

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Алейник Станислав Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.07.2022 14:43:44
Уникальный программный ключ:
5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1351fae

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени В.Я.**

УТВЕРЖДАЮ

Декан экономического факультета,
К.Э.Н., доцент, Китаев
уч.степень, уч. звание подпись Ф.И.О.
«23» 4/10 2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту –
Силовые виды спорта**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль): Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Квалификация: Бакалавр

Год начала подготовки - 2022

Майский, 2022

Рабочая программа составлена с учетом требований:


- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 – Экономика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 12.08.2020 г. № 954;
- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.04.2021 № 245;

Составители: старший преподаватель Багиров Ш.Ш.
И. о. зав. каф. физической культуры Герей Л.В.

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры
«_18_» мая_ г., протокол № 19_

И.о. Зав. кафедрой  Герей Л.В.

Согласована на заседании кафедры экономики
«_18_» мая_ 2022_ г. протокол №_12_

Зав. кафедрой  Голованева Е.А.

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы  Л.А.Решетняк

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цели освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Силовые виды спорта» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОПОП)

2.1. Цикл (раздел) ОПОП, к которому относится дисциплина

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Общая физическая подготовка» относится к дисциплинам обязательной части (Б1. О.ДВ.01.04) основной профессиональной образовательной программы.

2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ОПОП

| | |
|---|-----------------------------------|
| Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль) | 1. История |
| | 2. Безопасность жизнедеятельности |

| | |
|---|---|
| <p>Требования к предварительной подготовке обучающихся</p> | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ общие базовые сведения по истории и безопасности жизнедеятельности; ➤ историю возникновения и развития физической культуры с древних времен по настоящее время; ➤ степень варьирования физической нагрузки, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ анализировать свое физическое состояние <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ теоретическими знаниями о развитии и совершенствовании умений и навыков в области физической культуры; ➤ способностью к самосовершенствованию и самообразованию, желанию поддерживать здоровый образ жизни. |
|---|---|

III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРУЕМЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ

| Коды компетенций | Формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|--------------------|---|--|--|
| <p>УК-7</p> | <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. - основы здорового образа жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |
| | | <p>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - решать задачи охраны здоровья - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

IV. ОБЪЕМ, СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

4.1. Распределение объема учебной работы по формам обучения

| Вид работы Формы обучения | Объем учебной работы, час | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|---|-------|----|-------|----|-------|----|-------|------------------------------|----|-----|----|-------|
| | Очная форма обучения | | | | | | | | | Очно- заочная форма обучения | | | | |
| | семестр | | | | | | | | | | | | | |
| | всего | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | всего | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Общая трудоемкость, всего, час <i>зачетные единицы</i> | 328 | - | 58 | 58 | 58 | 42 | 36 | 42 | 34 | 328 | 58 | 116 | 78 | 76 |
| 1. Контактная работа | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Контактная аудиторная работа (всего) | 207 | | 56,25 | 48 | 44,25 | 18 | 20,25 | 6 | 14,25 | 42,25 | 2 | 4 | 4 | 32,25 |
| В том числе: | | | | | | | | | | | | | | |
| Лекции | | | | | | | | | | | | | | |
| Лабораторные занятия | | | | | | | | | | | | | | |
| Практические занятия | 174 | | 48 | 48 | 36 | 18 | 12 | 6 | 6 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Установочные занятия | | | | | | | | | | | | | | |
| Предэкзаменационные консультации | | | | | | | | | | | | | | |
| Текущие консультации | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2. Промежуточная аттестация | | | | | | | | | | | | | | |
| Зачет | 1 | - | 0,25 | - | 0,25 | - | 0,25 | - | 0,25 | 0,25 | - | - | - | 0,25 |
| Экзамен | | | | | | | | | | | | | | |
| Выполнение курсовой работы | | | | | | | | | | | | | | |
| Выполнение контрольной работы | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.3. Контактная внеаудиторная работа (контроль) | 32 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | 28 | - | - | - | 28 |
| 2. Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 121 | | 1,75 | 10 | 13,75 | 24 | 15,75 | 36 | 19,75 | 285,75 | 56 | 112 | 74 | 43,75 |
| в том числе: | | | | | | | | | | | | | | |
| Самостоятельная работа по проработке лекционного материала (от 20 до 60% от объема лекций) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | | |
| Самостоятельная работа по подготовке к лабораторно-практическим занятиям (от 20 до 60% от объема лаб.-практ. занятий) | 43,5 | - | 0,5 | 4 | 4 | 10 | 5,5 | 12 | 7,5 | 109 | 26 | 38 | 30 | 15 |
| Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение | 38 | - | 0,5 | 2 | 5,5 | 7 | 5 | 12 | 6 | 92 | 15 | 38 | 24 | 15 |
| Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата, контрольной работы студента | 38,5 | - | 0,5 | 4 | 4 | 7 | 5 | 12 | 6 | 84 | 15 | 36 | 20 | 13 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|---|------|---|------|---|------|---|------|------|---|---|---|------|
| Подготовка к зачету | 1 | - | 0,25 | - | 0,25 | - | 0,25 | - | 0,25 | 0,75 | - | - | - | 0,75 |
|---------------------|---|---|------|---|------|---|------|---|------|------|---|---|---|------|

4.2. Общая структура дисциплины и виды учебной работы обучения

| Наименование модулей и разделов дисциплины | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час | | | | | | | |
|--|---|--------|----------------------------|------------------------|------------------------------|--------|----------------------------|------------------------|
| | Очная форма обучения | | | | Очно- заочная форма обучения | | | |
| | Всего | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа | Всего | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Модуль 2 | 58 | | 48 | 1,75 | 58 | | 2 | 56 |
| Упражнения для отработки техники подъема гирь | | | 12 | 0,5 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для общей физической подготовки | | | 12 | 0,5 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для развития выносливости | | | 12 | 0,5 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для послетренировочной растяжки | | | 12 | 0,25 | | | 0,5 | 14 |
| Модуль 3 | 58 | | 48 | 10 | 58 | | 2 | 56 |
| Упражнения для отработки техники рывка гирей | | | 12 | 2 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для развития силы | | | 12 | 2 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для развития выносливости | | | 12 | 3 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для послетренировочной растяжки и укрепления связок | | | 12 | 3 | | | 0,5 | 14 |
| Модуль 4 | 58 | | 36 | 13,75 | 58 | | 2 | 56 |
| Отработка техники для упражнения «длинный цикл» | | | 9 | 3,40 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для укрепления мышечного корсета | | | 9 | 3,40 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для развития выносливости | | | 9 | 3,40 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для послетренировочной растяжки и расслабления мышц | | | 9 | 3,55 | | | 0,5 | 14 |
| Модуль 5 | 42 | | 18 | 24 | 42 | | 2 | 40 |
| Подготовка и отработка скоростной техники толчка гирь в командной эстафете | | | 4,50 | 6 | | | 0,5 | 10 |
| Упражнения для специальной | | | 4,50 | 6 | | | 0,5 | 10 |

| Наименование модулей и разделов дисциплины | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час | | | | | | | |
|--|---|--------|----------------------------|------------------------|------------------------------|--------|----------------------------|------------------------|
| | Очная форма обучения | | | | Очно- заочная форма обучения | | | |
| | Всего | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа | Всего | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| физической подготовки | | | | | | | | |
| Упражнения для развития выносливости | | | 4,50 | 6 | | | 0,5 | 10 |
| Упражнения для послетренировочной растяжки | | | 4,50 | 6 | | | 0,5 | 10 |
| Модуль 6 | 36 | | 12 | 15,75 | 36 | | 2 | 34 |
| Подготовка и отработка скоростной техники упражнения «длинный цикл» в командной эстафете | | | 3 | 3,5 | | | 0,5 | 10 |
| Упражнения для укрепления мышечного корсета | | | 3 | 3,5 | | | 0,5 | 8 |
| Упражнения для развития выносливости | | | 3 | 3,5 | | | 0,5 | 8 |
| Упражнения для послетренировочной растяжки | | | 3 | 5,25 | | | 0,5 | 8 |
| Модуль 7 | 42 | | 6 | 36 | 42 | | 2 | 40 |
| Упражнения для совершенствования техники толчка и рывка гирь | | | 2 | 9 | | | 0,5 | 10 |
| Упражнения для специальной физической подготовки | | | 2 | 9 | | | 0,5 | 10 |
| Упражнения для развития выносливости | | | 1 | 9 | | | 0,5 | 10 |
| Упражнения для послетренировочной растяжки | | | 1 | 9 | | | 0,5 | 10 |
| Модуль 8 | 34 | | 6 | 19,75 | 34 | | 2 | 3,75 |
| Совершенствование техники упражнения «длинный цикл» | | | 2 | 4,5 | | | 0,5 | 0,8 |
| Упражнения для специальной физической подготовки | | | 2 | 4,5 | | | 0,5 | 1,35 |
| Упражнения для развития выносливости | | | 1 | 4,5 | | | 0,5 | 0,8 |
| Упражнения для послетренировочной растяжки | | | 1 | 6,25 | | | 0,5 | 0,8 |
| <i>Предэкзаменационные консультации</i> | | | - | | | | | |
| <i>Текущие консультации</i> | | | - | | | | | |
| <i>Установочные занятия</i> | | | - | | | | | |
| <i>Промежуточная аттестация</i> | | | 1 | | | | 0,25 | |

| Наименование модулей и разделов дисциплины | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час | | | | | | | |
|--|---|--------|----------------------------|------------------------|------------------------------|--------|----------------------------|------------------------|
| | Очная форма обучения | | | | Очно- заочная форма обучения | | | |
| | Всего | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа | Всего | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| <i>Контактная аудиторная работа (всего)</i> | 175 | - | 174 | - | 14,25 | | 14 | |
| <i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i> | 32 | | | | 28 | | | |
| <i>Самостоятельная работа (всего)</i> | 121 | | | | 285,75 | | | |
| ИТОГО: | | | | | | | | |
| <i>Контактная аудиторная работа (всего)</i> | 175 | | | | 14,25 | | | |
| <i>Контактная внеаудиторная работа</i> | 32 | | | | 28 | | | |
| <i>Самостоятельная работа</i> | 121 | | | | 285,75 | | | |
| <i>Общая трудоёмкость</i> | 328 | | | | 328 | | | |

| Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины |
|--|
| Модуль 2. |
| 1. Упражнения для отработки техники подъема гирь |
| 1.1 Толчок гири 16 кг одной рукой |
| 1.2 Толчок двух гирь 16 кг |
| 1.3 Тренировка подседа при толчке гирями |
| 1.4 Тренировка фиксации гирей |
| 1.5 Удержания гирь на груди и в положении стоя |
| 1.6 Интервальная тренировка с гирями 2, 4, 8 минут за подход |
| 1.7 Отработка техники без гирь |
| 1.8 Выполнение контрольных нормативов |
| 2. Упражнения для общей физической подготовки |
| 2.1 Жим штанги лежа узким хватом |
| 2.2 Жим гирь из положения стоя без помощи ног |
| 2.3 Приседание со штангой перед собой |
| 2.4 Наклоны со штангой |
| 2.5 Упражнения для ног на тренажёрах |
| 2.6 Подтягивания на турнике с утяжелением |
| 2.7 Становая тяга |
| 2.8 Взятие штанги на бицепс |

| Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины |
|--|
| 2.9 Жим гантелей стоя, лежа |
| 2.10 Закачивание прессы |
| 3. Упражнения для развития выносливости |
| 3.1 Кросс на длинные дистанции |
| 3.2 Швунг со штангой |
| 3.3 Выпрыгивания со штангой |
| 4. Упражнения для послетренировочной растяжки |
| 4.1 Упражнения на гимнастическом коврике |
| 4.2 Вис на турнике |
| 4.3 Упражнения для растяжки икроножных и позвоночных мышц |
| Модуль 3. |
| 1. Упражнения для отработки техники рывка гирей |
| 1.1 Тренировка замаха и подрыва гири |
| 1.2 Маховые движения с гирей |
| 1.3 Классический рывок гирей 16кг правой и левой рукой |
| 1.4 Рывок гирей поочередно (армейский рывок) |
| 1.5 Тренировка фиксации гири в рывке |
| 1.6 Выполнение контрольных нормативов |
| 2. Упражнения для развития силы |
| 2.1 Сгибание и разгибание кистей со штангой |
| 2.2 Приседание со штангой перед собой |
| 2.3 Становая тяга |
| 2.4 Наклоны со штангой |
| 2.5 Отжимание на брусьях с утяжелением |
| 2.6 Подтягивание на турнике с утяжелением |
| 2.7 Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье |
| 2.8 Закачивание прессы |
| 3. Упражнения для развития выносливости |
| 3.1 Рывок штанги |
| 3.2 Метание снарядов разного веса |
| 3.3 Кросс на длинные дистанции |
| 3.4 Общеразвивающие упражнения на выносливость |
| 4. Упражнения для послетренировочной растяжки |
| 4.1 Вис на турнике |
| 4.2 Упражнения для растяжки поясничных мышц |
| 4.3 Упражнения на гимнастическом коврике |
| Модуль 4. |
| 1. Отработка техники для упражнения «длинный цикл» |
| 1.1 Подъем двух гирь 16 кг |
| 1.2 Тренировка заброса и сброса гирь |
| 1.3 Тренировка подседа при толчке гирь |
| 1.4 Тренировка фиксации гирь |
| 1.5 Интервальная тренировка с гирями 2, 4, 8 минут за подход |
| 1.6 Выполнение контрольных нормативов |
| 2. Упражнения для укрепления мышечного корсета |
| 2.1 Жим штанги лежа узким хватом |
| 2.2 Приседание со штангой на плечах |
| 2.3 Жим штанги стоя |

| Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины |
|--|
| 2.4 Становая тяга |
| 2.5 Наклоны со штангой |
| 2.6 Закачивание пресса |
| 2.7 Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье |
| 2.8 Разведение гирь в стороны лежа на скамье |
| 3. Упражнения для развития выносливости |
| 3.1 Полуприсед со штангой |
| 3.2 Выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах |
| 3.3 Прыжки на скакалке |
| 3.4 Кросс на длинные дистанции |
| 4. Упражнения для послетренировочной растяжки |
| 4.1 Упражнения для растяжки мышц трицепса и икроножных мышц |
| 4.2 Вис на турнике |
| 4.3 Упражнения на гимнастическом коврике |
| Модуль 5. |
| 1. Подготовка и отработка скоростной техники толчка гирь в командной эстафете |
| 1.1 Подъем двух гирь 16 кг |
| 1.2 Тренировка скоростного подседа при толчке гирь |
| 1.3 Тренировка скоростной фиксации при толчке гирь |
| 1.4 Интервальная тренировка с гирями до 3-х минут за подход |
| 1.5 Выполнение контрольных нормативов |
| 2. Упражнения для специальной физической подготовки |
| 2.1 Жим штанги стоя |
| 2.2 Приседания со штангой перед собой |
| 2.3 Взятие штанги на бицепс |
| 2.4 Приседание со штангой перед собой |
| 2.5 Наклоны со штангой |
| 2.6 Закачивание пресса |
| 2.7 Становая тяга |
| 2.8 Жим штанги лежа |
| 3. Упражнения для развития выносливости |
| 3.1 Кросс на длинные дистанции |
| 3.2 Запрыгивание на препятствия разной высоты |
| 3.3 Прыжки на скакалке |
| 3.4 Швунг штанги |
| 3.5 Выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах |
| 4. Упражнения для послетренировочной растяжки |
| 4.1 Упражнения на гимнастическом коврике |
| 4.2 Вис на турнике |
| 4.3 Упражнения для растяжки мышц трицепса и икроножных мышц |
| Модуль 6. |
| 1. Подготовка и отработка скоростной техники упражнения «длинный цикл» в командной эстафете |
| 1.1 Подъем двух гирь 16 кг |
| 1.2 Тренировка скоростного заброса и сброса гирь |
| 1.3 Тренировка скоростной фиксации гирь |

| Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины |
|--|
| 1.4 Тренировка скоростного подседа при толчке гирь |
| 1.5 Интервальная тренировка с гирями до 3-х минут за подход |
| 1.6 Выполнение контрольных нормативов |
| 2. Упражнения для укрепления мышечного корсета |
| 2.1 Отжимания на брусьях с утяжелением |
| 2.2 Приседание со штангой на плечах |
| 2.3 Разведение гирь в стороны лежа на скамье |
| 2.4 Упражнения для ног на тренажёрах |
| 2.5 Наклоны со штангой |
| 2.6 Закачивание пресс |
| 2.7 Становая тяга |
| 2.8 Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье |
| 3. Упражнения для развития выносливости |
| 3.1 Толкания ядра одной рукой и двумя руками |
| 3.2 Кросс на длинные дистанции |
| 3.3 Перепрыгивание через скамейку |
| 3.4 Прыжки на скакалке |
| 3.5 Швунг штанги |
| 4. Упражнения для послетренировочной растяжки |
| 4.1 Вис на турнике |
| 4.2 Упражнения для растяжки позвоночных и икроножных мышц |
| 4.3 Упражнения на гимнастическом коврике |
| Модуль 7. |
| 1. Упражнения для совершенствования техники толчка и рывка гирь |
| 1.1 Толчок двух гирь 24 кг |
| 1.2 Тренировка подседа и фиксации при толчке гирь |
| 1.3 Интервальная тренировка с гирями 2, 4, 6 минут за подход |
| 1.4 Классический рывок гирей 24 кг правой и левой рукой |
| 1.5 Тренировка замаха и подрыва гири |
| 1.6 Маховые движения с гирей |
| 1.7 Тренировка фиксации гири в рывке |
| 1.8 Выполнение контрольных нормативов |
| 2. Упражнения для специальной физической подготовки |
| 2.1 Жим штанги лежа узким хватом |
| 2.2 Жим штанги стоя |
| 2.3 Становая тяга |
| 2.4 Приседания со штангой перед собой |
| 2.5 Наклоны со штангой |
| 2.6 Жим гантелей стоя, лежа |
| 2.7 Подтягивание на турнике с утяжелением |
| 2.8 Сгибание и разгибание кистей со штангой |
| 3. Упражнения для развития выносливости |
| 3.1 Рывок штанги |
| 3.2 Полуприсед со штангой |
| 3.3 Выпрыгивания из полуприсяда со штангой на плечах |
| 3.4 Кросс на длинные дистанции |
| 3.5 Метание снарядов разного веса |
| 3.6 Запрыгивание на препятствия разной высоты |

| Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины |
|--|
| 4. Упражнения для послетренировочной растяжки |
| 4.1 Упражнения для растяжки трицепса и позвоночных мышц |
| 4.2 Упражнения на гимнастическом коврике |
| 4.3 Вис на турнике |
| Модуль 8. |
| 1. Совершенствование техники упражнения «длинный цикл» |
| 1.1 Подъем двух гирь 24 кг |
| 1.2 Тренировка заброса и сброса гирь |
| 1.3 Тренировка подседа при толчке гирь |
| 1.4 Тренировка фиксации гирь |
| 1.5 Интервальная тренировка с гирями 2, 4, 6 минут за подход |
| 1.6 Выполнение контрольных нормативов |
| 2. Упражнения для специальной физической подготовки |
| 2.1 Отжимание на брусьях с утяжелением |
| 2.2 Жим штанги лежа узким хватом |
| 2.3 Становая тяга |
| 2.4 Жим гирь с положения стоя без помощи ног |
| 2.5 Приседания со штангой перед собой |
| 2.6 Приседания с одной или двумя гирями |
| 2.7 Закачивание пресса |
| 2.8 Наклоны со штангой |
| 3. Упражнения для развития выносливости |
| 3.1 Прыжки на скакалке |
| 3.2 Швунг штанги |
| 3.3 Кросс на длинные дистанции |
| 3.4 Толкание ядра одной и двумя руками |
| 3.5 Выпрыгивания из полуприсяда со штангой на плечах |
| 4. Упражнения для послетренировочной растяжки |
| 4.1 Упражнения на гимнастическом коврике |
| 4.2 Упражнения для растяжки позвоночных и икроножных мышц |
| 4.3 Вис на турнике |

V. ОЦЕНКА ЗНАНИЙ И ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ- СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Формы контроля знаний, рейтинговая оценка и формируемые компетенции (дневная форма обучения)

| № п/п | Наименование рейтингов, модулей и блоков | Объем учебной работы | | |
|-------|--|----------------------|--|--|
| | | | | |

| | Силовые виды спорта | Формируемые компетенции | Общая трудоемкость | Лекции | Лабор.-практ. занятия | Самост. работа | Форма контроля знаний | Количество баллов (min) | Количество баллов (max) |
|---|---------------------|-------------------------|--------------------|--------|-----------------------|----------------|--|-------------------------|-------------------------|
| Всего по дисциплине | | УК-7 | | | | | Зачет | 51 | 100 |
| I. Рубежный рейтинг | | | | | | | <i>Сумма баллов за модули</i> | 31 | 60 |
| Модуль 2 | | УК-7 | 58 | | 48 | 1,75 | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | 5 | 8 |
| Упражнения для отработки техники подъема гирь | | | | | 12 | 0,5 | | | |
| Упражнения для общей физической подготовки | | | | | 12 | 0,5 | | | |
| Упражнения для развития выносливости | | | | | 12 | 0,5 | | | |
| Упражнения для послетренировочной растяжки | | | | | 12 | 0,25 | | | |
| Модуль 3 | | УК-7 | 58 | | 48 | 10 | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | 4 | 9 |
| Упражнения для отработки техники рывка гирей | | | | | 12 | 2 | | | |
| Упражнения для развития силы | | | | | 12 | 2 | | | |
| Упражнения для развития выносливости | | | | | 12 | 3 | | | |
| Упражнения для послетренировочной растяжки и | | | | | 12 | 3 | | | |

| | | | | | | | | |
|---|-------------|-----------|--|-----------|--------------|--|----------|----------|
| Модуль 4 | УК-7 | 58 | | 36 | 13,75 | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | 5 | 8 |
| Отработка техники для упражнения «длинный цикл» | | | | 9 | 3,40 | | | |
| Упражнения для укрепления мышечного корсета | | | | 9 | 3,40 | | | |
| Упражнения для развития выносливости | | | | 9 | 3,40 | | | |
| Упражнения для послетренировочной растяжки и расслабления мышц | | | | 9 | 3,55 | | | |
| Модуль 5 | УК-7 | 42 | | 18 | 24 | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | 4 | 9 |
| Подготовка и отработка скоростной техники толчка гирь в командной | | | | 4,50 | 6 | | | |
| Упражнения для специальной физической подготовки | | | | 4,50 | 6 | | | |
| Упражнения для развития выносливости | | | | 4,50 | 6 | | | |
| Упражнения для послетренировочной растяжки | | | | 4,50 | 6 | | | |
| Модуль 6 | УК-7 | 36 | | 12 | 15,75 | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | 5 | 8 |
| Подготовка и отработка скоростной техники упражнения «длинный | | | | 3 | 3,5 | | | |
| Упражнения для укрепления мышечного корсета | | | | 3 | 3,5 | | | |
| Упражнения для развития выносливости | | | | 3 | 3,5 | | | |
| Упражнения для послетренировочной растяжки | | | | 3 | 5,25 | | | |

| | | | | | | | | |
|---|-------------|-----------|--|----------|--------------|--|-----------|-----------|
| Модуль 7 | УК-7 | 42 | | 6 | 36 | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | 4 | 9 |
| Упражнения для совершенствования техники толчка и рывка гирь | | | | 2 | 9 | | | |
| Упражнения для специальной физической подготовки | | | | 2 | 9 | | | |
| Упражнения для развития выносливости | | | | 1 | 9 | | | |
| Упражнения для послетренировочной растяжки | | | | 1 | 9 | | | |
| Модуль 8 | УК-7 | 34 | | 6 | 19,75 | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | 4 | 9 |
| Совершенствование техники упражнения «длинный цикл» | | | | 2 | 4,5 | | | |
| Упражнения для специальной физической подготовки | | | | 2 | 4,5 | | | |
| Упражнения для развития выносливости | | | | 1 | 4,5 | | | |
| Упражнения для послетренировочной растяжки | | | | 1 | 6,25 | | | |
| II. Творческий рейтинг | | | | | | <i>Участие в соревнованиях</i> | 2 | 5 |
| III. Рейтинг личностных качеств | | | | | | <i>Посещаемость занятий</i> | 3 | 10 |
| IV. Рейтинг сформированности прикладных практических требований. | | | | | | | + | + |
| V. Промежуточная аттестация. | | | | | | зачет | 15 | 25 |

* для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

5.2. Оценка знаний студента

5.2.1. Основные принципы рейтинговой оценки знаний

Оценка знаний по дисциплине осуществляется согласно положению «О единых требованиях к контролю и оценке результатов обучения:

Методические рекомендации по практическому применению модульно-рейтинговой системы обучения».

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

| Рейтинги | Характеристика рейтингов | Максимум баллов |
|--|---|-----------------|
| Рубежный | Отражает работу студента на протяжении всего периода освоения дисциплины. Определяется полученными баллами по результатам освоения модуля. | 60 |
| Творческий | Участие в различных видах соревнований на протяжении всего курса освоения дисциплины, участие в волонтерском движении. | 5 |
| Рейтинг личностных качеств | Оценка личностных качеств обучающихся, проявленных ими в процессе реализации дисциплины (модуля) (дисциплинированность, посещаемость учебных занятий, сдача вовремя контрольных мероприятий, ответственность, инициатива и др.) | 10 |
| Рейтинг сформированности прикладных практических требований. | Оценка результата сформированности практических навыков по дисциплине (модулю), определяемый преподавателем перед началом проведения промежуточной аттестации и оценивается как «зачтено» или «не зачтено». | + |
| Промежуточная аттестация. | Является результатом аттестации на окончательном этапе освоения дисциплины. Отражает уровень освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности. | 25 |
| Итоговый рейтинг | Определяется путём суммирования всех рейтингов | 100 |

Итоговая оценка компетенций студента осуществляется путём автоматического перевода баллов общего рейтинга в стандартные оценки:

| | | | |
|----------------|--------------|----------------|-----------------|
| Не зачтено | Зачтено | Зачтено | Зачтено |
| менее 51 балла | 51–67 баллов | 67,1–85 баллов | 85,1–100 баллов |

5.2.2. Критерии оценки знаний студента на зачете

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил 51 и более баллов и обучающийся:

- владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины;
- демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением;
- владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине;
- демонстрирует практические умения и навыки, выделенные в

качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил менее 51 баллов и обучающийся:

- демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала;
- допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем;
- демонстрирует недостаточную системность знаний;
- проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине;
- проявляет непрочность практических учений и навыков, выделенных в качестве требований к знаниям обучающихся в области дисциплины

В этом случае студент сдаёт зачёт в форме устных и письменных ответов на любые вопросы в пределах освоенной дисциплины.

5.2.3. Критерии оценки знаний студента на экзамене

Не предусмотрено

VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная учебная литература

1. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.А. Аллянов. – М.: Юрайт, 2016 г.- 493 с.

6.2. Дополнительная литература

1. Богданова О. А., Герей Л.В., Корниенко Е. М., Клавкина М. А. Лечебные и физические упражнения при заболеваниях и травмах верхних конечностей.; Белгородский ГАУ. – Майский: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020 г. – 37 с.

2. Ермоленко С. А., Скрыпченко В.А., Багиров Ш.Ш. Методические рекомендации для студентов 1–4 курсов всех специальностей и тренеров – преподавателей. – Учебно – методическое пособие - Белгород Белгородский ГАУ – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ 2020 г. – 54 с.

3. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И. В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д:Ростовский филиал РСБИ, 2008

4. Мамадиев А.Б., Головкин Н. Г., Панарин А. И., Савченко И. Ю. Режимы спортивных упражнений. – Учебно – методическое пособие. (Для самостоятельной работы студентов) / Белгородский ГАУ. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020 г. – 28 с.

6.2.1. Периодические издания

1. Журнал «Физкультура и спорт»
2. Журнал «Спортивная смена».

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы.

Преподавание дисциплины предусматривает: практические занятия, самостоятельную работу (изучение теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; выполнение домашних заданий, в т. ч. рефераты, доклады; индивидуальные расчеты по методическим указаниям к изучению дисциплины, выполнение тестовых заданий, устным опросам, зачетам и пр.), консультации преподавателя.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с повторения теоретического материала, который будет использован на нем. Для этого очень важно четко сформулировать цель занятия и основные знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в течение занятия. На практических занятиях преподаватель принимает решенные и оформленные надлежащим образом различные задания, он должен проверить правильность их оформления и выполнения, оценить глубину знаний данного теоретического материала, умение анализировать и решать поставленные задачи, выбирать эффективный способ решения, умение делать выводы.

Нельзя ограничиваться только имеющейся учебной литературой (учебниками и учебными пособиями). Обращение к монографиям, статьям из специальных журналов, хрестоматийным выдержкам, а также к материалам средств массовой информации позволит в значительной мере углубить проблему, что разнообразит процесс ее обсуждения. С другой стороны, обучающимся следует помнить, что они должны не просто воспроизводить сумму полученных знаний по заданной теме, но и творчески переосмыслить существующие в современной науке подходы к пониманию тех или иных проблем, явлений, событий, продемонстрировать и убедительно аргументировать собственную позицию.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к зачету. Пакет заданий для самостоятельной работы выдается в начале семестра, определяются конкретные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося (при сдаче зачета). Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для закрепления теоретического материала обучающиеся выполняют различные задания (тестовые задания, рефераты, задачи, и проч.). Их выполнение призвано обратить внимание обучающихся на наиболее сложные, ключевые и дискуссионные аспекты изучаемой темы, помочь систематизировать и лучше усвоить пройденный материал. Такие задания могут быть использованы как для проверки знаний обучающихся преподавателем в ходе проведения промежуточной аттестации на практических занятиях, а также для самопроверки знаний обучающимися.

При самостоятельном выполнении заданий обучающиеся могут выявить тот круг вопросов, который усвоили слабо, и в дальнейшем обратить на них особое внимание. Контроль самостоятельной работы обучающихся по выполнению заданий осуществляется преподавателем с помощью выборочной и фронтальной проверок на практических занятиях.

Консультации преподавателя проводятся в соответствии с графиком, утвержденным на кафедре. Обучающийся может ознакомиться с ним на информационном стенде. При необходимости дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке.

Содержание и методика выполнения практических заданий, методические рекомендации для самостоятельной работы содержатся в УМК дисциплины.

6.3.1. Методические рекомендации по освоению дисциплины

1. Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование по месту жительства и получения справки КЭК о группе здоровья.

2. По заключению врача, студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

3. Студент имеет право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по предоставлению справки КЭК о группе здоровья.

4. Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются 1–2 раза в неделю (2–4 часа) по расписанию занятий студентов соответствующего факультета дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту».

5. Студенты спортивного отделения занимаются два раза в неделю (4–6 часов) во второй половине дня (с 16:20 часов) согласно расписанию, составленного заведующим кафедрой физической культуры. Для студентов спортивного отделения часы по дисциплине «Элективная

дисциплина по физической культуре и спорту» могут быть дополнены 2–4 часами в неделю за счет факультативного курса (по решению ученого совета Университета).

6. Студенты обязаны посещать учебно-тренировочные занятия только в спортивной форме.

7. Студенты, пропустившие более 6 часов учебно-тренировочных занятий, обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию кафедры.

8. Студенты, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического раздела программы.

9. Студенты обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программе дисциплины.

10. Студенты совместно с преподавателем оценивают свой уровень подготовленности по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» и определяют пути его повышения. Студенты дополнительно самостоятельно обязаны заниматься: 2 часа в неделю, если они имеют «повышенный» уровень; 4 часа в неделю – «достаточный»; 6 часов в неделю – «недостаточный».

11. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам семестровой работы.

12. Студенты обязаны овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту».

13. Студенты обязаны посещать все виды занятий, выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

14. Студенты обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.

15. Студенты обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, распоряжения и указания декана факультета, заведующего кафедрой.

16. Студенты обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

17. Студенты обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Университета.

6.3.2 Видеоматериалы

Не предусмотрено

6.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы.

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ –

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>

Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>

Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>

База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>

Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>

6.5. Перечень программного обеспечения, информационных технологий.

В качестве программного обеспечения используются программы офисного пакета Windows7, Microsoft office 2010 standard, Антивирус Kaspersky Endpoint security стандартный.

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ. Система электронной поддержки учебных курсов.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Кафедра физической культуры ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму, армспорту, пауэрлифтингу, греко-римской борьбе, каратэ-до, кикбоксингу, ритмической гимнастике, фитнесу и аэробике. Общая площадь крытых спортивных сооружений составляет более 3000 м².

| № п\п | Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|--------------|--|---|---|
| 1 | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | Спортивный зал в здании технологического факультета 1. Спортивный зал. | Оборудован: 1.1. Шведская стенка – 6 шт., 1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт. |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | <p>Физкультурно-оздоровительный комплекс</p> <p>1. Спортивный зал</p> <p>2. Тренажерный зал</p> <p>3. Футбольное поле</p> <p>4. Теннисный корт</p> <p>5. Спортивный городок</p> <p>6. Волейбольная площадка</p> <p>Учебный корпус №1</p> <p>1. Гимнастический зал (борцовский)</p> <p>2. Зал для настольного тенниса и дартса</p> <p>Общежитие №5</p> <p>1. Шахматный клуб</p> <p>2. Универсальный зал</p> <p>Общежитие №7</p> <p>1. Новые открытые площадки</p> <p>1.1. Теннисный корт</p> <p>1.2. Волейбольная</p> | <p>Баскетбольные фермы – 2 шт.</p> <p>Стойки волейбольные с сеткой – 1 комп.</p> <p>Гимнастические маты – 15 шт.</p> <p>Футбольные ворота – 2 шт.</p> <p>Шведские стенки – 4 шт.</p> <p>Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские весы, шведская стенка</p> <p>Ворота футбольные</p> <p>Оборудован:</p> <p>- теннисный стол – 2 шт.</p> <p>- перекладина разновысокая – 3 шт.</p> <p>- брусья параллельные – 1 шт.</p> <p>- тренажер – 2 шт.</p> <p>Стойки волейбольные с сеткой</p> <p>Гимнастический ковер</p> <p>Боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами</p> <p>Стол для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса</p> <p>Шахматные столы, стулья, стенды,</p> <p>Оборудован:</p> <p>- музыкальный центр</p> <p>- гантели</p> <p>- велотренажер</p> <p>- степдоска</p> <p>- мячи-фитболы</p> <p>- станки – 3 шт.</p> <p>- коврики</p> <p>Стойки с сеткой для большого тенниса, кресла пластиковые</p> <p>Стойки с сеткой для волейбола, кресла пластиковые</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | площадка 1.3. Площадка для мини-футбола | Футбольные ворота, кресла пластиковые |
|--|--|--|--|