



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



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: 2020

Казань - 2020

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

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» 27.04.2020 года (протокол № 9)

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

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса 12.05.2020 г. (протокол №8)

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

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

Яхин С.М.

Протокол ученого совета ИМ и ТС № 10 от 14.05.2020 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	<p>1. Знать: методы и средства физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p> <p>2. Уметь: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья.</p> <p>3. Владеть: системой методов и средств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке.</p>

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору вариативной части блока Б1.

- изучается с 1 по 6 семестр при очной форме обучения;
- изучается во 2 сессии 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	-

в том числе:							
лекции	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	34	36	68	68	68	54	-
зачет		+		+		+	+
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	-	-	-	-	-	-	328
в том числе:							
- подготовка к сдаче контрольных нормативов	-	-	-	-	-	-	324
- работа с тестами и вопросами для самоподготовки	-	-	-	-	-	-	-
- выполнение курсового проекта	-	-	-	-	-	-	-
- подготовка к зачету	-	-	-	-	-	-	4
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)

Каждый студент может выбрать себе отделение в зависимости от интереса: игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол); циклические виды спорта (легкая атлетика и лыжная подготовка); силовые виды спорта (армрестлинг, гиревой спорт, тренажерка); группа общей физической подготовки.

№ темы	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость							
		лекции		Практика		всего ауд. часов		самост. работа	
		оч но	заоч но	очн о	заочно	оч но	заоч но	очно	заоч но
1	Баскетбол, волейбол, футбол	-	-	328	-	328	-	-	328
2	Легкая атлетика, лыжная подготовка	-	-	328	-	328	-	-	328
3	Армрестлинг, гиревой спорт, тренажерка	-	-	328	-	328	-	-	328
4	Группа ОФП	-	-	328	-	328	-	-	328

Таблица 4.2 - Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

№	Содержание раздела (темы) дисциплины	Время, ак. час (очно/заочно)	
1	Раздел 1. Баскетбол, волейбол, футбол.		
<i>Практический курс</i>			
1.1	Тема 1. Обучение и совершенствование держания мяча.	6	16
1.2	Тема 2. Обучение и совершенствование ловли и передачи мяча.	18	24
1.3	Тема 3. Обучение и совершенствование ведения мяча.	24	28
1.4	Тема 4. Обучение и совершенствование перемещений и остановок в баскетболе.	10	18
1.5	Тема 5. Обучение и совершенствование броска мяча.	26	30
1.6	Тема 6. Обучение и совершенствование подбора и выбивания мяча.	10	18
1.7	Тема 7. Обучение и совершенствование приему и передачи мяча.	20	26
1.8	Тема 8. Обучение и совершенствование подачи мяча.	10	18
1.9	Тема 9. Обучение и совершенствование атакующим ударам.	18	26
1.10	Тема 10. Обучение и совершенствование блокирование мяча.	10	20
1.11	Тема 11. Обучение владению мячом (жонглирование).	14	22
1.12	Тема 12. Обучение остановке и передачи мяча.	20	32
1.13	Тема 13. Обучение ударам мяча по воротам.	24	34
1.14	Тема 14. Обучение перемещения по площадке.	10	16
1.15	Тема 15. Двухсторонние игры.	108	---
2	Раздел 2. Легкая атлетика, лыжная подготовка.		
<i>Практический курс</i>			
2.1	Тема 1. Обучение и совершенствование специально-беговым упражнениям.	46	46
2.2	Тема 2. Обучение и совершенствование видам старта.	22	22
2.3	Тема 3. Обучение и совершенствование прыжкам в длину с разбега.	30	30
2.4	Тема 4. Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки.	16	4
2.5	Тема 5. Обучение и совершенствование бегу на короткие дистанции.	56	56
2.6	Тема 6. Обучение и совершенствование бегу на длинные дистанции.	52	52
2.7	Тема 7. Обучение и совершенствование барьерному бегу.	16	16
2.8	Тема 8. Обучение и совершенствование толканию ядра, метанию гранаты.	26	26
2.9	Тема 9. Обучение и совершенствование одновременным ходам.	20	26
2.10	Тема 10. Обучение и совершенствование попеременным ходам.	20	26
2.11	Тема 11. Обучение и совершенствование торможениям.	8	8
2.12	Тема 12. Обучение и совершенствование подъемам.	16	16
3	Раздел 3. Армрестлинг, гиревой спорт, тренажерка.		

<i>Практический курс</i>			
3.1	Тема 1. Развитие мышц верхнего плечевого пояса.	138	158
3.2	Тема 2. Развитие мышц нижней части тела.	136	158
3.3	Тема 3. Обучение технике борьбы на руках.	32	6
3.4	Тема 4. Обучение технике поднимания и опускания гири.	22	6
4	Раздел 4. Группа общей физической подготовки.		
<i>Практический курс</i>			
4.1	Тема 1. Обучение и совершенствование техническим элементам в настольном теннисе.	30	10
4.2	Тема 2. Обучение и совершенствование техническим элементам в бадминтоне.	36	10
4.3	Тема 3. Обучение упражнениям фитнес-аэробики.	76	22
4.4	Тема 4. Выполнение упражнений на выносливость, быстроту, ловкость, силу.	186	286

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

1. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2011.- 60 с.
2. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие / Хайруллин, О.П. Мартыанов, Ю.С. Ванюшин. - Изд-во типография «Вестфалика». - Казань: 2012. – 128 с.
3. Хайруллин, Р.Р, Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2015. – 80 с.
4. Хайруллин, Р.Р. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов, А.Г. Яруллин. – Типография «Вестфалика». - Казань: 2015. – 59 с.
5. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2017.- 35 с.
6. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2019.- 20 с.
7. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для выполнения зачетных требований по дисциплине «Элективные курсы по физической культуры и спорту»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2020.- 16 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».

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

Основная учебная литература:

1. Ванюшин, Ю.С. Физическая культура: учебное пособие для студентов аграрных вузов / Ю.С. Ванюшин, М.Ю. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин. – Из-во Казанского ГАУ. - Казань: 2011. –98 с.
2. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрущенко. – Изд-во Волгоградский ГАУ. – Волгоград: 2017. – 304 с. ISBN 978-5-4479-0046-5.
3. Данилов, А.В. Физическая культура: учебное пособие / А.В. Данилов. – Изд-во Башкирский ГПУ им. Акмуллы. – Уфа: 2019. – 136 с. ISBN 978-5-906958-85-3.
4. Ванюшин, Ю.С. Физическая культура в схемах и таблицах: учебное пособие / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2017.- 130 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2011.- 60 с.
2. Ванюшин, М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке: монография / М.Ю. Ванюшин.– Изд-во ООО «Печать-Сервис- XXI век». - Казань: 2011. – 138 с.
3. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие / Хайруллин, О.П. Мартянов, Ю.С. Ванюшин. - Изд-во типография «Вестфалика». - Казань: 2012. – 128 с.
4. Ванюшин, Ю.С. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография / Ю.С. Ванюшин, В.К. Петрова. – Изд-во Отечество. – Казань: 2014. – 142 с.
5. Хайруллин, Р.Р. Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов: монография / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов.– Изд-во Отечество. -Казань: 2014. – 162 с.
6. Хайруллин, Р.Р. Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2015. – 80 с.
7. Хайруллин, Р.Р. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов, А.Г. Яруллин. – Типография «Вестфалика». - Казань: 2015. – 59 с.
8. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2019.- 20 с.
9. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для выполнения зачетных требований по дисциплине «Элективные курсы по физической культуры и спорту»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2020.- 16 с.

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

1. Официальный интернет-портал Министерства сельского хозяйства РФ Минсельхоз России) <https://www.mcx.gov.ru/>
2. Официальный интернет-портал Министерства сельского хозяйства и продовольствия Республики Татарстан <https://agro.tatarstan.ru/>
3. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
4. Электронно-библиотечная система «Znaniium.com» <https://znaniium.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 виси на перекладине, из виси 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 специального 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 средне арифметическая 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. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2011.- 60 с.
2. Ванюшин, М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке: монография / М.Ю. Ванюшин.– Изд-во ООО «Печать-Сервис- XXI век». - Казань: 2011. – 138 с.
3. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие / Хайруллин, О.П. Мартянов, Ю.С. Ванюшин. - Изд-во типография «Вестфалика». - Казань: 2012. – 128 с.
4. Ванюшин, Ю.С. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография / Ю.С. Ванюшин, В.К. Петрова. – Изд-во Отечество. – Казань: 2014. – 142 с.
5. Хайруллин, Р.Р. Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов: монография / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов.– Изд-во Отечество. -Казань: 2014. – 162 с.
6. Хайруллин, Р.Р, Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2015. – 80 с.
7. Хайруллин, Р.Р. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов, А.Г. Яруллин. – Типография «Вестфалика». - Казань: 2015. – 59 с.
8. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2019.- 20 с.
9. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для выполнения зачетных требований по дисциплине «Элективные курсы по физической культуры и спорту»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2020.- 16 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)

<p>Практические занятия</p>	<p>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. Тренажёрные зал №1. Оборудование: тренажёр для мышц груди; тренажёр бабочка для дельт; 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 пресса и мышц верхнего плечевого пояса; скамья для пресса – 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.</p>
------------------------------------	---