

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского федерального университета

Дата подписания: 12.09.2023 09:27:27

Уникальный программный ключ: «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Пятигорского института  
(филиал) СКФУ

\_\_\_\_\_ Т.А. Шебзухова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Направление подготовки **08.03.01. Строительство**

Квалификация выпускника: **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Год начала обучения **2021**

Изучается в **6** семестре

г. Пятигорск 20\_\_ г.

### **1. Цель и задачи освоения дисциплины**

Данная дисциплина предназначена для подготовки специалистов с высшим образованием по специальности: 08.03.01 Строительство.

Целью преподавания данной дисциплины является получение разнообразных умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

При проведении занятий решаются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

### **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина входит в блок 1. Ее освоение происходит в 6 семестре.

### **3. Связь с предшествующими дисциплинами**

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

### **4. Связь с последующими дисциплинами**

Связи с последующими дисциплинами не имеется.

### **5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

#### **5.1 Наименование компетенций**

| Код  | Формулировка:                                                                                                                            |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

#### **5.2 Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

| Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                              | Формируемые компетенции |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Знать:</b><br>-правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию;<br>-технику изучаемых двигательных действий;<br>-средства и методы развития физических качеств | УК-7                    |
| <b>Уметь:</b><br>-провести комплекс гигиенической гимнастики;                                                                                                                                       | УК-7                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-провести комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>-направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности;</li> <li>-составить комплекс гигиенической гимнастики;</li> <li>-составить комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>-проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты;</li> <li>-контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
| <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-технологиями определения уровня физической подготовленности при помощи тестов;</li> <li>-техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции;</li> <li>-техникой оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину;</li> <li>-техникой прикладных упражнений –лазаньем, перелазаньем, упражнениями в равновесии;</li> <li>-техникой плавания различными способами плаваниями;</li> <li>-техникой и тактикой двусторонней игры в баскетбол;</li> <li>-техникой и тактикой двусторонней игры в волейбол;</li> <li>-техникой и тактикой двусторонней игры в футбол;</li> <li>-технологиями мышечной релаксации;</li> <li>-технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями;</li> <li>-способами сохранения, укрепления здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма;</li> <li>-технологиями построения самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>-технологиями проведения закаливающих процедур;</li> <li>-технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей;</li> <li>-технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку)</li> </ul> | УК-7 |

## 6. Объем учебной дисциплины/модуля

|                        |               |
|------------------------|---------------|
| Объем занятий: Итого   | <u>246</u> ч. |
| В т.ч. аудиторных      | ч.            |
| Практических занятий   | ч.            |
| Из них:                |               |
| Самостоятельной работы | <u>246</u> ч. |
| Зачет <u>6</u> семестр |               |

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

### 7.1 Тематический план дисциплины

| №         | Раздел (тема) дисциплины                                                                                                                | Реализуемые компетенции | Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов |                      |                     |                        | Самостоятельная работа, часов |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|-------------------------------|
|           |                                                                                                                                         |                         | Лекции                                                | Практические занятия | Лабораторные работы | Групповые консультации |                               |
| 6 семестр |                                                                                                                                         |                         |                                                       |                      |                     |                        |                               |
| 1         | Тема № 1. Основы здорового образа жизни и его составляющие.                                                                             | УК-7                    | -                                                     | -                    | -                   | -                      | 35                            |
| 2         | Тема № 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.                                                      | УК-7                    | -                                                     | -                    | -                   | -                      | 35                            |
| 3         | Тема № 3. Развитие физических качеств.<br>Тема № 4. Основы обучения движениям.                                                          | УК-7                    | -                                                     | -                    | -                   | -                      | 41                            |
| 4         | Тема № 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                             | УК-7                    | -                                                     | -                    | -                   | -                      | 53                            |
| 5         | Тема № 6. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом.                                | УК-7                    | -                                                     | -                    | -                   | -                      | 41                            |
| 6         | Тема № 7. Современные оздоровительные системы. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой. | УК-7                    | -                                                     | -                    | -                   | -                      | 36,5                          |
| 7         | Тема № 8. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся.                                                                    | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
|           | Итого за 6 семестр:                                                                                                                     |                         | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | 36,5                          |
|           | Итого:                                                                                                                                  |                         | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | 241,5                         |

## 7.2 Наименование и содержание лекций

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

## 7.3 Наименование лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

#### 7.4 Наименование практических занятий

| № Темы           | Наименование тем дисциплины, их краткое содержание                                                                                                                                                                    | Объем часов | Интерактивная форма проведения |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------|
| <b>6 семестр</b> |                                                                                                                                                                                                                       |             |                                |
|                  | <b>Тема № 8. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся</b>                                                                                                                                            |             |                                |
| 1                | Двигательная подготовленность. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Оценка двигательной (физической) подготовленности. | 1,5         | -                              |
|                  | <b>Итого за 6 семестр:</b>                                                                                                                                                                                            | <b>1,5</b>  |                                |
|                  | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>1,5</b>  |                                |

#### 7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

| Код<br>реализуемой<br>компет<br>енции | Вид деятельности<br>студентов                           | Итоговый<br>продукт<br>самостоятельной<br>работы | Средства и<br>технологии<br>оценки | Объем часов |                                                         |       |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------|-------|
|                                       |                                                         |                                                  |                                    | СРС         | Контак<br>тная<br>работа<br>с<br>препод<br>авателе<br>м | Всего |
| 6 семестр                             |                                                         |                                                  |                                    |             |                                                         |       |
| УК-7                                  | Самостоятельное<br>изучение литературы<br>по теме № 1   | Ответы на<br>вопросы по темам<br>дисциплины      | Собеседова<br>ние                  | 31,5        | 3,5                                                     | 35    |
| УК-7                                  | Самостоятельное<br>изучение литературы<br>по теме № 2   | Ответы на<br>вопросы по темам<br>дисциплины      | Собеседова<br>ние                  | 31,5        | 3,5                                                     | 35    |
| УК-7                                  | Самостоятельное<br>изучение литературы<br>по теме № 3-4 | Ответы на<br>вопросы по темам<br>дисциплины      | Собеседова<br>ние                  | 36,9        | 4,1                                                     | 41    |
| УК-7                                  | Самостоятельное<br>изучение литературы<br>по теме № 5   | Ответы на<br>вопросы по темам<br>дисциплины      | Собеседова<br>ние                  | 52,7        | 5,3                                                     | 53    |
| УК-7                                  | Самостоятельное<br>изучение литературы<br>по темам № 6  | Ответы на<br>вопросы по темам<br>дисциплины      | Собеседова<br>ние                  | 36,9        | 4,1                                                     | 41    |
| УК-7                                  | Самостоятельное<br>изучение литературы<br>по темам № 7  | Ответы на<br>вопросы по темам<br>дисциплины      | Собеседова<br>ние                  | 32,85       | 3,65                                                    | 36,5  |
| Итого за 6 семестр:                   |                                                         |                                                  |                                    | 32,85       | 3,65                                                    | 36,5  |
| Итого:                                |                                                         |                                                  |                                    | 217,35      | 24,15                                                   | 241,5 |

#### 8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 8.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО. Паспорт фонда оценочных средств

| Код оцениваемой компетенции | Этап формирования компетенции (№ темы) | Средства и технологии оценки | Тип контроля(текущий/промежуточный) | Вид контроля (устный/письменный) | Наименование оценочного средства |
|-----------------------------|----------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| УК-7                        | Темы № 1-7                             | Собеседование                | Текущий                             | Устный                           | Вопросы по темам дисциплины      |

### 8.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Уровни сформированности компетенций | Индикаторы                                                                 | Дескрипторы                                                        |                                                                                                |                                                                                                                                 |          |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                                     |                                                                            | 2 балла                                                            | 3 балла                                                                                        | 4 балла                                                                                                                         | 5 баллов |
| Базовый                             | Знать: необходимость физической культуры и здорового образа жизни          | Отсутствуют знания о необходимости заниматься физической культурой | Знания о необходимости физической культуры имеются, но практических навыков нет                | Имеются знания о физической культуре и здоровье, но навыки реализуются недостаточно                                             |          |
|                                     | Уметь: заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни | Отсутствие способности заниматься физической культурой             | Демонстрирует понимание значимости физической культуры, но проявляет недостаточные способности | Практически занимается укреплением своего здоровья, но недостаточно использует на практике методы физического совершенствования |          |

|            |                                                                                           |                                                                                     |                                                                     |                                                    |                                                                                            |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                                                           |                                                                                     | занятиям                                                            |                                                    |                                                                                            |
|            | Владеть:знаниями и навыками в области физической культуры                                 | Не владеет оценкой значимости физической культуры для профессиональной деятельности | Испытывает затруднения в практических занятиях физической культурой | Выполняет несложные задания по физической культуре |                                                                                            |
| Повышенный | Знать: принципы ведения здорового образа жизни и физического самосовершенствования        |                                                                                     |                                                                     |                                                    | Знает, как заниматься физической культурой и спортом, и практические навыки развиты хорошо |
|            | Уметь: делать первичные выводы о необходимости и результатах занятий физической культурой |                                                                                     |                                                                     |                                                    | Способен выполнять задания по физической культуре в полном объеме                          |
|            | Владеть: самостоятельно заниматься физической культурой и спортом                         |                                                                                     |                                                                     |                                                    | Полностью способен к ведению здорового образа жизни и физическому самосовершенствованию    |

#### Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена.

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

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знания обучающего происходит по результатам текущего контроля.

#### 8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в следующих формах: собеседование.

В процессе прохождения курса студент обязан:

- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой;
- успешно отвечать на вопросы собеседования.

Аттестацию студент получает, если:

- успешно отвечает на 60% и более по вопросам собеседования.

Аттестацию студент не получает, если:

- отвечает менее чем на 60% по вопросам собеседования.

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы: ответы на вопросы по темам дисциплины приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На первом этапе необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, в которой рассмотрены темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определенные формы отчетности.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить следующие виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации:

| №<br>п/п | Вид самостоятельной работы                                                                                                                    | Рекомендуемые источники информации<br>(№ источника) |                     |              |                      |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|--------------|----------------------|
|          |                                                                                                                                               | Основная                                            | Дополни-<br>тельная | Методическая | Интернет-<br>ресурсы |
| 1        | Самостоятельное изучение литературы по теме №1. Основы здорового образа жизни и его составляющие                                              | 1                                                   | 1                   | 4,5          | 1,2,4                |
| 2        | Самостоятельное изучение литературы по теме №2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента                       | 1                                                   | 1                   | 4,6,7        | 2,3,4                |
| 3        | Самостоятельное изучение литературы по теме №3. Развитие физических качеств                                                                   | 1                                                   | 1                   | 3,4,5,6,8    | 2,4                  |
| 4        | Самостоятельное изучение литературы по теме №4. Основы обучения движениям                                                                     | 1                                                   | 1                   | 1,3-10       | 2,4                  |
| 5        | Самостоятельное изучение литературы по теме №5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                              | 1                                                   | 1                   | 4,5,6,7,8    | 2,4                  |
| 6        | Самостоятельное изучение литературы по теме №6. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом | 1                                                   | 1                   | 3,4,8,10     | 2,4                  |
| 7        | Самостоятельное изучение                                                                                                                      | 1                                                   | 1                   | 2,4,8        | 3,4                  |

|  |                                                                                                                                                     |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  | литературы по теме №7. Современные оздоровительные системы. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

## **10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **10.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **10.1.1. Перечень основной литературы:**

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

#### **10.1.2. Перечень дополнительной литературы:**

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912)

### **10.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

1. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол/ М.В.Астахова, В.Ф.Стрельченко, Д.П.Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.

2. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.

3. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.

4. Коваль Л.Н., Алексеева Е.Н., Ярошенко Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н.Коваль, Е.Н.Алексеева, Е.В.Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.

5. Коваль Л.Н. Методические указания по выполнению контрольных работ по дисциплине «Физическая культура» для студентов ЗФО по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалистов / Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 16 с.

6. Крахмалев Д.П., Стрельченко В.Ф., Ярошенко Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие. / Д.П.Крахмалев, В.Ф.Стрельченко, Е.В.Ярошенко.– Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.

7. Стрельченко В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. /В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.

8. Стрельченко В.Ф., Коваль Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф.Стрельченко, Л.Н.Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.

9. Стрельченко В.Ф., Алексеева Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.

10. Ярошенко Е.В., Стрельченко В.Ф., Кузнецова Л.А. Баскетбол. 10 ступеней

совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В.Ярошенко, В.Ф.Стрельченко, Л.А. Кузнецова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.

### **10.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные технологии: не используются.

Информационные справочные системы: не используются.

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: не используются.

### **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: два спортивных зала, спортивная площадка, стадион с беговыми дорожками и футбольным полем, плавательный бассейн 25 м, тренажерный зал, вспомогательные помещения.

Размеры спортивного зала, расположенного в корпусе 7 строение «Г», составляют 24х12 м. В зале имеется следующее спортивное оборудование: два стационарно установленных баскетбольных щита стандартного размера, три гимнастические лестницы, стационарно установленные волейбольные стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, оборудованные теннисные столы, столы для занятий армрестлингом, тренажеры – скамья для пресса, навесные турники, борцовский ковер. Спортивный зал оборудован раздевалками, душевыми, туалетами.

Зал, расположенный в спортивном комплексе, имеет размер 24х12 м. Он оборудован: шестью стационарными стандартными баскетбольными щитами, два из которых – игровые на стальной раме с металлическим обрамлением, цельные (прозрачный акрил), переносной гимнастической перекладиной, съемными воротами для мини-футбола, стационарно установленными стойками для волейбола, гимнастическими скамейками, гимнастическими стенками, гимнастическими матами. Имеются две раздевалки, преподавательская и инвентарная. В залах имеется достаточная инвентарная база: баскетбольные и волейбольные мячи и сетки волейбольные, скакалки, набивные мячи различного веса, обручи, ракетки для бадминтона, теннисные ракетки; коврики, гантели различного веса, степ-платформы, мячи гимнастические для занятий аэробикой.

Спортивное ядро состоит из: легкоатлетических секторов, поля для мини-футбола, гимнастической спортивной площадки, комбинированной игровой площадки для волейбола и баскетбола.

В легкоатлетическое ядро входит 4-х круговые беговые дорожки по 400 м, сектор для метания, сектор для прыжков в длину с разбега.

Гимнастическая площадка оборудована двумя стационарными перекладинами, гимнастическим бревном, уличным комплексным тренажером для развития двигательных качеств: силы мышц сгибателей и разгибателей рук, туловища, спины и ног; параллельные брусья для развития и совершенствования скоростно-силовых координационных способностей и ловкости.

В комбинированную игровую площадку входит площадка для волейбола и баскетбола. Она оснащена стойками для волейбола и баскетбола и баскетбольными щитами из пластика.

Беговые легкоатлетические дорожки, поле для мини-футбола, гимнастическая и игровая площадки покрыты полимерным материалами.

Плавательный бассейн – размером 25х15 м расположен в спортивном комплексе корпуса №7. В бассейне имеются две вышки высотой 5 м и 3 м, пять плавательных дорожек, пять стартовых тумб. Он оснащен новейшим техническим оборудованием: пятиуровневой компьютерной очисткой воды (ультразвуковой, ультрафиолетовый), подводным освещением. На учебно-тренировочных занятиях температурный режим поддерживается от 27<sup>0</sup> до 29<sup>0</sup> С. Вспомогательные помещения плавательного бассейна состоят из: двух раздевалок, оборудованных индивидуальными шкафчиками, сушками для волос, зеркалами; туалетных комнат и душевых кабинок. В бассейне имеется достаточная инвентарная база: доски для плавания, калабашки, лопатки для плавания, укороченные ласты.