

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 13:50:30  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики физической культуры спорта и безопасности  
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 30 » мая 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ОФП)

|  |  |
|--|--|
| <b>Направление подготовки</b>                          | <i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i> |
| <b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b> | <i>Спортивно-оздоровительный туризм</i>                      |
| <b>Квалификация выпускника</b>                         | <i>бакалавр</i>  |
| <b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>       | <i>2022</i>  |
| <b>Форма обучения, семестр</b>                         | <i>очная: 1-6 семестр</i>                                    |
| <b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>         | <i>зачётных единиц:<br/>часов: 328</i>                       |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                        | <i>зачет</i>   |

Разработчик рабочей программы:

Рыбакова Е.О., к.п.н.,  
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКиСБЖД  
Протокол от «19»апреля 2022 г. №13

Рабочая программа одобрена на заседании УМС  
Протокол от «18»мая 2022 г. №9

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности у обучающихся способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

| Формируемая компетенция  | Индикаторы достижения компетенции  |
|--|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <b>УК-7.1 Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.<br><b>УК-7.2 Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.<br><b>УК-7.3 Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

| №   | Виды учебной работы   | Трудоемкость в часах |           |           |           |           |           | Всего |
|-----|---|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|
|     |   | 1 семестр            | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |       |
| 1   | Контактная работа   | 28                   | 28        | 28        | 28        | 28        | 28        | 168   |
| 1.1 | Занятия лекционного типа  | -                    | -         | -         | -         | -         | -         |       |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 28/0                 | 28/0      | 28/0      | 28/0      | 28/0      | 28/0      | 168/0 |
| 2   | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации  | 26/0                 | 26/0      | 26/0      | 26/0      | 26/0      | 30/0      | 160/0 |
| 3   | Промежуточная аттестация – зачет  | +                    | +         | +         | +         | +         | +         | +     |
| 4   | Всего трудоемкость дисциплины:<br>в академических часах   | 54                   | 54        | 54        | 54        | 54        | 58        | 328   |

#### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5 Структура и содержание дисциплины

##### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

| № темы           | Темы дисциплины   | Виды учебной работы и трудоемкость, в часах |  |   |                        | Трудоемкость, в часах |
|------------------|---|---|--|---|------------------------|-----------------------|
|                  |   | Контактная работа                           |  |   | Самостоятельная работа |                       |
|                  |   | Занятия лекционного типа                    | Занятия семинарского типа.             |   |                        |                       |
|                  |   | всего                                       | в т.ч. в форме практической подготовки |   |                        |                       |
| <b>1 семестр</b> |   |   |  |   |                        |                       |
| 1                | Легкоатлетические упражнения как средство повышения ОФП обучающихся       | -   | 28                                     | - | 26                     | 54                    |
| 1.1.             | Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). | -   | 4                                      | - | 6                      | 10                    |
| 1.2.             | Развитие скоростно-силовых качеств  | -   | 4                                      | - | 3                      | 7                     |
| 1.3.             | Развитие ловкости и координации движений                                  | -   | 4                                      | - | 3                      | 7                     |
| 1.4              | Развитие силовых качеств  | -   | 4                                      | - | 3                      | 7                     |

|                  |  |   |            |   |            |            |
|------------------|--|---|------------|---|------------|------------|
| 1.5.             | Развитие выносливости  | - | 4          | - | 3          | 7          |
| 1.6.             | Методика обучения технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги                   | - | 4          | - | 4          | 8          |
| 1.7.             | Методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание», «фосбери».            | - | 4          | - | 4          | 8          |
|                  | <b>ИТОГО</b>   | - | <b>28</b>  | - | <b>26</b>  | <b>54</b>  |
| <b>2 семестр</b> |  |   |            |   |            |            |
| <b>2</b>         | <b>Атлетическая гимнастика как средство повышения ОФП обучающихся</b>                      | - | <b>28</b>  | - | <b>26</b>  | <b>54</b>  |
| 2.1              | Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики».            | - | 6          | - | 6          | 12         |
| 2.2              | Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики                              | - | 6          | - | 6          | 12         |
| 2.3              | Методика проведения занятий по атлетической гимнастике                                     |   | 6          |   | 6          | 12         |
| 2.4              | Тренировочные программы по атлетической гимнастике в повышении физической подготовленности | - | 10         | - | 8          | 18         |
|                  | <b>ИТОГО</b>   | - | <b>28</b>  | - | <b>26</b>  | <b>54</b>  |
| <b>3 семестр</b> |  |   |            |   |            |            |
| <b>3</b>         | <b>Современные направления фитнеса в повышении физической подготовленности обучающихся</b> | - | <b>28</b>  | - | <b>26</b>  | <b>54</b>  |
| 3.1              | Фитнес. Силовая тренировка.  | - | 8          | - | 8          | 16         |
| 3.2              | Фитнес. Координационная тренировка.  | - | 8          | - | 8          | 16         |
| 3.3              | Фитнес. Выносливость.  | - | 8          | - | 8          | 16         |
| 3.4              | Фитнес. Аэробика   | - | 4          | - | 2          | 6          |
|                  | <b>ИТОГО</b>   | - | <b>28</b>  | - | <b>26</b>  | <b>54</b>  |
| <b>4 семестр</b> |  |   |            |   |            |            |
| <b>4</b>         | <b>Гимнастика и спортивные игры</b>  | - | <b>28</b>  | - | <b>26</b>  | <b>54</b>  |
| 4.1              | Футбол   | - | 8          | - | 8          | 16         |
| 4.2              | Баскетбол  | - | 8          | - | 8          | 16         |
| 4.3              | Волейбол   | - | 8          | - | 8          | 16         |
| 4.4.             | Гимнастика с элементами акробатики   | - | 4          | - | 2          | 6          |
|                  | <b>ИТОГО</b>   |   | <b>28</b>  |   | <b>26</b>  | <b>54</b>  |
| <b>5 семестр</b> |  |   |            |   |            |            |
| <b>5</b>         | <b>Функциональный тренинг. Кроссфит</b>  | - | <b>28</b>  | - | <b>26</b>  | <b>54</b>  |
| 5.1              | Техника безопасности на занятиях по Кроссфиту  | - | 2          | - | 2          | 4          |
| 5.2              | Упражнения с весом собственного тела.  | - | 4          | - | 2          | 6          |
| 5.3              | Упражнения среднего уровня   | - | 4          | - | 2          | 6          |
| 5.4              | Силовые упражнения   | - | 4          | - | 2          | 6          |
| 5.5              | Упражнения с отягощением. Базовые  | - | 4          | - | 2          | 6          |
| 5.6              | Упражнения среднего уровня   | - | 4          | - | 5          | 9          |
| 5.7              | Силовые упражнения (с отягощением)   | - | 4          | - | 5          | 9          |
| 5.8              | Циклические упражнения   | - | 2          | - | 6          | 8          |
|                  | <b>ИТОГО</b>   | - | <b>28</b>  | - | <b>26</b>  | <b>54</b>  |
| <b>6 семестр</b> |  |   |            |   |            |            |
| <b>6</b>         | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | - | <b>28</b>  | - | <b>30</b>  | <b>58</b>  |
| 6.1              | Бег  | - | 6          | - | 5          | 11         |
| 6.2              | Прыжки   | - | 6          | - | 5          | 11         |
| 6.3              | Акробатика   | - | 6          | - | 5          | 11         |
| 6.4              | Снарядная гимнастика   | - | 6          | - | 5          | 11         |
| 6.5              | Круговая тренировка  | - | 4          | - | 10         | 14         |
|                  | <b>ИТОГО</b>   | - | <b>28</b>  | - | <b>30</b>  | <b>58</b>  |
|                  | <b>ВСЕГО</b>   | - | <b>168</b> | - | <b>160</b> | <b>328</b> |

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в

Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

| Разделы,<br>темы | Содержание  |
|------------------|---|
| <i>1 семестр</i> |   |
| <b>1</b>         | <b>Легкоатлетические упражнения как средство повышения ОФП обучающихся</b>  |
|                  | <i>Тема. Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)</i>   |
| 1.1              | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний.</p> <p>Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.. Ознакомление с комплексами упражнений для обучения видам легкой атлетики</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой бега для проведения в подготовительной части занятия по ОФП.</p> |
|                  | <i>Тема. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>  |
| 1.2              | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Развитие скоростно-силовых качеств. Средства, методы развития скоростно-силовых. Выполнение комплексов упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие скоростно-силовых качеств.</p>  |
|                  | <i>Тема. Развитие ловкости и координации движений</i>   |
| 1.3              | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Развитие ловкости и координации движений. Средства, методы развития координационных качеств. Выполнение комплексов упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие ловкости</p>  |
|                  | <i>Тема Развитие силовых качеств</i>  |
| 1.4              | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Развитие силовых качеств. Средства и методы развития силы. Выполнение комплексов упражнений с собственным весом, с сопротивлением партнера, с внешним отягощением.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс собственно силовых способностей, который вызывает срочный эффект в повышении функциональных способностей скелетной мускулатуры, мышечной силы, быстроты и мощности мышечного сокращения», используя непредельные отягощения.</p>  |
|                  | <i>Тема. Развитие выносливости</i>  |
| 1.5.             | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Развитие выносливости. Средства и методы развития выносливости. Кроссовый бег, интервальная и круговая тренировка. Практическое выполнение комплексов на развитие выносливости (силовой, скоростной, общей).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> В литературе найти и записать в тетради способы оценки выносливости.</p>  |
|                  | <i>Тема Методика обучения технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги</i>  |
| 1.6              | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-12.</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги.</p> <p>Овладение техникой прыжка с места: И.П., отталкивание, движения в полете, приземление. Основные упражнения для овладения техникой прыжков с места и последовательность их применения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать 5 упражнений для совершенствования техники отталкивания</p>   |
|                  | <i>Тема. Методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание», «фосбери».</i>  |
| 1.7              | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-14.</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание», «фосбери». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Основные упражнения для обучения прыжкам в высоту с разбега и последовательность их применения. Практическое выполнение упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать 5 упражнений для совершенствования техники отталкивания</p>   |

| <i>2 семестр</i> |   |
|------------------|---|
| <b>2</b>         | <b>Атлетическая гимнастика как средство повышения ОФП обучающихся</b>   |
|                  | <i>Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики».</i>   |
| 2.1              | Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-17. Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики». Силовая тренировка с собственным весом. Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием собственного веса.<br><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать упражнения для укрепления мышц груди (4-5 упр)  |
|                  | <i>Тема. Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики.</i>   |
| 2.2              | Занятия семинарского типа (практические занятия) 18-20<br>Техника выполнения базовых упражнений АГ. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.).<br>Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства АГ для коррекции телосложения и повышения работоспособности.<br><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать упражнения для укрепления мышц спины выполняемые на тренажерных устройствах.  |
|                  | <i>Тема. Методика проведения занятий по атлетической гимнастике.</i>  |
| 2.3              | Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-23. Методика проведения занятий по атлетической гимнастике.<br>Обучение комплексам из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств атлетической гимнастики.<br>Выполнение комплексов упражнений.<br><i>Самостоятельная работа.</i> Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений.  |
|                  | <i>Тема. Тренировочные программы по атлетической гимнастике в повышении физической подготовленности</i>   |
| 2.4              | Занятия семинарского типа (практические занятия) 24-28. Тренировочные программы по атлетической гимнастике в повышении физической подготовленности.<br>Практическое выполнение комплексов упражнений, совершенствование базовой техники и устранение ошибок.<br><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект тренировочного занятия для юношей (девушек) с низким уровнем физической подготовленности.   |
| <i>3 семестр</i> |   |
| <b>3</b>         | <b>Современные направления фитнеса в повышении физической подготовленности обучающихся</b>  |
|                  | <i>Тема. Фитнес. Силовая тренировка.</i>  |
| 3.1              | Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32. Фитнес. Силовая тренировка.<br>Техника выполнения базовых упражнений АГ. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.). Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства АГ для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Тренировочные программы. Power Ball. Body Sculpt. Magic Power. Energy Zone. ABT. Upper Body. ABS (aerobic+body+stretch). AB-Marathon. Core Training. Core Medical Ball. Core Final Cuts. Core Barbell. Barbell Workout . Deadly Force. Flexible strength. Final Cuts. Medicine Ball Training. Circuit Training. Power Deck. Functional Deck.<br>Выполнение комплексов силовой тренировки на различные группы мышц.<br><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить противопоказания при силовых фитнес-тренировках. |
|                  | <i>Тема. Фитнес. Координационная тренировка</i>   |
| 3.2              | Занятия семинарского типа (практические занятия) 33-36. Фитнес. Координационная тренировка.<br>Методика проведения координационной тренировки. Выполнения комплексов фитнес-упражнений с использованием различного инвентаря и оборудования (BOSU, «координационная лестница» и др.).<br><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс состоящий из 7-10 упражнений направленный на совершенствования координации (с использованием различного инвентаря)   |
|                  | <i>Тема. Фитнес. Выносливость.</i>  |
| 3.3              | Занятия семинарского типа (практические занятия) 37-40. Фитнес. Выносливость.<br>Способы тренировки выносливости – кроссфит, функциональный тренинг, аэробные тренировки и др.<br>Выполнение программ тренировок на выносливость.<br><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию и доклад на тему «Кроссфит. За или против»  |
|                  | <i>Тема. Фитнес. Аэробика</i>   |
| 3.4              | Занятия семинарского типа (практические занятия) 41-42. Фитнес. Аэробика<br>Обучение базовым шагам аэробики, музыкально – ритмическое воспитание, в том числе в повышении интереса к фитнесу.   |

|          |  |
|----------|--|
|          | <p>Составление комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп<br/>Методика гантельной гимнастики, фитбол- аэробики, «гай-бо» программ, «бодибаров»<br/>Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств фитнеса</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить и продемонстрировать связку шагов аэробики.</p>  |
|          | <i>4 семестр</i>   |
| <b>4</b> | <b>Гимнастика и спортивные игры</b>  |
|          | <i>Тема. Футбол</i>  |
|          | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 43-46.</i> Футбол.</p> <p>Упражнения ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приседания со штангой, партнером на плечах.</li> <li>- Подскоки из различных исходных положений со штангой, гирей, утяжеленным поясом.</li> <li>- Метание и ловля тяжелых снарядов.</li> <li>- Подтягивание на перекладине, лазанье по канату.</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</li> <li>- Поднимание прямых ног вперед из виса на гимнастической стенке, перекладине, кольцах.</li> </ul> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стартовые ускорения из различных исходных положений, семенящий бег, повторный бег с места и с ходу (по 30-40 м, быстро), бег под уклон.</li> <li>- Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге.</li> <li>- Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки».</li> <li>- Бег вверх и вниз по ступенькам лестницы.</li> </ul> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кроссы умеренной и переменной интенсивности, эстафеты с бегом, прыжками, элементами акробатики.</li> <li>- Плавание, бег по воде на мелком месте.</li> </ul> <p>-Учебная игра.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать упражнения на координацию 5-6 упр.</p>  |
| 4.1      |  |
|          | <i>Тема. Баскетбол</i>   |
|          | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 47-50.</i> Баскетбол</p> <p>-Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, круговые движения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разноименно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног, прыжки. Упражнения для шеи и туловища. --</p> <p>-Наклоны, круговые движения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. --</p> <p>Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, палками, со штангой. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. -</p> <p>Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать партнера.</p> <p>-Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для развития ловкости. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис настольный, в волейбол, в бадминтон. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км</p> |
| 4.2      |  |

|     |   |
|-----|---|
|     | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений направленный на развитие скоростных способностей</p>  |
|     | <p style="text-align: center;"><i>Тема. Волейбол</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 51-54.</i> Волейбол</p> <p>Быстрота ответных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 метров из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</li> <li>-Бег с остановками и изменением направления. "Челночный" бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). "Челночный" бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперед, а затем - спиной. По принципу "челночного" бега передвижение приставными шагами.</li> </ul> <p>Для развития скоростно-силовых:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках.</li> <li>-Упражнения с отягощениями (мешок с песком весом до 10 кг для девушек и женщин, до 20 кг для юношей и мужчин): приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах.</li> <li>-Многочисленные броски набивного мяча (весом 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 16 лет - прыжки на одной ноге).</li> <li>-Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.</li> <li>-Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.</li> <li>-Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.</li> <li>-Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами. Эти же прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, подвешенных на разной высоте.</li> <li>-Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.</li> <li>-Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.</li> </ul> <p>Для развития ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 16 лет).</li> <li>-Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (для юношей).</li> <li>-Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и прием мяча (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами).</li> <li>-Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с бросков партнера).</li> <li>-Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя). В зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д.</li> <li>-Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед - руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движения руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).</li> <li>-Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо.</li> <li>-Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз: стоя на месте и в прыжке перед собой в площадку, гимнастический мат.</li> <li>-Броски набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.</li> <li>-Учебная игра.</li> </ul> |
| 4.3 | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений направленный на развитие взрывной силы.</p>   |
|     | <p style="text-align: center;"><i>Тема. Гимнастика с элементами акробатики</i></p>  |
| 4.4 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 55-56.</i> Гимнастика с элементами акробатики</p>  |



|          |  |
|----------|--|
|          | <p>Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Подъем переворотом. Подъем разгибом. Варианты кувырков и группировок. Батутная подготовка.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать комплекс гимнастических упражнений в развитии ФП</p> |
|          | <i>5 семестр</i>   |
| <b>5</b> | <b>Функциональный тренинг. Кроссфит</b>  |
|          | <i>Тема. Техника безопасности на занятиях по Кроссфиту</i>   |
| 5.1      | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 57.</i> Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по Кроссфиту. Демонстрация базовых упражнений. Планка. Приседания воздушные. Подъемы корпуса на пресс - из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой. Складка - одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверх. Стойка на руках у стены. Подъемы коленей к локтям на перекладине. Приседания на одной ноге «пистолетик». Отжимания от пола. Запрыгивание на тумбу. Подтягивания - базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела. Вися на неподвижной перекладине над головой, нужно подтянуть своё тело вверх до касания грудью (или подбородком) перекладины. Бурпи с запрыгиванием на тумбу. Выход на турнике дворники (скручивание в сторону в вися).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составьте комплекс упражнений функционального тренинга, выполняемые лежа.</p>              |
|          | <i>Тема. Упражнения с весом собственного тела.</i>   |
| 5.2      | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 58-59</i> Упражнения с весом собственного тела. Базовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кувырки вперед;</li> <li>• кувырки назад;</li> <li>• бёрпи;</li> <li>• отжимания в упоре на полу лежа;</li> <li>• подтягивания на перекладине в строгом стиле;</li> <li>• подъемы корпуса из положения лежа на полу;</li> <li>• подъем ног к турнику;</li> <li>• подъем по канату;</li> </ul> <p>Выполнение комплексов упражнений</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Найти в интернете положения о соревнованиях «Игры-кроссфит»</p>  |
|          | <i>Тема. Упражнения среднего уровня</i>  |
| 5.3      | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 60-61</i></p> <p>Упражнения среднего уровня:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отжимания в упоре на брусках;</li> <li>• подтягивания на перекладине с гимнастическим киппингом;</li> <li>• подъем переворотом на перекладине;</li> <li>• приседания на одной ноге;</li> <li>• прыжок в длину с разбега;</li> <li>• прыжок на тумбу;</li> <li>• стойка на руках;</li> <li>• удержание уголка в вися на перекладине.</li> </ul> <p>Выполнение комплексов, корректировка техники, исправление ошибок</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> составить комплекс упражнений с BOSU</p>   |
|          | <i>Тема. Силовые упражнения</i>  |
| 5.4      | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 62-63.</i> Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выход силой на кольцах;</li> <li>• выход силой на перекладине;</li> <li>• отжимания в стойке на руках;</li> <li>• отжимания в упоре на гимнастических кольцах;</li> <li>• подъем по канату;</li> <li>• удержание уголка в упоре на полу, брусках, кольцах.</li> </ul> <p><i>Самостоятельная работа:</i> составить комплекс силовых упражнений направленных на повышение</p>   |

|                  |  |
|------------------|--|
|                  | силовой выносливости.  |
|                  | <i>Тема. Упражнения с отягощением (базовые)</i>  |
| 5.5              | <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 64-65</i> Упражнения с отягощением. Базовые: техника приседания с отягощением у груди;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника подъема отягощений с пола до уровня пояса;</li> <li>• техника подъема отягощений тягой до уровня подбородка;</li> <li>• техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса;</li> <li>• техника махов гирей;</li> <li>• техника прицельных бросков отягощений.</li> </ul> <p>Выполнение разработанных комплексов, исправление ошибок.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> составить комплекс силовых упражнений направленных на развитие взрывной силы</p> |
|                  | <i>Тема. Упражнения среднего уровня</i>  |
| 5.6              | <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 66-67.</i> Упражнения среднего уровня:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника приседания с отягощением над головой;</li> <li>• техника подъема отягощений с пола до уровня груди;</li> <li>• техника подъема отягощений над головой с использованием всего.</li> </ul> <p>Выполнение комплексов WOD/</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> разработать содержание WOD.</p>  |
|                  | <i>Тема. Силовые упражнения (с отягощением)</i>  |
| 5.7              | <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 68-69.</i> Силовые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника подъема отягощений с пола над головой одним непрерывным движением;</li> <li>• техника подъема отягощений до уровня груди с последующим подъемом над головой с использованием всего тела.</li> <li>• Жим от груди. Становая тяга. Приседы со штангой. Упражнения сгантелями из различных исходных положений.</li> </ul> <p>Выполнение комплексов, исправление ошибок</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> разработать содержание WOD.</p>  |
|                  | <i>Тема. Циклические упражнения</i>  |
| 5.8              | <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 70.</i> Циклические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника бега;</li> <li>• техника гребли;</li> <li>• техника двойных прыжков через скакалку.</li> </ul> <p>Тестовые нормативы по выполнению упражнений с весом собственного тела. Тестовые нормативы по выполнению упражнений с отягощениями. Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> разработать содержание дневника самоконтроля</p>   |
| <i>6 семестр</i> |  |
| <b>6</b>         | <b>Специальная физическая подготовка</b>   |
|                  | <i>Тема. Бег</i>   |
| 6.1              | <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 71-73.</i> Бег</p> <p>Бег. Ускорение до 50 - 60 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м.</p> <p>Эстафетный бег с этапами до 100 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м (количество препятствий от 10 до 20), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры. Бег или кросс до 1000 м (девушки) м до 3000 м (юноши).</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать программу СФП (1 микроцикл).</p>   |
|                  | <i>Тема. Прыжки</i>  |
| 6.3              | <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 74-76</i> Прыжки</p> <p>Совершенствование техники прыжков. Прыжки через планку с поворотом па 90 и 180о с прямого разбега. Прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места,</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать 1-2 Упражнения для совершенствования техники отталкивания</p>  |
|                  | <i>Тема. Акробатика.</i>   |
| 6.4              | <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 77-79</i> Акробатика. Совершенствование техники кувырка вперед, «полет-кувырок», бег по низкому бревну 10м</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать 5 упражнений для совершенствования вестибулярной устойчивости</p>  |

|     |   |
|-----|---|
|     | <i>Тема. Спортивная гимнастика</i>  |
| 6.5 | <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 80-82 Спортивная гимнастика</i></p> <p>Совершенствование техники «прыжок через коня согнув ноги (ноги врозь)»</p> <p>Совершенствование техники «подъем переворотом», «подъем разгибом»</p> <p>Совершенствование техники «полет-кувырок» И др.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Заполнение дневника самоконтроля</p>                                     |
|     | <i>Тема. Круговая тренировка</i>  |
| 6.7 | <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 83- 84.</i></p> <p>Круговая тренировка в совершенствовании выносливости</p> <p>Круговая тренировка в совершенствовании силы</p> <p>Круговая тренировка в совершенствовании ловкости и координации</p> <p>Круговая тренировка в развитии гибкости.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание круговой тренировки. Подготовка к зачету.</p> |

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Рекомендуемая литература**

#### **6.1.1 Обязательная литература**

1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон.текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> .— ЭБС «IPRbooks»
2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks»

#### **6.1.2 Дополнительная литература**

3. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон.текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник/ под ред. Крючек Е.С., Терехиной Р.Н. - М.: Академия, 2013. – 288с.
5. Шамонин А.В. Футбол [Электронный ресурс]: методика проведения занятий. Учебно-методическое пособие/ Шамонин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20046>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]/ Платонов В.Н.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 656 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83625.html>.— ЭБС «IPRbooks»

## **6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий**

### **6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения**

| № п.п.                                      | Наименование программного продукта                    |
|---|---|
| <i>Лицензионное программное обеспечение</i> |   |
| 1.  | Операционная система Windows 10 Pro                   |
| 2.  | Операционная система Windows 7 Professional           |
| 3.  | Операционная система Windows 8 Pro                    |
| 4.  | Операционная система Windows 8.1 Pro                  |
| 5.  | Операционная система Windows Server 2008              |
| 6.  | Операционная система Windows Server 2012              |
| 7.  | Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard |
| 8.  | Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard |
| 9.  | Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard |
| 10.   | ABBY FineReader 11 Corporate Edition                  |

|  |   |
|--|---|
| 11.  | Kaspersky Endpoint Security 11                  |
| 12.  | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4) |
| 13.  | VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)             |
| 14.  | Astra Linux Special Edition                     |
| 15.  | СПС Консультант-плюс                            |
| 16.  | Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)   |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> |   |
| 17.  | Яндекс Браузер                                  |
| 18.  | Kinovea   |
| 19.  | STDUViewer                                      |
| 20.  | Telegram  |

## 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| <i>Электронно-библиотечные системы</i> |  | <i>Ссылка на ресурс</i>   |
|--|--|---|
| 1.                                     | Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)               | <a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp</a>               |
| 2.                                     | Электронно-библиотечная система IPRbooks   | <a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>                                 |
| 3.                                     | «Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)           | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>   |
| 4.                                     | Федеральный портал «Российское образование» [электронный ресурс]                       | <a href="https://edu.ru/">https://edu.ru/</a>   |
| 5.                                     | Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]                                       | <a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a> |
| 6.                                     | Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]                    | <a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>   |
| 7.                                     | <a href="http://www.consultant.ru/">Справочная правовая система «Консультант плюс»</a> | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>   |

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

| <i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>     | <i>Оборудование и технические средства обучения</i>   |
|--|---|
| аудитория № 311<br>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br><br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;<br>2. Технические средства обучения: экран, проектор.  |
| аудитория № 321<br>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br><br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;<br>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.   |
| аудитория № 207<br>помещение для самостоятельной работы обучающихся<br><br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;<br>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.  |
| Зал ритмики и фитнеса № 138<br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67.   | 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;<br>2. Технические средства обучения: магнитофон;<br>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые. |
| Спортивный зал № 319-а   | 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;   |

|   |  |
|---|--|
| <p>г. Чайковский,<br/>ул. Ленина, д.67.</p>   | <p>2. Спортивные инвентарь и оборудование: конь гимнастический, козел гимнастический, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, перекладина гимнастическая, мостик гимнастический подкидной, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамья гимнастическая, маты, мячи гимнастические, скакалки, обручи, палки гимнастические.</p> |
| <p>Универсальный спортивный зал<br/>№6</p> <p>г. Чайковский,<br/>ул. Кабалевского,<br/>д. 27/1.</p> | <p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны;</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола.</p>   |