

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»



**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по научно-педагогической работе

*А.А. Карамозов*  
(подпись)

« 31 » 08 20 17 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Физическая культура (специальная подготовка)

Направление подготовки:

38.03.01 «Экономика»

Профиль:

«Финансы и кредит»,

«Финансы промышленных предприятий»

Программа:

бакалавриат

Форма обучения:

очная

Форма обучения:	Очная
Семестр(ы)	5,6,7
Общая трудоёмкость в з.е./часах	3/108
Аудиторные занятия (час.), в том числе	102(34+34+34)
Лекции (час.)	—
Практические (семинарские) занятия (час.)	102(34+34+34)
Лабораторные работы (час.)	—
Самостоятельная работа (час.), в том числе	6(2+2+2)
Курсовой проект(работа) (семестр/час.)	—
Индивидуальное задание (кол./час.)	—
Форма промежуточной аттестации (экзамен(зачёт), час.)	—

Донецк, 2017 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура (специальная подготовка)» составлена в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (профили «Финансы и кредит» и «Финансы промышленных предприятий») для 2017 года приёма.

Составитель: доцент кафедры «Физического воспитания и спорта» Гуров А.Ф.

Рабочая программа **рассмотрена и принята** на заседании кафедры «Физическое воспитание и спорт».

Протокол от «30» июня 2017 года №10

Заведующий кафедрой  П.И. Навка

Рабочая программа **согласована с выпускающей кафедрой** «Финансы и экономическая безопасность».

Протокол от « 3 » 07 2017 года № 14

Заведующий кафедрой  Портнова Г.А.

Рабочая программа **одобрена учебно-методической комиссией** ДОННТУ по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика»

Протокол от « 31 » 08 2017 года № 1

Председатель  Крапивницкая С.Н.

Рабочая программа **продлена** для 20\_\_ года приёма на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта».

Протокол от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой финансов и экономической безопасности.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

Рабочая программа **продлена** для 20\_\_ года приёма на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта».

Протокол от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой финансов и экономической безопасности.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

Рабочая программа **продлена** для 20\_\_ года приёма на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта».

Протокол от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(подпись)

(Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой финансов и экономической безопасности.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(Ф.И.О.)

## 1. ОБЪЕКТ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина рассматривает вопросы: формирования понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; формирования системы знаний по физической культуре и здоровому образу жизни, необходимых в процессе жизнедеятельности, учебе, работе, семейном воспитании; укрепления здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, профилактика заболеваний, обеспечение высокого уровня физического состояния, работоспособности в течение всего периода обучения; овладения системой практических умений и навыков занятий главными видами и формами рациональной физкультурной деятельности, обеспечения, хранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических возможностей, качеств и свойств личности; приобретения фонда двигательных умений и навыков, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющие психофизическую готовность выпускников к жизнедеятельности и выбранной профессии; приобретения опыта творческого использования физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для достижения личных и профессиональных целей; способности выполнения государственных нормативов и тестов по избранному виду спорта.

**Цель** дисциплины – формирование физической культуры личности, а так же формирование умений и навыков, развитие физических качеств необходимых в профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическому самосовершенствованию самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих качественное выполнение профессиональной задачи, сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия;
- развитие и совершенствование психофизических качеств и свойств личности для выполнения профессиональной деятельности, самоопределения в физической культуре;
- обеспечение физической готовности обучаемых к активному усвоению учебного материала в ходе образовательного процесса;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных ценностей.

В результате освоения дисциплины студент должен:

### **знать:**

- роль и место физической культуры в развитии человека и подготовки специалиста;
- общие основы физической культуры и здорового образа жизни;

### **уметь:**

- выполнять предусмотренные программой упражнения;
- организовывать и проводить занятия по физической подготовке;
- осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований;

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- владеет культурой мышления, способностью к абстрактному мышлению,

анализу, синтезу обобщению, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);

- пониманием и восприятием этических норм поведения в отношении других людей и в отношении природы, соблюдением норм здорового образа жизни (ОК-5);

- готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-7);

- способностью давать правильную самооценку, обладать самосознанием, необходимым для обеспечения самовоспитания с целью формирования и совершенствования у себя положительных и устранению отрицательных качеств (ОК-8);

- способностью выполнять свои обязанности по профессиональной деятельности с учетом задач по охране труда и гражданской обороне, формулировать цели и задачи по личной безопасности, безопасности коллектива, общества и обосновывать подходы и средства сохранения жизни, здоровья и защиты работников в условиях угрозы и возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплина «Физическое культура» относится к вне кредитной части учебного плана.

Освоение дисциплины «Физическое культура» студентами обеспечивается с помощью двух взаимосвязанных содержательных дидактических компонентов: *обязательного базового*, которое формирует основы физической культуры личности специалистов соответствующего уровня образования и *элективного*, которое опирается на базовый и дополняет его с учетом профессиональной физической подготовки, индивидуальных мотивов, спортивных интересов и потребностей, состояния здоровья.

Учебный материал каждого из компонентов реализуется через разделы программы: теоретическая подготовка, методическая подготовка, физическая подготовка и контроль согласно системе обучения.

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Распределение учебных часов по темам дисциплины и видам занятий

Наименование тем (содержательных модулей)	Количество часов (очная)				
	Всего	В том числе			
		Лекции	Практ. (Семин.)	Лабор.	СРС
Семестр пятый					
Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правила безопасности на спортивных площадках.	6		6		0
Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	4		4		0
Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения.	6		6		0
Физическая культура и основы здорового образа жизни студента	2		2		0



Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	2		2		0
Развитие быстроты средствами общей физической подготовки.	2		2		0
Развитие выносливости средствами общей физической подготовки.	2		2		0
Развитие силы средствами общей физической подготовки	4		2		2
Формирование глубоких профессиональных знаний по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовке	8		8		0
Семестр шестой					
Обучение правилам соревнований в ходе образовательного процесса	6		4		2
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	2		2		0
Физическая подготовка в системе физического совершенствования личности.	2		2		0
Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений.	2		2		0
Основы методики закаливания.	2		2		0
Развитие ловкости средствами общей физической подготовки.	2		2		0
Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	2		2		0
Воспитанию моральных и волевых качеств	2		2		0
Овладение специальными практическими умениями	4		4		0
Повышение уровня и качества работоспособности	4		4		0
Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности на спортивных площадках	6		6		0
Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений.	2		2		0
Семестр седьмой					
Обучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	2		2		0
Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП	2		2		0

Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрого ее восстановления в различных видах деятельности	2		2		0
Овладение навыками формирования высокой личной физической культуры студента	4		4		0
Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и быстрого ее восстановления при умственной и физической работе.	8		6		2
Мировое Олимпийское движение. Участие выдающихся спортсменов в Олимпийских играх.	2		2		0
Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования	4		4		0
Основы физического воспитания в семье.	4		4		0
Гигиенические основы избранных систем физических упражнений	2		2		0
Определение уровня спортивно-технического мастерства по атлетической гимнастике	2		2		0
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	2		2		0
Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности	2		2		0
<i>Индивидуальное задание</i>					
<i>Курсовая работа (проект)</i>					
<i>Подготовка к экзамену</i>					
<b>Итого:</b>	<b>108</b>		<b>102</b>		<b>6</b>

### 3.2. Учебным планом проведение лекций не предусмотрено.

### 3.3. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Тема занятия	Объем, час. очн	Литература
Семестр пятый			
1	Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правила безопасности на спортивных площадках.	6	[1,2,3,4]
2	Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	4	[1,2,3,4]
3	Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях	6	[2,5,8]



	высшего учебного заведения.		
4	Физическая культура и основы здорового образа жизни студента	2	[1,2,3,4]
5	Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	2	[1,2,3,5,6]
6	Развитие быстроты средствами общей физической подготовки.	2	[1,2,3,4]
7	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки.	2	[1,2,3,4]
8	Развитие силы средствами общей физической подготовки	2	[1,2,3,4]
9	Формирование глубоких профессиональных знаний по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовке	8	[1,2,3,4]
Семестр шестой			
10	Обучение правилам соревнований в ходе образовательного процесса	4	[1,5,6,7]
11	Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	2	[8,9]
12	Физическая подготовка в системе физического совершенствования личности.	2	[1,2,3,4]
13	Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений.	2	[1,2,3,4]
14	Основы методики закаливания.	2	[1,2,3,4]
15	Развитие ловкости средствами общей физической подготовки.	2	[1,2,3,4]
16	Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	2	[1,2,3,4]
17	Воспитанию моральных и волевых качеств	2	[1,2,3,4]
18	Овладение специальными практическими умениями	4	[1,2,3,4]
19	Повышение уровня и качества работоспособности	4	[1,2,3,4]
20	Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности на спортивных площадках	6	[1,2,3,4]
21	Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений.	2	[1,2,3,4]
Семестр седьмой			
22	Обучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	2	[1,2,3,4]
23	Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП	2	[1,2,3,4]
24	Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрого ее восстановления в различных видах деятельности	2	[1,2,3,4]
25	Овладение навыками формирования высокой личной физической культуры студента	4	[1,2,3,4]

26	Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и быстрое ее восстановление при умственной и физической работе.	6	[1,2,3,4]
27	Мировое Олимпийское движение. Участие выдающихся спортсменов в Олимпийских играх.	2	[1,2,3,4]
28	Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования	4	[1,2,3,4]
29	Основы физического воспитания в семье.	4	[1,2,3,4]
30	Гигиенические основы избранных систем физических упражнений	2	[14,15]
31	Определение уровня спортивно-технического мастерства по атлетической гимнастике	2	[1,2,3,4]
32	Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	2	[1,2,3,4]
33	Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности	2	[2,3,4,9]
Итого:		102	

**3.4. Учебным планом выполнение лабораторных работ не предусмотрено.**

### **3.5. Самостоятельная работа студента**

№ п/п	Виды самостоятельной работы студента	Объем, час. (очная форма)
1	Подготовка к практическим занятиям (не менее 50% от объема аудиторных практических занятий)	6
Итого:		6

**3.6. Учебным планом выполнение курсового проекта, индивидуальных заданий не предусмотрено.**

## **4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Текущий контроль знаний студентов производится в ходе проведения практических занятий.

**Промежуточная аттестация** по результатам освоения дисциплины в семестре проводится в форме зачета в соответствии с «Положением об организации учебного процесса в Донецком национальном техническом университете (новая редакция)», утвержденном приказом ДонНТУ от 01.12.2016 г. №1006-14.

Для определения уровня знаний студентов преподаватель руководствуется критериями оценки знаний, являющимися составляющей учебно-методического комплекса дисциплины.

## **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Литература**

#### **Основная**

1. Физическое воспитание — здоровье студентов = Фізичне виховання-здоров'я студентів / Ком. по физ. воспитанию и спорту и др. ; редкол.: А.И. Шевченко и др. - Донецк : Наука и образование, 2009. - 204 с. - 3 экз.

2. Гребняк, Н. П. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов : учеб. пособие для вузов / Н. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г.

Рыбковский ; Донецк. нац. техн. ун-т, Донецк. нац. ун-т. - Донецк : ДонНТУ, 2006. - 390 с. - 16 экз.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Академия, 2003. - 480 с. - 1 экз.

#### Дополнительная

4. Волейбол : примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю. Д. Железняк [и др.]. - Москва : Сов. спорт, 2007. – 112 с. - 2 экз

5. Малов, В. И. Сто великих спортивных достижений / Малов Владимир Игоревич ; В.И. Малов. - М. : Вече, 2007. - 432 с. - 1 экз.

6. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия : учеб. для высших и средних специальных учебных заведений / С. С. Михайлов. - 3-е изд., изм. и доп. - Москва : Сов. спорт, 2006. - 260 с. - 5 экз..

7. Жолдак, В. И. Основы менеджмента в спорте и туризме : учебник. Т.2 : Социально-педагогические основы / В. И. Жолдак, В. А. Квартальнов ; РМАТ-Туристический ун-т. - Москва, 2002. - 184 с. - 7 экз.

**Всего количество экземпляров учебной литературы по дисциплине – 35 экз.**

#### **Электронные образовательные ресурсы: да**

8. Литвинов, С.А. Физическое воспитание в вузе. Поурочные планы [Электронный ресурс] : учебное пособие для высших образовательных учреждений физической культуры и спорта / С.А. Литвинов ; Рос. акад. естествознания, Изд. дом [и др.]. - 1 Мб. - Москва : ИД Акад. естествознания, 2016. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.

#### **Электронные образовательные ресурсы (методические издания)**

9. Методические рекомендации по развитию физических качеств у студентов [Электронный ресурс]: для студентов I–IV курсов, преподавателей, тренеров / ГБУЗ ДонНТУ, Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Т.Б. Серорез, П.И. Навка. – 55 Кб. – Донецк: ГБУЗ ДонНТУ, 2014. – 1 файл. – Систем. требования: ZIP-архиватор.

10. Методические рекомендации: «Тренажеры и их применение на самостоятельных, учебных занятиях по физическому воспитанию и групп спортивного совершенствования» [Электронный ресурс] / ГБУЗ ДонНТУ, Каф. физ. воспитания и спорта; сост.: А.П. Бешевли [и др.]. – 63 Кб. – Донецк: ГБУЗ ДонНТУ, 2014. – 1 файл. – Систем. требования: ZIP-архиватор.

11. Адаптация основных физиологических систем организма в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / ГБУЗ ДонНТУ, Каф. физ. воспитания и спорта; сост.: Л.В. Харьковская [и др.]. – Донецк: ДонНТУ, 2012.

12. Методические рекомендации «Строевые и общеразвивающие упражнения и методика обучения / ГБУЗ "ДонНТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Ю.В.Алексеев [и др.]. - 1 Мб. - Донецк : ДонНТУ, 2013. - 1 файл. - Систем. требования: ZIP-архиватор.

13. Методические рекомендации по развитию физических качеств у студентов / ГБУЗ "ДонНТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Т.Б. Серорез, П.И. Навка. - 55 Кб. - Донецк : ГБУЗ "ДонНТУ", 2014. - 1 файл. - Систем. требования: ZIP-архиватор.

14. Методические рекомендации к применению стандартных тренировочных заданий / ГБУЗ "ДонНТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Т.Б.Серорез, Н.В.Косорукова. – Донецк, 2012. – Режим доступа: <http://ea.donntu.org:8080/jspui/handle/123456789/17148>

#### **Учебно-методические издания, разработанные в ДОННТУ**

##### К лекциям:

Не предусмотрено учебным планом.

##### К курсовому проектированию:

Не предусмотрено учебным планом.

К практическим занятиям и самостоятельной работе студентов:

**Периодические издания**

15. Физкультура и спорт (2008-2009).

*Электронные образовательные ресурсы: да*

16. Вестник спортивной науки (2008-2013). <http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d>

17. Вестник спортивных инноваций (2009-2016). <http://bmsi.ru/source/844b2a17-d72d-47b8-8010-8924ae4aada7>.

18. Вестник Российского Международного Олимпийского университета (2012-2017). <http://www.olympicuniversity.ru/ru/publishing/periodicals>

19. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (2008-2016). <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2?page=7>

20. Теория и практика физической культуры (2013-2017). <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>

21. Спорт и право (2010-2011). <http://bmsi.ru/source/d5c7aa06-3781-4a8a-932a-01e525f97118>

22. Вестник спортивных инноваций (2009-2016). <http://bmsi.ru/source/844b2a17-d72d-47b8-8010-8924ae4aada7>.

23. Физическая культура, спорт – наука и практика (2012-2013). <http://bmsi.ru/source/3c7b8e68-43c2-4b49-a1d8-68bd12e562b1>.

24. Олимпийский вестник Юга России (2010-2014). <http://bmsi.ru/source/5f8c38e5-ff61-45ec-9b72-a6dc91871522>

25. Наука в олимпийском спорте (2012-2016). <http://bmsi.ru/source/7a0ea23d-e64f-4aa7-a185-ba6ab22cebac>, <http://sportnauka.org.ua/archive/>

26. Научно-спортивный вестник Урала и Сибири (2014-2017). <http://uralgufk.ru/nauka/355-nauchnyy-zhurnal.html>

**6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Практические занятия проводятся:**

**Тренажерный зал тяжелой атлетики в цокольном этаже 3-го учебного корпуса:** силовые тренажеры (10 шт.); гири (20 шт.); штанги в сборе (8 шт.); полный гантельный ряд; обручи; скакалки.

**Зал тяжелой атлетики 3-го учебного корпуса (южное крыло):** силовые тренажеры (15 шт.); штанги (3 шт.); полный гантельный ряд; беговая дорожка (2шт.).

**Спортивный зал во дворе 1-го учебного корпуса:** гимнастические маты (6 шт.); дорожка акробатическая; ковер гимнастический; набор волейбольных и баскетбольных мячей; обручи; скакалки.

**Легкоатлетический манеж ДонНТУ:** с преподавательскими, раздевалками и душевыми: скалодром с инвентарем (веревки зацепы, карабины); тренажерный зал (силовые тренажеры (15 шт.), полный гантельный ряд, штанги (3 шт.), набор гирь); стол для занятий по настольному теннису с инвентарем (5 шт.); беговая дорожка для занятий по легкой атлетике (спортивный козел, барьеры, песочная яма); площадка для занятий фитнесом и аэробикой (степы, гантели, скакалки, обручи, мячи); площадка паркетная для занятий по мини-футболу, гандболу и баскетболу; ринг боксерский; боксерский зал (перчатки, шлемы, груши, лапы, битки); зал для занятий восточными единоборствами (груши, спортивные маты, битки); стенды для занятий по стрельбе из лука с набором луков и мишеней; площадка для игры в бадминтон и волейбол с сетками, мячами, ракетками, воланами; гимнастические стенки, скамейки, турники.

**Плавательный бассейн, крытый, 25-метровый:** с преподавательскими, раздевалками, душевыми: 5 плавательных дорожек; инвентарь для занятий аквааэробикой, водным поло, водной гимнастикой; ласты, нудлы, доски для плавания.

Составитель рабочей программы Гуров А.Ф. Гуров