



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Казанский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Казанский ГАУ)

Институт механизации и технического сервиса

Кафедра физическое воспитание



УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор-
проректор по учебно-
воспитательной работе, проф.
Б.Г. Зиганшин
25.04.2019г.

Рабочая программа дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Направленность (профиль) подготовки

Автомобили и автомобильное хозяйство

Уровень
бакалавриата

Форма обучения
очная, заочная

Год поступления обучающихся: 2019

Казань - 2019

Составители: Вавошин Юрий Сергеевич, д.б.н., профессор
Хайруллин Рамис Рафакатович, к.б.н., доцент
Федоров Николай Александрович, к.б.н., доцент

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» 22 апреля 2019 года (протокол № 9)

Заведующий кафедрой, д.б.н., проф. Вавошин Ю.С.

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса 24 апреля 2019 г. (протокол №9)

Пред. метод. комиссии, к.т.н., доцент Лукманов Р.Р.

Согласовано:
Директор Института механизации
и технического сервиса,
д.т.н., профессор

Яхин С.М.

Протокол ученого совета ИМ и ТС № 8 от 25 апреля 2019 г.

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения:

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП. Содержание компетенций (в соответствии с ФГОС ВО)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Знать: методы и средства физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. 2. Уметь: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья. 3. Владеть: системой методов и средств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к дисциплинам вариативной части блока Б1.

- изучается с 1 по 6 семестр при очной форме обучения;
- изучается на 2 курсе при заочной форме обучения.

Изучение дисциплины предполагает параллельное освоение следующей дисциплины учебного плана: физическая культура и спорт.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3.1.1 - Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий

Вид учебных занятий	Очное обучение						Заочное обучение
	I сем.	II сем.	III сем.	IV сем.	V сем.	VI сем.	2 сессия
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	34	36	68	68	68	54	1
в том числе:							
лекции	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	34	36	68	68	68	54	-
зачет		+		+		+	1
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	-	-	-	-	-	-	327
в том числе:							
-подготовка к сдаче контрольных нормативов	-	-	-	-	-	-	324
- работа с тестами и вопросами для самоподготовки	-	-	-	-	-	-	-
- выполнение курсового проекта	-	-	-	-	-	-	-
- подготовка к зачету	-	-	-	-	-	-	3
Общая трудоемкость час	34	36	68	68	68	54	328

4 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам и темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Таблица 4.1 - Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ темы	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость							
		лекции		Практика		всего ауд. часов		самост. работа	
		очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно
1	Легкая атлетика	-	-	114	-	114	-	-	114
2	Баскетбол	-	-	68	-	68	-	-	68
3	Волейбол	-	-	60	-	60	-	-	60
4	Лыжная подготовка	-	-	54	-	54	-	-	37
5	Дополнительные виды спорта			32	-	32	-		58
	Итого	-	-	328	-	328	-	-	327

Таблица 4.2 - Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

№	Содержание раздела (темы) дисциплины	Время, ак.час (очно/заочно)	
1	Раздел 1. Легкая атлетика.		
Практический курс			
1.1	Тема 1. Обучение и совершенствование специально-беговым упражнениям.	10	20
1.2	Тема 2. Обучение и совершенствование видам старта.	10	16
1.3	Тема 3. Обучение и совершенствование прыжкам в длину с разбега.	12	16
1.4	Тема 4. Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки.	12	-
1.5	Тема 5. Обучение и совершенствование бегу на короткие дистанции.	18	18
1.6	Тема 6. Обучение и совершенствование бегу на длинные дистанции.	18	26
1.7	Тема 7. Обучение и совершенствование барьерному бегу.	16	-
1.8	Тема 8. Обучение и совершенствование толканию ядра, метанию гранаты.	18	18
2	Раздел 2. Баскетбол.		
Практический курс			
2.1	Тема 1. Обучение и совершенствование держания мяча.	4	4
2.2	Тема 2. Обучение и совершенствование ловли и передачи мяча.	10	6
2.3	Тема 3. Обучение и совершенствование ведения мяча.	18	14
2.4	Тема 4. Обучение и совершенствование перемещений и остановок в баскетболе.	6	6
2.5	Тема 5. Обучение и совершенствование броска мяча.	22	32
2.6	Тема 6. Обучение и совершенствование подбора и выбивания мяча.	8	6
3	Раздел 3. Волейбол.		
Практический курс			
3.1	Тема 1. Обучение и совершенствование приему и передачи мяча.	18	18
3.2	Тема 2. Обучение и совершенствование подачи мяча.	16	16
3.3	Тема 3. Обучение и совершенствование атакующим ударам.	16	16
3.4	Тема 4. Обучение и совершенствование блокирование мяча.	10	10
4	Раздел 4. Лыжная подготовка.		
Практический курс			
4.1	Тема 1. Обучение и совершенствование одновременным ходам.	16	10
4.2	Тема 2. Обучение и совершенствование попеременным ходам.	16	10
4.3	Тема 3. Обучение и совершенствование торможениям.	12	8
4.4	Тема 4. Обучение и совершенствование подъемам.	10	9
5	Раздел 5. Дополнительные виды спорта.		
Практический курс			

5.1	Тема 1. Обучение и совершенствование техническим элементам в настольном теннисе.	8	16
5.2	Тема 2. Обучение и совершенствование техническим элементам в бадминтоне.	6	10
5.3	Тема 3. Обучение и совершенствование техническим элементам в футболе.	18	22
	Итого	328	328

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2011.- 60 с.
2. Хайруллин Р.Р. Мартыанов О.П., Ванюшин Ю.С. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие. - Казань: Изд-во типография «Вестфалика» 2012. – 128 с.
3. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во КГАУ, 2015. – 80 с.
4. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е., Яруллин А.Г. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: типография «Вестфалика», 2015. – 59 с.

Примерная тематика рефератов.

1. Значение физической культуры для жизнедеятельности человека.
2. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.
3. Спорт как часть физической культуры.
4. Физическое совершенство личности.
5. Физическое воспитание студентов.
6. Физическое развитие и его значение для занятий спортом.
7. Функциональная подготовка и ее значение для студента.
8. Профессиональная направленность физического воспитания.
9. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система организма.
10. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на сердечно-сосудистую систему.
11. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на дыхательную систему.
12. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на опорно-двигательный аппарат.
13. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающегося.
14. Возрастные изменения в организме студента при занятиях спортом.
15. Здоровый образ жизни студента.
16. Занятия спортом как одна из составляющих здорового образа жизни студента.
17. Закаливание как составляющая здорового образа жизни.
18. Вредные привычки и их влияние на организм студента.
19. Искоренение вредных привычек как залог успешной профессиональной деятельности.
20. Здоровое долголетие как важный фактор успешной профессиональной деятельности.
21. Здоровый стиль жизни студента как важный фактор успешной интеллектуальной деятельности.

22. Стресс и его причины во время учебной деятельности.
23. Психофизиологические основы интеллектуального труда.
24. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
25. Разминка при занятиях спортом.
26. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях спортом (предстартовое состояние, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», устойчивое состояние)
27. Утомление, его причины и способы устранения.
28. Восстановление и его средства.
29. Физиологическая характеристика развития мышечной силы.
30. Физиологическая характеристика развития быстроты.
31. Физиологическая характеристика развития выносливости.
32. Физиологическая характеристика развития гибкости и ловкости.
33. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
34. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
35. Самоконтроль за проведением самостоятельных занятий физическим упражнениями.
36. Гигиена при занятиях физическими упражнениями и спортом.
37. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
38. Занятия физическими упражнениями и спортом при различных отклонениях в состоянии здоровья студентов.

6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Представлен в приложении в рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Ванюшин Ю.С., Ванюшин М.Ю., Хайруллин Р.Р. Физическая культура: учебное пособие для студентов аграрных вузов. – Казань: Из-во Казанского ГАУ, 2011. –98 с.
2. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под редакцией В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2009. – 450 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.
4. Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. Физическая культура в схемах и таблицах: учебное пособие. – Казань: Изд-во КГАУ, 2017.- 130 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2011.- 60 с.
2. Ванюшин М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке: монография. – Казань: Изд-во ООО «Печать-Сервис- XXI век», 2011. – 138 с.

3. Хайруллин Р.Р. Мартянов О.П., Ванюшин Ю.С. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие. - Казань: Изд-во типография «Вестфалика» 2012. – 128 с.
4. Ванюшин Ю.С., Миннибаев Э.Ш. Физическая культура: учебное пособие для студентов заочной формы обучения. – Казань: Изд-во КГАУ, 2013. - 100 с.
5. Ванюшин Ю.С., Петрова В.К. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография. - Казань: Отечество, 2014. – 142 с.
6. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов: монография. – Казань: Отечество. 2014. – 162 с.
7. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во КГАУ, 2015. – 80 с.
8. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е., Яруллин А.Г. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: типография «Вестфалика», 2015. – 59 с.
9. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации. – Казань: Изд-во КГАУ, 2017.- 35 с.

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные обо всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах). <http://olympic.ware.com.ua/>
2. Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам. <http://badminton.hut.ru>
3. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>
4. Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. <http://ipk.spab.ru/newscon1.htm>
5. Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. <http://ball.r2.ru/>
6. Ранний старт. Задача сайта - доведение до самой широкой аудитории родителей, тренеров, врачей и профессиональных спортсменов обобщенной информации о методиках раннего спортивного старта и уже имеющегося в этой важной сфере жизни опыта. <http://kidsport.narod.ru/>
7. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта. <http://sportlaws.infosport.ru>
8. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений. <http://lib.sportedu.ru>

10. Официальный интернет-портал Министерства сельского хозяйства РФ Минсельхоз России) <https://www.mcx.gov.ru/>
11. Официальный интернет-портал Министерства сельского хозяйства и продовольствия Республики Татарстан <https://agro.tatarstan.ru/>
12. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
13. Электронно-библиотечная система «Znaniy.com» <https://znaniy.com>

9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

На учебно-тренировочных занятиях студенты должны овладеть знаниями и практическими умениями по выполнению требований государственного стандарта по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 30 -60 м – мужчины, женщины; бег 500 м – женщины; бег 1000 м – мужчины); силовая гимнастика (подтягивание в висе на перекладине, из виса поднимание ног до касания перекладины, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание и опускание туловища лёжа на полу - женщины); спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное медицинское отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат. Студенты специальной группы выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы студентам, не выполнившим, отдельные практические зачетные нормативы может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Как отдельные показатели зачетных требований выступают дифференцированные оценки по посещаемости и сдаче теоретического раздела учебной программы. Для студентов специальной группы выполнение зачетных требований по посещаемости и сдаче теоретического раздела имеет приоритетный характер. С учетом характера заболеваний для студентов также разработаны тесты по общефизической и профессионально-прикладной

подготовке, методика оценки которых идентична с методикой, применяемой для студентов основного учебной группы.

Спортивная подготовка студентов всех учебных групп определяется по степени усвоения студентами основных разделов подготовки данного вида спорта.

В течение всего периода обучения для контроля за динамикой общей физической подготовленности студентов в начале первого семестра (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование всех учебных отделений по единым тестам.

Формой текущего и итогового контроля успеваемости студентов по физической культуре являются зачеты. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по трем показателям:

1. посещаемость;
2. теоретические и методические знания;
3. общая физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.
4. Участие в спортивных –массовых мероприятиях .

В процессе прохождения элективного курса физической культуры каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по элективным курсам по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанный спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по элективным курсам по физической культуре в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Перечень методических указаний по дисциплине:

1. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2011.- 60 с.
2. Ванюшин М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке: монография. – Казань: Изд-во ООО «Печать-Сервис- XXI век», 2011. – 138 с.
3. Хайруллин Р.Р. Мартынов О.П., Ванюшин Ю.С. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие. - Казань: Изд-во типография «Вестфалика» 2012. – 128 с.

4. Ванюшин Ю.С., Миннибаев Э.Ш. Физическая культура: учебное пособие для студентов заочной формы обучения. – Казань: Изд-во КГАУ, 2013. - 100 с.
5. Ванюшин Ю.С., Петрова В.К. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография. - Казань: Отечество, 2014. – 142 с.
6. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов: монография. – Казань: Отечество. 2014. – 162 с.
7. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во КГАУ, 2015. – 80 с.
8. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е., Яруллин А.Г. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: типография «Вестфалика», 2015. – 59 с.

10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При проведении элективных курсов по физической культуре использование информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем **не предусмотрено**.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Практические занятия	Спортивный комплекс «Тулпар». Спортивный зал, раздевалки, оборудованные душевыми и санузлами, служебные помещения, зрительские трибуны. Оборудование: Баскетбольные стойки – 2 шт.; ворота для мини футбола – 2 шт.; шведская стенка – 2 шт.; игровые мячи; электронное табло Стадион. Соревновательное регбийное поле с искусственным травяным покрытием. Оборудование: регбийные ворота – 2 шт. Тренировочное регбийное поле с искусственным травяным покрытием. Оборудование: регбийные ворота – 2 шт.; футбольные ворота – 2 шт. Тренажёрный зал №1. Оборудование: тренажёр для мышц груди; тренажёр баттерфляй задняя дельта; тренажёр приведение – отведение ног сидя; тренажёр для мышц разгибателей бедра; тренажёр блок для мышц спины; тренажёр тяга горизонтальная; тренажёр жим вверх; стойка смирта; стойка для гантелей на 12 пар; гантели 12 пар (1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 10; 12,5; 15; 17,5; 20 кг); силовая скамья под штангу со стойкой для дисков; тренажёр жим ногами; тренажёр кроссовер регулируемый; комбинированный станок стойка, брусья, пресс; скамья скотта; штанга W с ушками; штанга олимпийская с замками – 2 шт; диски для штанг 28 шт. (по 4 шт.: 1,25 кг; 2,5 кг; 5 кг; 10 кг; 15 кг; 20 кг; 25 кг). Тренажёрный зал №2. Оборудование: велотренажёр; беговая дорожка – 2шт.; эллиптический тренажёр; гиперэкстензия – 2 шт.; стойка брусья; тренажёр для прессы и мышц верхнего плечевого пояса; скамья для прессы – 3 шт. Два зала для игры в настольный теннис. Оборудование: теннисный стол с сеткой – 2 шт.; ракетки для игры в настольный теннис – 10 шт.; Мячи для игры в настольный теннис – 20 шт.
-----------------------------	---