключающаяся в качественном анализе предложенных ситуаций, проявлении умений применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность (идентификация проблемы, формирование ключевых альтернатив, предложение решения или рекомендуемого действия и дальнейшую презентацию, и экспертиза результатов на общей дискуссии (в рамках учебной группы). Преподаватель выполняет лишь организующую и консультативную функции.

1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия.

- **оценка «отлично»** выставляется обучающемуся, если обучающийся объясняет и показывает упражнения, владеет терминологией; подбор упражнений соотнесен с предстоящей основной деятельностью на занятии, а в основу предложенного комплекса положены нестандартные идеи.

- **оценка «хорошо»** выставляется, если подбор упражнений соотнесен с предстоящей основной деятельностью на занятии, обучающийся объясняет и показывает упражнения (с незначительной корректировкой со стороны преподавателя), владеет терминологией, комплекс спроектирован по аналогии с предложенным образцом.

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется, если упражнения подобраны в логической последовательности «от простого к сложному», отсутствует четкая взаимосвязь с основной частью занятия, обучающийся объясняет и демонстрирует упражнения при помощи преподавателя.

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется, если нет логической последовательности в подборе упражнений, обучающийся не владеет специальной терминологией; низкое качество демонстрации упражнений.

2. Проблемные ситуации.

- **оценка «зачтено»** - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента (экспертной группой) подтверждать основные теоретические положения практическими примерами; анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы.

- **оценка «не зачтено»** - ответ требует серьезных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент (экспертная группа) испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, демонстрирует отсутствие общих представлений об изучаемом явлении, не может выявить проблему, методическую ошибку и определить последовательность действий для разрешения проблемной ситуации.

Критерии формирования оценок по написанию и защите реферата.

Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме.

- **оценка «зачтено»**- тема соответствует содержанию реферата, материал систематизирован и структурирован, сделаны обобщения и сопоставления различных точек зрения по рассматриваемому вопросу, аргументированы основные выводы; широкий круг и адекватность использования литературных источников по проблеме, правильное оформление ссылок на используемую литературу.

- **оценка «не зачтено»**- имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Критерии формирования оценок по освоению проблемных вопросов-заданий при прохождении практического курса.

Проблемные вопросы-задания представляют собой совместную деятельность обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя, направленную на решение учебных задач при изучении техники выполнения основных соревновательных упражнений (в процессе самостоятельного построения ориентировочной основы действия).

- **оценка «зачтено»** - выставляется, если обучающимся (или группой обучающихся) проведен детальный анализ предложенной проблемы; обозначены основные ориентировочные основы двигательного действия, (параллельно может, осуществляется корректировка выводов со стороны преподавателя); при техническом освоении двигательного действия наблюдаются незначительные ошибки.

- **оценка «не зачтено»** - выставляется, если обучающийся (или группа обучающихся) испытывают затруднения в определении последовательности действий для разрешения проблемной ситуации; не могут сформулировать способов наиболее эргономичного выполнения рассматриваемого двигательного действия; демонстрируют грубые ошибки при техническом освоении двигательного действия.

Критерии формирования оценок по выполнению тестовых заданий общей физической и спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности: обязательные; тесты по разделу программы.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов. По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка (зачет) за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности. Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

Оценка «Неудовлетворительно» - средняя арифметическая (в очках) менее 2.

Оценка «Удовлетворительно» - средняя арифметическая (в очках) равная 2.

Оценка «Хорошо» - средняя арифметическая (в очках) равная 3.

Оценка «Отлично» - средняя арифметическая (в очках) равная 3, 5.

Зачет - форма промежуточной аттестации по дисциплине, позволяющая оценить результаты обучения и уровень сформированности компетенций на этапе изучения дисциплины. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов и заданий. Общая оценка (зачет) за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

Критерии и шкала оценивания уровней освоения компетенций

Шкала оценивания	Уровень освоения компетенции	Критерии оценивания
отлично	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний, и суммарная оценка выполнения тестов ТО и ТР (в очках) равная или выше 3,5.
хорошо	продвинутый	студент проявил полное знание программного материала по дисциплине, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности, и суммарная оценка выполнения тестов ТО и ТР (в очках) равная 3.
удовлетворительно	базовый	студент, проявил знания основного программного материала по дисциплине, способности трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) по типовому правилу, алгоритму и суммарная оценка выполнения тестов ТО и ТР (в очках) равная 2.
неудовлетворительно	компетенция не сформирована	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении знаний и практических умений, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине, и суммарная оценка выполнения тестов ТО и ТР (в очках) менее 2.

Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Перечень оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы

формирования компетенций представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Комплект материалов содержит: контрольные вопросы по технике безопасности и теории; комплект тренировочных заданий; темы письменных реферативных работ; проблемные вопросы-задания; тесты для оценки общей физической и спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности: обязательные; тесты по разделу программы.

5.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРОГРАММЫ

Для студентов условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Опрос по технике безопасности проводится после инструктажа преподавателя на первом занятии разделов рабочей программы (легкая атлетика; плавание, волейбол, мини-футбол, баскетбол, настольный теннис, атлетическая гимнастика). При выставлении оценки «зачтено» обучающийся расписывается в журнале по технике безопасности.

Опрос по организации занятий физического воспитания в вузе и методике изучений двигательных действий проводится поэтапно (этапы – начального разучивания, закрепления, совершенствования) в процессе освоения подводных упражнений (если изучаемое действие имеет сложную структуру) или основного упражнения.

Тренировочные задания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»:

1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия осуществляется обучающимися в соответствии со списком учебной группы и степени готовности (по выбору преподавателя) начиная с 4 семестра. В качестве критериев выделяются образность речи и знание специальной терминологии, полнота и правильность объяснения заданий, обоснованность и объективность сделанных замечаний. Параллельно осуществляется коррекция выполнения задания со стороны преподавателя и выставляется дифференцированная оценка.

2. Решение ситуационных задач предусматривает, в основном, самостоятельную работу студентов (индивидуальную или в малых группах), заключающуюся в качественном анализе предложенных ситуаций, проявлении умений применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность (идентификация проблемы, формирование ключевых альтернатив, предложение решения или рекомендуемого действия и дальнейшую презентацию и экспертиза результатов на общей дискуссии (в рамках учебной группы) в соответствии с пройденным материалом. Преподаватель выполняет лишь организующую и консультативную функции. Оценка фиксируется в рабочем журнале преподавателя.

Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата с последующей защитой. Тема определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15-20 страниц машинописного текста.

Проблемные вопросы-задания по разделам программы. При изучении техники выполнения двигательного действия преподаватель в основной части занятия сообщает о сущности и назначении изучаемого предмета, демонстрирует технику выполнения движения, акцентируя внимание обучающихся на наиболее проблемных зонах, различных вариантах способов выполнения. В процессе практического освоения двигательного действия студентам предлагается ответить на ряд вопросов по технике выполнения, для поиска наиболее эргономичного способа выполнения изучаемого движения. На основе ситуативно-поискового анализа занимающиеся самостоятельно формируют ориентировочные основы двигательного действия.

Параллельно осуществляется коррекция качества решения задач со стороны преподавателя и выставляется оценка, которая фиксируется в рабочем журнале преподавателя.

Тестовые задания для оценки общей физической и спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности: обязательные; тесты по разделу программы.

В середине и в конце каждого семестра преподаватели проводят контрольные занятия по специальной физической, технической и профессионально-прикладной подготовке с определением процента посещаемости занятий.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Студентам, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен.

По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка.

В каждом семестре студенты выполняют не более 7 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью, тесты по спортивно-технической и прикладной подготовленности. Оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Оценка тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности

Средняя арифметическая (в балах)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Средняя арифметическая (в очках)	2,0	3,0	3,5

Оценки фиксируются в рабочем журнале преподавателя.

Общая оценка за семестр (зачет) определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

6.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1.1. Основная литература

Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во
---------	----------	---------------	--------

Л1.1	Манукян А. Г. Васельцова И. А. Бродецкий А. Б.	Мини-футбол в вузе: учебно-методическое пособие	Самара: СамГУПС, 2016	23, есть электронная копия в локальной сети вуза
Л1.2	Стрельникова А. А.	Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студ. вузов	Самара: СамГУПС, 2008	ЭБС Библиотех
Л1.3	Васельцова И. А.	Спортивные игры в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся транспортного вуза: учебное пособие для вузов железнодорожного транспорта	Самара: СамГУПС, 2014	э.и в локальной сети вуза
Л1.4	Виленский М.Я. под ред. и др.	Физическая культура: учебник для студентов вузов [Текст] / Виленский М.Я. под ред. и др. - 423 с.	Москва : КноРус, 2016	ЭБС BOOK.RU https://www.book.ru/book/918665

6.1.2 Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во
Л2.1	Жукова Е. И.	Аэробика. Организация занятий в вузе: учебное пособие для вузов	Самара: СамГУПС, 2014	ЭБС Библиотех
Л2.2	Черкасова Л. Н.	Организация физического воспитания студентов с учетом их запросов и потребностей: учеб. пособие для вузов	Самара: СамГУПС, 2007	ЭБС Библиотех
Л2.3	А. Б. Муллер [и др.]	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата	Москва: Юрайт, 2014	48

6.2 Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
М 1	Бродецкий А. Б. Сафиуллин К. Х. Васельцова И. А.	Методика занятий силовыми видами спорта: методические указания	Самара: СамГАПС, 2006	91
М 2	Ананьев Л. Б. Шабанов В. С. Манукян А. Г.	Методика развития координационных способностей: методические указания	Самара: СамГАПС, 2006	90
М 3	Биленькая О. Н. Жукова Е. И. Мальковская Т. М. Чередникова Л. В. Черкасова Л. Н.	Оздоровительная физическая культура в вузе: метод. рек. по изуч. дисц. для студ. всех спец. очн. и заоч. форм обуч.	Самара: СамГУПС, 2008	46
М 4	Кузьмина С. В. Чередникова Л. В. Петров С. А.	Рекомендации для студентов по обучению плаванию: метод. рек. к практическим занятиям по дисц. "Физическая культура" для студ. всех спец. очн. формы обуч.	Самара: СамГУПС, 2009	45
М 5	Жукова Е. И.	Методика обучения студентов, занимающихся в группах спортивной специализации "Аэробика". Ч. 1: метод. указ.	Самара: СамГУПС, 2011	45
М 6	Августимова О. С. Биленькая О. Н. Мальковская Т. М.	Физическая культура: метод. рек. по изуч. дисц. для студ. всех спец. очн. и заоч. форм обуч.	Самара: СамГУПС, 2012	29, есть электронная копия в локальной сети вуза
М 7	Петров С. А. Ананьев Л. Б. Чередникова Л. В.	Плавание как учебная дисциплина в вузе электронное издание: практикум по дисциплине. "Физическая культура" для студ. всех спец. очн. формы обуч	Самара: СамГУПС, 2015	10, есть электронная копия в локальной сети вуза

М 8	Стрельников А. А. Буданов А. Б. Игошкин А. Н. Бродецкий А. Б.	Методики обучения студентов, занимающихся в группах спортивной специализации: "Атлетическая гимнастика", "Пауэрлифтинг", "Настольный теннис", "Бокс": метод.указ. к практич. занятиям для студ. всех спец. очн. формы обуч.	Самара: СамГУПС, 2008	91
М 9	Жукова Е. И. Чередникова Л. В. Шабанов В. С. Андронов В.А.	Методы регулирования психоэмоционального состояния студентов на занятиях физической культуры: электронное издание: метод.указ. к практич. занятиям для студ. всех спец. очн. формы обуч.	Самара: СамГУПС, 2010	э.и в локальной сети вуза
М 10	Васельцова И. А. Буданов А. Б.	Методы активного обучения в практике физического воспитания в вузе: электронное издание: метод.указ. для студ. всех спец. очн. формы обуч.	Самара: СамГУПС, 2014	э.и в локальной сети вуза
М 11	Михайлова О. Н. Буданов А. Б.	Методы тестирования физического и социального здоровья студентов СамГУПС: электронное издание: методический материал	Самара: СамГУПС, 2014	э.и в локальной сети вуза
М 12	Гильмутдинова Е.Н. Позднякова Л. Д. Михайлова О. Н. Манукян А. Г.	Специальные прыжковые упражнения в игровых видах спорта: метод.указ. для студ. всех спец. очн. формы обуч.	Самара: СамГУПС, 2009	90
М 13	Черкасова Л. Н.	Методика общей и специальной физической подготовки студентов технических вузов (на примере баскетбола): метод.указ.	Самара: СамГУПС, 2008	47
М 14	Черкасова Л. Н. Гильмутдинова Е.Н. Чередникова Л. В. Позднякова Л. Д.	Баскетбол. Организация и проведение занятий по разделу "Спортивные игры": электронное издание: метод.указ. к практич. занятиям для студ. всех спец. очн. формы обуч.	Самара: СамГУПС, 2012	э.и в локальной сети вуза
М 15	Стрельников А. А. Ананьев Л. Б. Сафиуллин К. Х.	Методические рекомендации для подготовки студентов к сдаче нормативов по легкой атлетике: электронное издание.	Самара: СамГУПС, 2012	э.и в локальной сети вуза
М 16	Жукова Е. И.	Методика обучения студентов, занимающихся в группах спортивной специализации "Аэробика". Ч. 2: электронное издание: метод.пособие	Самара: СамГУПС, 2012	э.и в локальной сети вуза
М 17	Черкасова Л.Н. Мостовая Н.В.	Методика обучения технике нападения в баскетболе электронное издание: метод.указ. к изуч. дисц. "Физическая культура" для студ. всех спец. очн. формы обуч.	Самара: СамГУПС, 2015	э.и в локальной сети вуза

6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

	Наименование ресурса	Эл.адрес
Э1	Спорт и личность: опыт социального анализа	http://elibrary.ru/item.asp?id=9916929
Э2	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»	http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/
Э3	Электронные учебники	http://www.iqlib.ru/

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для студентов всех учебных отделений условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата с последующей защитой. Тема определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15-20 страниц машинописного текста.

Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме.

Реферат обязательно должен содержать статистические данные, подтверждающие описываемые явления, а также данные современных научных исследований. В работе над рефератом должно использоваться не менее пяти источников. Работа

должна быть написана грамотно, литературным языком, с правильно оформленным титульным листом, оглавлением, библиографическим описанием. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументированно отвечать на вопросы.

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) – это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы: В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т.п.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

8.1 Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

8.1.1	Программное обеспечение для проведения промежуточного контроля: компьютерная тестовая система "MOODLE" http://do.samgups.ru/moodle/
8.1.2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования. Режим доступа: http://elibrary.ru

9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

9.1	1. Спортивный комплекс
9.2	Зал бокса №303
9.3	боксерская (подвесная груша) -1шт.
9.4	мешок -5шт.
9.5	подушка настенная для бокса – 2шт.
9.6	ринг-1шт.
9.7	стенка шведская -1шт.
9.8	Зал борьбы №203
9.9	ковёр борцовская -1шт.
9.10	стенка шведская -2шт.
9.11	чучело борцовское – 2шт.

9.12	татами двухсторонний -1шт.
9.13	Игровой зал №204
9.14	стойка волейбольная -1шт.
9.15	щит баскетбольный игровой – 2 шт.
9.16	щит баскетбольный тренировочный -4шт.
9.17	ворота футбольные 2×3 -2шт.
9.18	цифровое электронное табло -1шт.
9.19	Теннисный зал №306
9.20	стол теннисный «Стена» - 5шт.
9.21	стол для н/т «BUTTERFLY» -3шт.
9.22	Тренажерный зал №104
9.23	тренажер ТОТАЛ – 1шт.
9.24	«степпер» эл.магнитный -3шт.
9.25	беговая дорожка – 1шт.
9.26	битепсбедр лежа – 1шт.
9.27	бицеп–квадрицепс бедра -1шт.
9.28	велотренажер RacerKettler -2шт.
9.29	гиперэкстензия -2шт.
9.30	гриф для штанги –1шт.
9.31	гриф олимпийский -1шт.
9.32	жим ногами под углом -1шт.
9.33	кроссовер -1шт.
9.34	помост универсальный -1шт.
9.35	пресс-турник-брусья -1шт.
9.36	силовая рама -1шт.
9.37	скамья атлетическая -1шт.
9.38	скамья для жима -1шт.
9.39	скамья пресса, регулируемая -1шт.
9.40	скамья Скотта -1шт.
9.41	скамья универсальная -1шт.
9.42	стенка шведская -1шт.
9.43	стойка для блинов -2шт.
9.44	стойка для пауэрлифтинга -1шт.
9.45	стойка для приседания -3шт.
9.46	стойка под гантели -1шт.
9.47	тренажер для икроножных мышц-1шт.
9.48	тренажер для мышц бедра -1шт.
9.49	тяга Т-грифа -1шт.
9.50	тяга универсальная -1шт.
9.51	штанга -1шт.
9.52	штанга д/пауэрлифтинга-1шт.
9.53	Бассейн
9.54	разделительные дорожки -3шт.
9.55	2. Спортивный зал корпус №5 №5215
9.56	ворота футбольные 2×3 -2шт.
9.57	протектор щита -2шт.
9.58	баскетбольный щит -2шт.
9.59	щит акриловый (баскет.) стальная рама -4шт.
9.60	ферма баскетбольная -2шт.
9.61	стойки для крепления волейбольной сетки -1 пара
9.62	сетка заградительная -2шт.
9.63	степ аэробные – 10шт.
9.64	3. Спортивный зал №8а
9.65	Стол теннисный – 2шт.

9.66	гриф для штанги -2шт.
9.67	жим ногами под углом -1шт.
9.68	пресс-турник-брусья – 1шт.
9.69	скамья для жима – 1шт.
9.70	стойка для блинов -1шт.
9.71	стенка шведская -3шт.
9.72	стойка -1шт.
9.73	набор блинов – 240кг.
9.74	гантель разборная -2шт.
9.75	скакалка-20шт.
9.76	т/ракетки – 20шт.
9.77	мяч футбольный -3шт.
9.78	мяч волейбольный – 2шт.
9.79	мяч баскетбольный -2шт.