Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
Среднерусский институт управления - филиал
Факультет «Технологий, товароведения и сервиса
Кафедра «Физического воспитания»

УТВЕРЖДЕНА
Кафедрой «Физическое воспитание»
Протокол № 1 от «26» августа 2022 г

Щеголев Александр Владимирович

Подписан: Щеголев Александр Владимирович
DN: C=RU, S=Орловская область, T=исполняющий обязанности директора, OU="СРЕДНЕРУССКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "" РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ""", O="ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ""РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ""", СНИЛС=13950729936, ИНН=575208091607, E=it@orel.ranepa.ru, G=Александр Владимирович, SN=Щеголев, CN=Щеголев Александр Владимирович
Основание: Я являюсь автором данного документа своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Среднерусский институт управления

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.12.01 ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(для основного и подготовительного отделения)

Направление подготовки 43.03.02 Туризм
Профиль подготовки: «Технология и организация туристских услуг»
Квалификация: бакалавр
Форма обучения: заочная
Год набора: 2022

Орёл - 2022

Автор-составитель:
кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры
«Физическое воспитание» Максимова Е.Н.

И.о. заведующего кафедрой
«Физическое воспитание»,
кандидат педагогических наук, доцент Максимова Е.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.	4
2.	Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы	6
3.	Содержание и структура дисциплины	6
4.	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	8
5.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	24
6.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	26
	6.1 Основная литература	26
	6.2 Дополнительная литература	26
	6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.	27
	6.4 Нормативные правовые документы.	27
	6.5 Интернет-ресурсы.	27
7.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	28

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.12.01 «Прикладная физическая культура» обеспечивает овладение следующей компетенцией с учетом этапа:

УК С – 7 Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Этапы освоения компетенций

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенций	Наименование этапа компетенции
УК - 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-7.2	Способен к совершенствованию уровня своего физического состояния на основе творческого подхода к организации субъектной физкультурно-спортивной активности.

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Таблица 2

Результаты освоения компетенций

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
УК -7.2	Сформированы знания: □основных теорий и методик физической культуры, роли физической культуры в развитии человека; □самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды. □ роли физической культуры в укреплении и закаливании человека; □ оборудования мест занятий и инвентарь. Сформированы умения: □творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; □придерживаться здорового образа жизни; □самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; Сформированы навыки: □практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; □ методик и методов самодиагностики, самооценки, средств оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; □ здоровье сберегающих технологий; □ средств и методов воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

2. . Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
Объем дисциплины

Таблица 3

Вид учебных занятий и самостоятельной работы		Объем дисциплины, час.									
		Всего	Семестр								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
очно-заочная форма обучения												
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:												
Лекционного типа (Л)												
Лабораторные работы (ЛР)												
Практического типа (ПЗ)												
Контролируемая самостоятельная работа обучающихся (КСР)												
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		324		324								
Промежуточная аттестация	Форма	зачет		зачет								
	Час.	4		4								
Общая трудоемкость (час. /з.е.)		328/9		328/9								

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура» реализуется во взаимосвязи с дисциплинами: Б1.О.1.05 «Физическая культура и спорт», Б1.В.ДВ.12.02 «Атлетическая гимнастика».

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Структура дисциплины

Таблица 4

№ п/п	Наименование тем	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
очно-заочная форма обучения								
1	Силовой атлетизм	96					96	Р1, К1, О1, Т1, Э1
2	Гимнастика	96					96	Р2, К2, О2, Т2, Э2
3	Легкая атлетика	72					72	Р3, К3, О3, Т3, Э3
4	Спортивные игры	60					60	Р4, К4, О4, Т4, Э4
Промежуточная аттестация		4						Зачет
Всего:		328					324	4

Форма текущего контроля успеваемости: контрольная работа (К), опрос (О), тестирование (Т), эссе (Э), реферат (Р).

Содержание дисциплины

Тема 1. Силовой атлетизм.

Теоретические сведения. Техника безопасности при занятиях на тренажерах, с отягощениями и спортивных снарядах. Упражнения для укрепления и развития мышц плечевого пояса, рук, ног, брюшного пресса, без отягощений и с отягощениями, работа на тренажерах, круговая тренировка. Упражнения со штангой. Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени. Приседание со штангой. Действия занимающегося до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Жим лёжа. Действия занимающегося до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Становая тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гирями. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

Тема 2. Гимнастика

Теоретические сведения. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости, Специальная физическая подготовка (СФП). Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; на перекладине; с использованием отягощений; поднимание и переноска груза. Формирование умения правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения в движении и на месте. Комплексы упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения для развития силы, гибкости, выносливости, координационных способностей. Воспитание внимания, двигательной памяти. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 3. Легкая атлетика

Теоретические сведения из истории развития легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Обучение (совершенствование) технике оздоровительного бега. Обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м,). Обучение (совершенствование) технике бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Контроль за развитием выносливости. Тест Купера. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Воспитание скоростных качеств. Воспитание общей выносливости. Прыжки в длину с места. Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание морально-волевых качеств. Изучение правил участия в соревнованиях в различных видах легкой атлетики.

Тема 4. Спортивные игры

Волейбол. Теоретические сведения. Техника безопасности. Стойки и перемещения и их сочетания. Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу. Нижняя подача. Верхняя прямая подача Нападающий удар, блок. Тактические действия. Учебная игра с заданием. Соревнования по отдельным приемам игры

Минифутбол. Теоретические сведения. Техника безопасности. Техника приема и передач мяча ногой, головой, финты, действия вратаря, учебная игра, правила игры . Тактические действия. Учебная игра с заданием. Соревнования по отдельным приемам игры.

Настольный теннис. Теоретические сведения. Обучение и совершенствование техники подачи и приема мяча. Обучение и совершенствование техники нападающего удара; совершенствование технических приемов в двухсторонней игре.

4. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Прикладная физическая культура» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении контроля самостоятельной работы: эссе, тестирование по тестам текущего контроля, контрольная работа, реферат.

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств): в устной форме по вопросам и (или)в письменном виде в форме тестирование по практическим тестам. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный срок (более одного месяца), оцениваются по результатам собеседования по реферату и устному опросу.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Типовые темы эссе

1. Что по-вашему мнению является «здоровым образом жизни»?
2. Изложите Ваше понимание определения понятия «физическое здоровье».
3. Изложите Ваше понимание определения понятия «психическое здоровье».
4. Изложите Ваше понимание определения понятия «социальное здоровье».
5. Назовите и охарактеризуйте в своем понимании основные компоненты здорового образа жизни.
6. Какой оптимальный недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста?
7. Охарактеризуйте отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека?
8. Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?
9. Каковы роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни?
10. Изложите Ваше понимание определения понятия «работоспособность».
11. Какое социальное значение имеют занятия физической культурой и спортом?
12. Изложите Ваше понимание определения и содержание понятия «спорт».
13. Изложите Ваше понимание понятий «массовый спорт», «спорт высших достижений».
14. Сформулируйте Ваше понимание цели и задач массового спорта и спорта высших достижений.
15. На какую систему организма преимущественно влияют занятия циклическими и ациклическими видами спорта (спортивные игры, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и др.)?
16. Какие физические качества развивают занятия различными видами спорта?
17. Изложите историю развития избранного вами вида спорта.
18. Опишите специфические особенности избранного вами вида спорта.

Типовые темы контрольных работ

Тема «Силовой атлетизм»

1. Техника безопасности при занятиях на тренажерах, с отягощениями и на спортивных снарядах.
2. Классификация тренажеров и спортивных снарядов для развития основных физических качеств.
3. Характеристика, техника и методика выполнения основных упражнений со штангой. Составить примерный комплекс упражнений.
4. Характеристика, техника выполнения упражнений с гантелями. Составить примерный комплекс упражнений.
5. Характеристика, техника и методика обучения гиревому спорту (рывок, толчок).

Тема «Гимнастика»

1. Классификация общеразвивающих упражнений, применяемых в физическом воспитании.
2. Характеристика и значение прикладных физических упражнений в быту и в жизни.
3. Характеристика и методика выполнения упражнений для развития силы. Составить примерный комплекс упражнений.
4. Характеристика и методика выполнения упражнений для развития общей выносливости. Составить примерное тренировочное занятие.
5. Характеристика и методика выполнения упражнений для развития гибкости. Составить примерный комплекс упражнений.
6. Характеристика и методика выполнения упражнений для развития быстроты и скоростных качеств. Составить примерный комплекс упражнений или план тренировочного занятия.
7. Характеристика и методика выполнения упражнений для развития ловкости (координационных способностей). Составить примерный комплекс упражнений или план тренировочного занятия.

Тема «Легкая атлетика»

1. Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции.
2. Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.
3. Характеристика и техника выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений.
4. Техника и методика обучения прыжкам в длину
5. Правила соревнований и места проведений соревнований в легкой атлетике (по бегу на короткие, средние и длинные дистанции).
6. Техника и методика тренировки в кроссовом беге.

Тема «Спортивные игры»

1. Стойки и перемещения игроков в спортивных играх (волейбол, мини-футбол, настольный теннис)
2. Техника и методика обучения приему и передаче мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.
3. Техника и методика обучения верхней и нижней подаче мяча в волейболе.
4. Техника и методика обучения основным приемам игры в мини-футбол.
5. Техника и методика обучения основным приемам игры в настольный теннис.
6. Правила игры (волейбол, мини-футбол, настольный теннис).
7. Материально-техническое оснащение спортивных игр (волейбол, мини-футбол, настольный теннис).

Для выполнения контрольных работ используйте:

- основную литературу из п. 6.1;

- дополнительную литературу из п. 6.3, источник -2;

Результаты выполнения контрольных работ оформляются в письменном виде в соответствии с документированной процедурой «Порядок написания и оформления реферата и контрольной работы по учебной дисциплине» (http://orel.ranepa.ru/upload/iblock/a4f/Por_napis_i_oforml_kontr.pdf).

Типовые обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на общую выносливостьбег 2000м.(мин.,с)										
Вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
Вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
бег 3000м.(мин.,с)										
Вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
2. Тест на силовую подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз) подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20					
Вес до 85 кг						15	12	9	7	5
Вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м.(сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Перечень тестов текущего контроля успеваемости
Тема «Силовой атлетизм»

Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	25	20	18	16	15и менее
Поднимание ног до угла 90^{o} из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Силой переворот в упор на перекладине	8	5	3	2	1

Девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	15	12	10	8	6и менее
Поднимание ног до угла 90^{o} из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	20	10
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

Тема «Легкая атлетика»

Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 10х10м	21,0	22,0	22,5	23,5	24,0
Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее

Девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 10х10м	22,0	23,0	23,5	24,5	25,0
Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее

Тема «Спортивные игры»

Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
Челночный бег 3Х10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5
Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее

Девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
Челночный бег 3Х10 (с)	8,1	9,0	9,5	9,9	10,2
Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее

Волейбол

Юноши, Девушки

Наименование упражнений	Оценка технических действий
Передачи мяча двумя руками сверху	
Передачи мяча двумя руками снизу	
Подача мяча	
Нападающий удар	
Блокировка	

Настольный теннис

Юноши, девушки

Наименование упражнений	Оценка технических действий
Подача мяча	
Прием мяча	
Нападающий удар	
Двухсторонняя игра	

Футбол

Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Ведение мяча «змейкой»	Оценка технических действий				
Техника передачи мяча внутренней стороной стопы.					
Техника передачи мяча внешней стороной стопы.					
Техника передачи мяча подъемом стопы.					
Удары по воротам (пенальти)	5	4	3	2	1

Типовые задания ФОС текущей аттестации находятся на кафедре, за которой закреплена читаемая дисциплина.

4.3 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Изучение дисциплины завершается зачетом, который проводится по всему содержанию дисциплины и регламентируется Порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов в Среднерусском институте управления - филиале РАНХиГС.

4.3.1. Формируемые компетенции

Таблица 5

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенций	Наименование этапа компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-7.2	Способен к совершенствованию уровня своего физического состояния на основе творческого подхода к организации субъектной физкультурно-спортивной активности.

Показатели и критерии оценивания компетенции с учетом этапа их формирования установлены паспортами компетенций образовательной программы (Приложение 1.2).

4.3.2 Типовые оценочные средства

Типовые оценочные материалы по темам

Наименование тем	Показатели оценивания	Критерии оценивания
Тема 1. Силовой атлетизм	Тренировочные комплексы упражнений с использованием тренажеров. Техническая и физическая подготовленность. Нормативы по физической подготовленности.	Техника выполнения упражнений, дозирование нагрузки. Результат по таблице нормативов текущего контроля успеваемости по теме «Силовой атлетизм».
Тема 2 Легкая атлетика	Техническая и физическая подготовленность. Нормативы по физической подготовленности.	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника прыжков в длину. Демонстрация основ техники выполнения легкоатлетических видов упражнений на среднем и выше уровне. Результат по таблице нормативов текущего контроля успеваемости по теме «Легкая атлетика».
Тема 3 Гимнастика	Комплексы упражнений различной направленности. Техническая и физическая подготовленность. Нормативы по физической подготовленности.	Техника выполнения общеразвивающих, прикладных и специальных упражнений. Составление и проведение комплексов упражнений различной направленности индивидуально и с группой на среднем и выше уровне. Результат по таблице нормативов текущего контроля успеваемости по теме «Гимнастика».
Тема 4. Спортивные игры	Техническая и физическая подготовленность. Нормативы по физической подготовленности.	Стойки, перемещения игроков. Техника приемов и передач. Техника и тактика игры в нападении, в защите. Двустороняя учебная игра по правилам. Результат по таблице

		нормативов текущего контроля успеваемости по теме «Спортивные игры».

Типовые вопросы к опросу

1. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.
2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег).
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, тесты, формулы и т.д.).
8. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
9. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
10. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труд.
13. Дайте определение понятия «спорт».
14. Дайте определения понятий «массовый спорт», «спорт высших достижений».
15. Сформулируйте цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений.
16. На какую систему организма преимущественно влияют занятия циклическими и ациклическими видами спорта (спортивные игры, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и др.)?
17. Какие физические качества развивают занятия различными видами спорта?
18. Изложите историю развития избранного вами вида спорта.
19. Опишите специфические особенности избранного вами вида спорта.
20. Изложите основные правила соревнований по избранному вами виду спорта.
21. Изложите основы планирования учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта.
22. Изложите основы организации учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта.
23. Назовите основные принципы спортивной тренировки.
24. Назовите этапы обучения двигательным действиям.
25. Назовите основные меры по оказанию доврачебной помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

26. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом врачебного контроля?
27. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом педагогического контроля?
28. Какие методы врачебного контроля применяются для оценки физического состояния (физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности) человека?
29. Какие показатели характеризуют деятельность сердечно-сосудистой системы?
30. Как проводятся и оцениваются результаты функциональных проб работоспособности сердца (проба Руфье, Гарвардский степ-тест, проба с 20 приседаниями за 30 секунд)?
31. По каким внешним признакам, показателям пульса и дыхания можно контролировать и регулировать интенсивность физической нагрузки?
32. Как классифицируются уровни интенсивности нагрузки по показателям ЧСС?
33. Назовите основные пункты (содержание) дневника самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.
34. Назовите основные задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальной и основной медицинских групп.
35. Назовите формы самостоятельных занятий физической культурой.
36. Перечислите правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
37. Какими анатомо-физиологическими особенностями женского организма обусловливаются содержание и методика занятий физической культурой?
38. Раскройте структуру, содержание и методику самостоятельных занятий по физической культуре.
39. Какую частоту сердечных сокращений (ЧСС) нужно задавать, чтобы целенаправленно воздействовать на совершенствование различных механизмов энергообеспечения?
40. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?
41. Дайте определение понятия «физические качества» и приведите примеры.
42. Дайте определение понятия «координационные способности» и приведите примеры.
43. Дайте определение понятия «метод физического воспитания»?
44. Назовите формы занятий физическими упражнениями.
45. Какие тесты применяются для самоконтроля за уровнем развития физических качеств?
46. Назовите специфические отличительные особенности физического развития женщин и мужчин.
47. Что вы понимаете под физическим качеством «выносливость»? Дайте краткую характеристику типам, методам выносливости; средствам и методам развития различных видов выносливости
48. Что вы понимаете под «скоростными способностями»? Дайте краткую характеристику структуры, средств и методов развития скоростных способностей

49. Что вы понимаете под «силовыми способностями»? Дайте краткую характеристику видов, средств и методов развития силовых способностей
50. Назовите последовательность действий составления индивидуального плана развития физических качеств на основе программно-целевого подхода.
51. Дайте определение понятия «организм человека».
52. Дайте определение понятий «гипокинезия», «гиподинамия».
53. Дайте краткую характеристику деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе.
54. Какое социальное значение имеют занятия физической культурой и спортом?
55. В чем проявляется экономизация сердечной деятельности, системы дыхания и энергообеспечения при занятиях физической культурой?
56. Дайте определение понятия «здоровье».
57. Приведите конкретные научные данные о соотношении различных факторов, влияющих на здоровье человека (состояние медицины; влияние экологических, генетических факторов; условия и образ жизни).
58. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни».
59. Дайте определение понятия «физическое здоровье».
60. Дайте определение понятия «психическое здоровье».
61. Дайте определение понятия «социальное здоровье».
62. Назовите основные компоненты здорового образа жизни.
63. Какой оптимальный недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста?
64. Назовите отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека?
65. Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?
66. Каковы роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни?
67. Дайте определение понятия «работоспособность».
68. Дайте определения понятий «утомление», «усталость».
69. Назовите основные признаки состояния организма при переутомлении.
70. Назовите время сохранения высокой работоспособности учебной деятельности.
71. Дайте определение понятия «физическая культура».
72. Назовите основные функции физической культуры.
73. Дайте определение понятия «физическое воспитание».
74. Назовите основные цели и задачи физического воспитания студентов.
75. Дайте определение понятия «физическое развитие».
76. Дайте определение понятия «физические упражнения».
77. Дайте определение понятия «техника физических упражнений».
78. Дайте определение понятия «физическое совершенство».
79. Дайте определение понятия «физическая подготовка».

80. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
81. Какие задачи решаются средствами профессионально-прикладной физической подготовки?
82. С учетом каких основных требований профессиональной деятельности организуется профессионально-прикладная физическая подготовка?
83. Назовите основные группы средств профессионально-прикладной физической подготовки.
84. Сформулируйте цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
85. Назовите основные формы занятий профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.
86. По каким показателям оценивается эффективность решения задач профессионально-прикладной физической подготовки?
87. Дайте краткую характеристику основных форм производственной физической культуры.
88. Составьте комплекс упражнений физкультурной паузы для повышения умственной работоспособности с учетом заданных условий труда.
89. Чем определяются особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных направлений подготовки бакалавра?
90. Дайте краткую характеристику основных форм производственной гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, вводная гимнастика.

Типовые тесты по физической подготовке

Нормативы	Пол	зачтено	не зачтено
Подтягивание на перекладине из исходного положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе (кол-во раз)	М	7-12	Менее 7
Подтягивание на низкой перекладине из исходного положения вис лежа хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе в упоре (кол-во раз)	Ж	22-28	Менее 22
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (кол-во раз)	М	7-12	Менее 7
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены руки за головой (кол-во раз)	Ж	35-50	Менее 35
Тест на гибкость: наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены (см)	М Ж	+5 +9	Менее 5 Менее 9
Приседания на двух ногах руки вперед (кол-во раз за 1 минуту)	М Ж	40-50 35-45	Менее 40 Менее 35
Рывок гири левой и правой рукой 16 кг (кол-во раз)	М	20-40	Менее 20
Прыжки через скакалку (кол-во раз за минуту)	Ж	120-140	Менее 120
Челночный бег 10 * 10м (сек)	М Ж	22,5-21,6 29,0-27,0	Более 22,5 Более 29,0
Прыжок в длину с места (см)	М Ж	220-240 160-170	Менее 220 Менее 160
Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	М	7-12	Менее 7
Сгибание/разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	Ж	5-9	Менее 5

Критерии оценки результатов тестирования.

Для обучающихся основного отделения:

-от 50 до 100% выполненных тестов в соответствии с таблицей - «зачтено».

Менее 50% выполненных нормативов – «не зачтено».

Для обучающихся подготовительного отделения:

-от 40 до 100% выполненных тестов в соответствии с таблицей - «зачтено».

Менее 40% выполненных нормативов – «не зачтено».

Типовые примерные темы рефератов
для студентов, освобождённых от практических занятий (на 1 месяц и более)

1. Классификация физических упражнений и их характеристика.
2. Эмоциональная окраска и вопросы безопасности занятий физической культурой.
3. Режим занятий и гигиена одежды.
4. Врачебно-физкультурный контроль (задачи, методы, организация).
5. Методы самоконтроля (антропометрия, АД, ЧСС), правила заполнения и ведения дневника.
6. Методы самоуправления на занятиях физической культурой (внушение, релаксация и др.).
7. Лечебная физическая культура при заболевании (краткая характеристика заболевания, 2-3 различных комплекса ЛФК при этом заболевании).
8. Рациональная осанка – основополагающий фактор физического развития.
9. Оздоровительная ходьба.
10. Повышение адаптации студентов средствами физической культуры.
11. Использование дыхательных упражнений на занятиях физической культуры.
12. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.
13. Гигиена питания студента.
14. Развитие гибкости средствами физической культуры.
15. Развитие быстроты средствами физической культуры.
16. Развитие ловкости средствами физической культуры.
17. Развитие выносливости средствами физической культуры.
18. Развитие устойчивости вестибулярного аппарата средствами физической культуры.
19. Развитие силы средствами физической культуры.
20. Массаж как средство восстановления.
21. Туризм- направление физической культуры.
22. Общая физическая подготовка средствами плавания.
23. Утренняя гимнастика как показатель физической культуры студента.
24. Изменения функционального состояния организма студента под воздействием физических нагрузок.
25. Роль физической культуры в профессионально-трудовой деятельности.
26. Физическая культура как общественное явление.
27. Государственное управление развитием физической культуры и спорта.
28. Физическая культура и массовый спорт по месту жительства, отдыха, рекреации.
29. Физическая культура и спорт в учреждениях образования.

30. Ритмическая гимнастика.
31. Атлетическая гимнастика.
32. Велоспорт.
33. Конькобежный спорт.
34. Гребля.
35. Физическая культура и спорт на производстве, в учреждениях и организациях.
36. Группы здоровья.
37. Физическая культура на загородных базах отдыха, в санаториях
38. и профилакториях.
39. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
40. Функции физической культуры и ее функциональные связи.
41. Роль физической культуры в профессионально-трудовой деятельности.
42. Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий.
43. Основы построения спортивной тренировки
44. Бег и дыхание.
45. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.
46. Мои любимые упражнения.
47. Исторический характер физической культуры.
48. Физическая культура и научно-техническая революция.
49. Двигательная активность как условие сохранения здоровья.
50. Зарождение и развитие в России современных видов спорта.
51. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.
52. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
53. Возрождение Олимпийского движения и его функционирование в настоящее время.
54. Проблемы Международного спортивного движения.
55. Зимние виды спорта.
56. Летние виды спорта.
57. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой.
58. Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития игры.
59. Формирование командной мотивации в любительском спорте.
60. Технологии дистанционного обучения в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.
61. Летние Олимпийские игры.
62. Зимние Олимпийские игры.

Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования описание шкал оценивания.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Шкала оценивания: зачтено, не зачтено.

Таблица 5

Показатели, критерии и оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование темы	Код компетенции	Критерии оценивания	Оценка
Силовой атлетизм Легкая атлетика Гимнастика Спортивные игры	УК ОС -7	Выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности; выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности; выполнять комплексы УГГ, ОРУ; разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся комплексы ОФП и СФП; составить и провести комплексы производственной гимнастики с учетом характера труда; проводить функциональные пробы для оценки физического состояния; разработать программу физического самосовершенствования с учетом состояния здоровья, мотивации и других особенностей. *владеет:* техникой выполнения общеразвивающих, специальных, контрольных упражнений и результативно выполняет их в соответствии с требованиями; методикой регулирования психоэмоционального состояния; средствами и методами мышечной релаксации; методикой разработки индивидуальной программы физического самосовершенствования с учетом состояния здоровья, мотивации и других особенностей. Проявляет физкультурно-спортивную активность.	Зачтено
		Не владеет техникой выполнения контрольных упражнений, не выполняет результативно контрольные упражнения. Не владеет системой практических умений и навыков,	Не-зачтено

		обеспечивающих сохранений и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. Не проявляет физкультурно-спортивную активность.	

4.4. Методические материалы

Порядок организации и проведения занятий определен следующими нормативными локальными актами:

- Приказ от 27.07.2016 года об утверждении «Порядка проведения занятий в РАНХиГС по физической культуре»;

http://orel.ranepa.ru/upload/iblock/5ce/Por_osv_disc_fiz_kult_27.07.2016.PDF

- Приказ от 05.12.2017 Об утверждении регламента «О порядке реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в Среднерусском институте управления – филиале РАНХиГС

http://orel.ranepa.ru/upload/iblock/94a/Prikaz_reglam_fiz_05.12.2017.pdf.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводится в соответствии с Учебным планом в форме зачета.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае:

- посещения занятий, предусмотренных расписанием;
- выполнения контрольных работ и самостоятельных заданий, предусмотренных программой дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

- уровень овладения теоретическими и методико-практическими знаниями;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты выполнения практических нормативов по темам рабочей программы.

В процессе проверки оценивается индивидуальная физическая и теоретическая подготовленность.

Промежуточная аттестация обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок (более одного месяца), осуществляется на основании следующих требований дисциплины «Прикладная физическая культура»:

- оценки уровня освоения теоретических знаний и умений;
- написания реферата по индивидуальной теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- включения обучающегося в научную работу по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.

Оценивание реферата:

Тема работы в целом раскрыта. Цель и задачи в основном выполнены, обоснована актуальность темы. Материал изложен грамотным, научным языком. Заключение обобщает полученные в ходе исследования выводы. Работа оформлена в целом в соответствии с требованиями стандарта

Оценивание реферата:

Основные вопросы реферата не раскрыты. Цель работы не достигнута, задачи не выполнены. Работа не имеет чёткой логической структуры. Имеет место копирование больших частей информации из одного-двух источников – работа не носит самостоятельного характера. Имеются замечания к оформлению работы.

Порядок подготовки реферата определен документированной процедурой «Порядок написания и оформления реферата и контрольной работы по учебной дисциплине» (http://orel.ranepa.ru/upload/iblock/a4f/Por_napis_i_oforml_kontr.pdf).

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины «Прикладная физическая культура» заключается в посещении занятий, предусмотренных расписанием и интенсивной самостоятельной подготовке обучающихся.

Самостоятельная работа рассматривается как один из видов познавательной деятельности, направленной на образовательную подготовку обучающихся (получение теоретических знаний и их практическое использование в жизненных ситуациях).

Регулярность интенсивной самостоятельной физической тренировки, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности, является необходимым условием подготовки обучающегося к промежуточной аттестации по аттестуемой дисциплине.

Практические занятия дисциплины «Прикладная физическая культура» предполагают их проведение в форме тренировочных занятий, соревнований с целью выявления полученных знаний, умений, навыков с проведением контрольных мероприятий (тестирование по физической подготовке).

Дисциплина «Прикладная физическая культура» характеризуется следующими основными положениями:

- формированием основ знаний о физкультурной деятельности;
- чередованием упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей, обучающихся;
- расширением коммуникативного опыта обучающихся в совместной деятельности;
-гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;
- овладением обучающимися умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;
- расширением адаптивных и функциональных возможностей обучающихся, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);
- решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);
- отведением основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;
- развитием индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;
- контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности обучающихся.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на воспитание физических качеств обучающегося (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости), что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья.

Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела, и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками.

На практических занятиях могут применяться специфические методы (характерные только для процесса физического воспитания):

- методы строгого регламентированного упражнения (они позволяют осуществлять двигательную деятельность обучающихся):

1) по подбору упражнений, очередности выполнения;
2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности;
3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
4) избирательно воспитывать физические качества и т.д.

- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты.

Систематическое выполнение учебной работы на практических учебно-тренировочных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

6. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

6.1. Основная литература

Таблица7

Основная литература

№	Библиографическая запись	Сведения о наличии в библиотеке	
		Печатная форма (кол-во в библиотеке)	Ссылка на ЭБС
1	Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 493 с.		https://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB
2	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 424 с.		https://www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F
3	Ветков Н.Е., Махов С.Ю Спортивные и подвижные игры. Учебно-методическое пособие. Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС. 2016. – 128с.	23	
4	**Стриханов М.Н., Савинков В.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВУЗАХ 2-е изд. Учебное пособие. ЮРАЙТ. 2017. 154 с.**		https://www.biblio-online.ru/viewer/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA#page/1
5	**Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата. ЮРАЙТ. 2017. 425 с.**		https://www.biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7#page/1

6.2. Дополнительная литература

Таблица 8

Дополнительная литература

№	Библиографическая запись	Сведения о наличии в библиотеке	
		Печатная форма (кол-во в библиотеке)	Ссылка на ЭБС
1.	Ветков Н.Е. Физическая культура и спорт: Учебное пособие - Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС, - 2015. - 308с.	23	
2.	Алексеенков А.Е., Ветков Н.Е., Максимова Е.Н. Основы лыжной подготовки: Учебно-методическое пособие. - Орел: Изд-во Среденерусского института управления- филиала РАНХиГС, 2017. – 84с.	41	
3.	Ветков Н.Е., Махов С.Ю Спортивные и подвижные игры. Учебно-методическое пособие. Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС. 2016. – 128с.	23	
4.	Калашников А.Ф. Физическая культура: социологические аспекты: Учеб. пособие – Орел: Изд-во ОРАГС, 2002. – 78с.	18	
5.	Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича - М.: Гардарики, 2003. - 448с.	9	

Материально-техническая база

Таблица 9

№п/п	Виды спорта	Наименование инвентаря и спортивного оборудования	Кол-во на группу
1.	Легкая атлетика	Маты гимнастические	10
		Гимнастические палки	15
		Набивные мячи	10
		Рулетки	5
		Секундомеры	5
2.	Спортивные игры	Волейбольные мячи	10
		Волейбольная сетка	2
		Волейбольная антенна	2
		Волейбольные стойки	2
		Баскетбольные мячи	10
		Манишки с номерами	12
		Конусы	20
		Ворота футбольные	2
		Мячи мини-футбольные	5
		Сетки на ворота	4
		Футбольные мячи	10
		Столы теннисные	4
		Сетки	8
		Ракетки	8
		Шары теннисные	40
		Коврики	15
		Скакалки	30
3.	Гиревой спорт	Пояс атлетический	2
		Комплект гирь 8кг,16 кг, 24 кг, 32 кг	4
		Стол для АРМ-спорта	1
		Гантели разных весов	10
4.	Лыжный спорт	Лыжи беговые	30
		Ботинки лыжные	30 пар
		Палки	30 пар
		Крепление	40
		Мази держания и скольжения	10
5.	Дартс	Мишени для игры дартса	3
		Комплекты дротиков	10
		Комплекты хвостовиков и оперений для дротиков	30
6.	Настольные спортивные игры	Часы электронные	15
		Доски шахматные	10
		Комплекты для игры в шашки	10