

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

**Б1.Б.12**

(индекс дисциплины)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

45.03.02 Лингвистика

(код и наименование направления подготовки, специальности в соответствии с ФГОС ВПО/ ФГОС ВО)

Перевод и переводоведение

(направленность (профиль)/специализация)

Форма обучения: очная

Год набора: 2019

**Распределение часов дисциплины по семестрам и видам занятий (по учебному плану)**

Количество ЗЕТ												
Часов по РУП	328											
Виды контроля в семестрах (на курсах)	Экзамены		Зачеты		Курсовые проекты		Курсовые работы		Контрольные работы (для заочной формы обучения)			
			123456									
	№№ семестров											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Итого
ЗЕТ по семестрам												
Лекции												
Лабораторные												
Практические	32	32	32	32	32	32						192
Контактная работа	32	32	32	32	32	32						193,5
Сам. работа	4	4	32	32	32	32						136
Контроль												
Итого	36	36	64	64	64	64						328

Тольятти, 2019

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 45.03.02 Лингвистика, направленность (профиль) Перевод и переводоведение

(код и наименование направления подготовки, специальности в соответствии с ФГОС ВПО/ ФГОС ВО)

**Рецензирование рабочей программы дисциплины:**



Отсутствует



Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» (протокол заседания №1 от «30» августа 2018 г.)



Рецензент

\_\_\_\_\_  
(должность, ученое звание, степень)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)

«\_\_»\_\_\_\_20\_\_г.

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» августа 2023 г.**

**Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:**

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой «Теория и практика перевода »

«\_\_»\_\_\_\_20\_\_г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

С.М. Вопияшина  
(И.О. Фамилия)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой «Физическое воспитание»

«\_\_»\_\_\_\_20\_\_г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Т.А. Хорошева  
(И.О. Фамилия)

# **АННОТАЦИЯ**

## **дисциплины**

### **Б1.Б.12 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

---

(индекс и наименование дисциплины (учебного курса))

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

Цель – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. 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.
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Данная дисциплина относится к Блоку Б1 «Дисциплины (модули)» (базовая часть).

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина, – «Физическая культура и спорт».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины, – «Безопасность жизнедеятельности».

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые и контролируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
- способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8).	Знать: - роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - основы здорового образа жизни; - средства и методы физической культуры; - методы самоконтроля.
	Уметь: - применять на практике средства физической культуры для развития двигательных способностей; - использовать методы и средства физической культуры в профессиональной деятельности.
	Владеть: – навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно–эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда; - соблюдать нормы здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности; - навыками использования методов физической культуры для укрепления здоровья.

#### Тематическое содержание дисциплины

Раздел, модуль	Подраздел, тема
Раздел 1. Общая физическая подготовка	1. Оздоровительная направленность физических упражнений на организм занимающихся
Раздел 2. Специальная физическая подготовка	1. Развитие быстроты 2. Развитие выносливости 3. Развитие ловкости 4. Развитие силы 5. Развитие гибкости

**Общая трудоемкость дисциплины – \_\_ ЗЕТ.**

#### 4. Технологическая карта по учебному курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту-1»

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=100303

Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс	Объем учебного курса и виды учебных мероприятий														Форма контроля	Контроль в часах
		Всего часов по учебному плану	Контактная работа					Самостоятельная работа									
			Всего				В т.ч. в интеракти вной форме	Всего	Лаборато рные	Консульта ции	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контроль ные работы	Иное	ОТ		
			Всего	Лекции	Лаборато рные	Практиче ские											
1	17	36	32	0	0	32	0	4	0	0	0	0	0	4	0	зачет	

№ н е д е л и	№ модул я	Наименование учебного мероприятия	Крат кое назва ние типа учеб ного мероп рия тия	Описание учебного мероприятия  (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Вы ста вл я е т ся в ра сп ис а н и е ? (+, -)	Ответст венный за проведе ние (ведущи й: лектор - Л, препода ватель - П)	Мак сима льно е кол- во бал лов за зада ние	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
								в аудитории		по индивидуальному графику студента		Тип аудитории	Кол- во ауди тори й	Пред лагае мое место прове дения (№ ауд., др. место )	Макс имал ьное кол- во студе нтов в аудит ории	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интерак тивной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "легкая атлетика".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
2		Практическое занятие 2	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "легкая атлетика".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
3		Практическое занятие 3	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "легкая атлетика".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
4		Практическое занятие 4	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "легкая атлетика".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
5		Практическое занятие 5	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения -	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	

[illegible]

				Развитие физических качеств".													
14		Практическое занятие 14	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
15		Практическое занятие 15	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
16		Практическое занятие 16	Пр3	Приём промежуточных нормативов	+	П		2	-	4		Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
		Посещаемость	Псц		-		60								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №1	-		10								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №2	-		10								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №3	-		10		-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №4	-		10					Большой спортивный зал			0		
		Бонусные баллы	ББ	баллы за участие в соревнованиях	-		20								0		
								ИТОГО	100	32	0	4					
										36							
								ИТОГО через ОТ		0							

Технологическая карта по учебному курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту-2»

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70635

Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс	Объем учебного курса и виды учебных мероприятий														Форма контроля	Контроль в часах
		Всего часов по учебному плану	Контактная работа					Самостоятельная работа									
			Всего				В т.ч. в интерактивной форме	Всего	Лабораторные	Консультации	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контрольные работы	Иное	ОТ		
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические											
2	17	36	32	0	0	32	0	4	0	0	0	0	0	4	0	зачет	

№ п	№ модуля	Наименование учебного мероприятия	Краткое назва	Описание учебного мероприятия	Выставка	Ответственный за	Максимально	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых	Требования к ресурсам	Рекомендуемая литература (№ и стр.)
-----	----------	-----------------------------------	---------------	-------------------------------	----------	------------------	-------------	---	-----------------------	-------------------------------------

е д е л и			ние типа учеб ного меропри ятия	(формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	яет ся в рас пис ание ? (+, -)	проведе ние (ведущи й: лектор - Л, препода ватель - П)	е кол- во балл ов за зада ние	в аудитории		по индивидуальному графику студента		Тип аудитории	Кол- во ауди тори й	Пред лагае мое место прове дения (№ ауд., др. место )	Макс имал ьное кол- во студе нтов в аудит ории	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интерак тивной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	Пр3 1	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
2		Практическое занятие 2	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
3		Практическое занятие 3	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
4		Практическое занятие 4	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
5		Практическое занятие 5	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
6		Практическое занятие 6	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
7		Практическое занятие 7	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	



				занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".													
8		Практическое занятие 8	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
9		Практическое занятие 9	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
10		Практическое занятие 10	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
11		Практическое занятие 11	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
12		Практическое занятие 12	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
13		Практическое занятие 13	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
14		Практическое занятие 14	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
15		Практическое занятие 15	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-	4		Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	

16		Практическое занятие 16	ПрЗ	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь		
17		Посещаемость	Псц	посещение практических занятий	-		60								0			
		Бонусные баллы	ББ	Баллы за участие в соревнованиях	-		20	4							0			
						ИТОГО	100	32	0	4								
						ИТОГО через ОТ	0											

Технологическая карта по учебному курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту -3»

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70639

Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс	Объем учебного курса и виды учебных мероприятий														Форма контроля	Контроль в часах
		Всего часов по учебному плану	Контактная работа					Самостоятельная работа									
			Всего				В т.ч. в интеракти вной форме	Всего	Лаборато рные	Консульта ции	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контроль ные работы	Иное	ОТ		
			Всего	Лекции	Лаборато рные	Практиче ские											
3	17	32	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	32	0	зачет	

№ не де ли	№ моду ля	Наименование учебного мероприятия	Крат кое назва ние типа учеб ного меро прия тия	Описание учебного мероприятия  (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Вы ста вл яет ся в ра сп ис ан ие ? (+, -)	Ответст венный за проведе ние (ведущи й:  лектор - Л, препода ватель - П)	Мак сима льно е кол - во  балл ов за зада ние	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
								в аудитории		по индивидуально му графику студента		Тип аудитории	Кол - во ауди тори й	Пред лагае мое место прове дения (№ ауд., др. место )	Макс имал ьное кол - во студе нтов в аудит ории	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интерак тивной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	ПрЗ	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	

				"Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"													
2		Практическое занятие 2	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
3		Практическое занятие 3	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
4		Практическое занятие 4	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
5		Практическое занятие 5	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
6		Практическое занятие 6	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
7		Практическое занятие 7	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
8		Практическое занятие 8	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	

				видам спорта"													
9		Практическое занятие 9	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
10		Практическое занятие 10	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
11		Практическое занятие 11	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
12		Практическое занятие 12	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
13		Практическое занятие 13	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
14		Практическое занятие 14	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
15		Практическое занятие 15	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
16		Практическое занятие	Пр3	Метод практического	+	П		2	-	2		Большой			60	Спортивный	

		16		обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"								спортивный зал				инвентарь	
		Посещаемость	Псц		-		60								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №1	-		10								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №2	-		10								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №3	-		10								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №4	-		10								0		
		Бонусные баллы	ББ	баллы за участие в соревнованиях	-		20								0		
							ИТОГО	100	32	0	32						
									64								
							ИТОГО через ОТ		0								

Технологическая карта по учебному курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту -4»

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70638

Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс	Объем учебного курса и виды учебных мероприятий														Форма контроля	Контроль в часах
		Всего часов по учебному плану	Контактная работа					Самостоятельная работа									
			Всего				В т.ч. в интеракти вной форме	Всего	Лаборато рные	Консульта ции	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контроль ные работы	Иное	ОТ		
			Всего	Лекции	Лаборато рные	Практиче ские											
4	17	32	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	32	0	зачет	

№	№ модуля	Наименование учебного мероприятия	Краткое название типа учебного меро	Описание учебного мероприятия (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую	Выставляется в распис	Ответственный за проведение (ведущий: лектор -	Максимальное количество баллов за	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых		Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
								в аудитории	по индивидуальному графику студента	Тип аудитории	Кол-во аудитории	Предлагаемое место прове	Максимальное кол-	Требуемое оборудование	

			прия тия	образовательную технологию)	ан не ? (+, -)	Л, препода ватель - П)	зада ние	в часах	в т.ч. в интерак тивной форме (+, -)	в часах	в днях		й	дения (№ ауд., др. место )	во студе нтов в аудит ории		
1		Практическое занятие 1	Пр3 1	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
2		Практическое занятие 2	Пр3 1	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
3		Практическое занятие 3	Пр3 3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
4		Практическое занятие 4	Пр3 4	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
5		Практическое занятие 5	Пр3 5	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
6		Практическое занятие 6	Пр3 6	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
7		Практическое занятие 7	Пр3 7	Метод практического обучения, форма обучения -	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	

				практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"													
8		Практическое занятие 8	Пр3 8	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
9		Практическое занятие 9	Пр3 9	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
10		Практическое занятие 10	Пр3 10	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
11		Практическое занятие 11	Пр3 11	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
12		Практическое занятие 12	Пр3 12	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
13		Практическое занятие 13	Пр3 13	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
14		Практическое занятие 14	Пр3 14	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	

				"Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"													
15		Практическое занятие 15	ПрЗ 15	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
16		Практическое занятие 16	ПрЗ 16	Приём промежуточных нормативов	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №1	-		10								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №2	-		10								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №3	-		10								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №4	-		10								0		
		Бонусные баллы	ББ	баллы за участие в соревнованиях	-		20								0		
		Посещаемость	Псц	Посещаемость аудиторных занятий	-		60								0		
							ИТОГО	100	32	0	32						
									64								
							ИТОГО через ОТ		0								

Технологическая карта по учебному курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту -5»

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70641

Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс	Объем учебного курса и виды учебных мероприятий														Форма контроля	Контроль в часах
		Всего часов по учебному плану	Контактная работа					Самостоятельная работа									
			Всего				В т.ч. в интерактивной форме	Всего	Лабораторные	Консультации	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контрольные работы	Иное	ОТ		
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические											
5	17	64	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	32	0	зачет	

№ п	№ модуля	Наименование учебного мероприятия	Краткое назва	Описание учебного мероприятия	Выставл	Ответственный за	Максимально	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых	Требования к ресурсам	Рекомендуемая литература (№ и стр.)
-----	----------	-----------------------------------	---------------	-------------------------------	---------	------------------	-------------	---	-----------------------	-------------------------------------



е д е л и			ние типа учеб ного меропри ятия	(формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	яется в рас пис ание ? (+, -)	проведе ние (ведущи й: лектор - Л, препода ватель - П)	е кол- во балл ов за зада ние	в аудитории		по индивидуальному графику студента		Тип аудитории	Кол- во ауди тори й	Пред лагае мое место прове дения (№ ауд., др. место )	Макс имал ьное кол- во студе нтов в аудит ории	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интерак тивной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
2		Практическое занятие 2	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
3		Практическое занятие 3	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
4		Практическое занятие 4	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
5		Практическое занятие 5	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
6		Практическое занятие 6	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	

				занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"													
7		Практическое занятие 7	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
8		Практическое занятие 8	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
9		Практическое занятие 9	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
10		Практическое занятие 10	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
11		Практическое занятие 11	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
12		Практическое занятие 12	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
13		Практическое занятие 13	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	



6	17	64	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	32	0	зачет	
---	----	----	----	---	---	----	---	----	---	---	---	---	---	----	---	-------	--

№ не де ли	№ моду ля	Наименование учебного мероприятия	Крат кое назва ние типа учеб ного меро прия тия	Описание учебного мероприятия  (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Вы ста вл я е т с я в р а с п и с а н и е ? (+, -)	Ответст венный за проведе ние (ведущи й:  лектор - Л, препода ватель - П)	Мак сима льно е кол- во  балл ов за зада ние	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
								в аудитории		по индивидуально му графику студента		Тип аудитории	Кол- во ауди тори й	Пред лагае мое место прове дения (№ ауд., др. место )	Макс имал ьное кол- во студе нтов в аудит ории	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интерак тивной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	ПрЗ 1	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
2		Практическое занятие 2	ПрЗ 2	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
3		Практическое занятие 3	ПрЗ 3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
4		Практическое занятие 4	ПрЗ 4	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
5		Практическое занятие 5	ПрЗ	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	

				занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"													
6		Практическое занятие 6	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
7		Практическое занятие 7	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
8		Практическое занятие 8	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
9		Практическое занятие 9	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
10		Практическое занятие 10	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
11		Практическое занятие 11	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
12		Практическое занятие 12	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	

[illegible]

## 5. Критерии и нормы текущего контроля и промежуточной аттестации

Наименование учебных мероприятий	Типы учебных мероприятий	Количество баллов	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
Сдача нормативов	Практическое занятие	10	отсутствие медицинских противопоказаний	7-10 баллов – правильное выполнение всех упражнений, 100% заданий были выполнены; 5-7 баллов – незначительные ошибки при выполнении упражнений, 75% заданий выполнены; 3-5 балла – имеются ошибки при выполнении упражнений, 50% заданий выполнено; 1-2 балла – ошибки грубые при выполнении заданий, выполнено менее 50% заданий. Промежуточные баллы даются в зависимости от техники выполнения заданий.
Посещаемость	Посещаемость	60	допускаются все студенты	Рассчитывается пропорционально занятиям, которые посетили студенты
Сдача нормативов	Практическое занятие	10	отсутствие медицинских противопоказаний	7-10 баллов – правильное выполнение всех упражнений, 100% заданий были выполнены; 5-7 баллов – незначительные ошибки при выполнении упражнений, 75%

				заданий выполнены; 3-5 балла – имеются ошибки при выполнении упражнений, 50% заданий выполнено; 1-2 балла – ошибки грубые при выполнении заданий, выполнено менее 50% заданий. Промежуточные баллы даются в зависимости от техники выполнения заданий.
Сдача нормативов	Практическое занятие	10	отсутствие медицинских противопоказаний	7-10 баллов – правильное выполнение всех упражнений, 100% заданий были выполнены; 5-7 баллов – незначительные ошибки при выполнении упражнений, 75% заданий выполнены; 3-5 балла – имеются ошибки при выполнении упражнений, 50% заданий выполнено; 1-2 балла – ошибки грубые при выполнении заданий, выполнено менее 50% заданий. Промежуточные баллы даются в зависимости от техники выполнения заданий. Промежуточные баллы даются в зависимости от техники выполнения заданий.
Сдача нормативов	Практическое занятие	10	отсутствие медицинских противопоказаний	7-10 баллов – правильное выполнение всех упражнений, 100% заданий были выполнены;



				<p>5-7 баллов – незначительные ошибки при выполнении упражнений, 75% заданий выполнены;</p> <p>3-5 балла – имеются ошибки при выполнении упражнений, 50% заданий выполнено;</p> <p>1-2 балла – ошибки грубые при выполнении заданий, выполнено менее 50% заданий. Промежуточные баллы даются в зависимости от техники выполнения заданий. промежуточные баллы даются в зависимости от техники выполнения заданий.</p>
<b>Схема расчета итоговой оценки:</b>			Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе	

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
		«зачтено»	40-100 баллов
		«не зачтено»	0-39 баллов
Зачет (по накопительному рейтингу)	допускаются все студенты		

## **6. Банк тестовых заданий и регламент проведения тестирования**

### **6.1. Банк тестовых заданий для проведения тестирования**

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен.

### **6.2. Регламент проведения тестирований**

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен.

## **7. Критерии и нормы оценки курсовых работ (проектов)**

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен.

## **8. Примерная тематика письменных работ (курсовых, рефератов, контрольных, расчетно-графических и др.)**

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен.

## **9. Вопросы к экзамену (зачету)**

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен.

**10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**10.1. Паспорт фонда оценочных средств**

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции (или ее части)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	Общая физическая подготовка	ОК-8	Реферат (для студентов, освобожденных от занятий по медицинским показаниям)
2	Специальная физическая подготовка	ОК-8	Бег 100м, бег 500 м (дев), 1000 м (юн), прыжок в длину с места, подтягивание и отжимание (юн), отжимания (дев), поднимание туловища из положения лежа (дев).

## **10.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **10.2.1. Темы рефератов (для студентов, освобожденных от занятий по медицинским показаниям)**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в ВУЗе.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.  
Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры.  
Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры.  
Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и

умственной деятельности.

27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Критерии оценки:

- 40 баллов – объем не менее 20 страниц, наличие списка литературы, ссылок на литературные источники в тексте, грамотное освещение материала; не менее 4-х рефератов за один семестр.

- до 39 баллов – объем менее 20 страниц, отсутствие списка литературы, ссылок на литературные источники, наличие менее 4-х рефератов за семестр.

### **10.2.2. Сдача нормативов**

- бег 100 метров (юноши и девушки)

- бег 500 м (девушки)

- 1000 м (юноши)

- прыжок в длину с места (юноши и девушки)

- подтягивание (юноши)

- отжимание (юноши)

- отжимания (дев)

- поднимание туловища из положения лежа (девушки).

Критерии оценки:

- бег 100 метров: 3 балла – 14 сек, 2 балла – 16 сек (девушки); 3 балла – 13 сек, 2 балла – 14 сек (юноши);

- бег 500 метров: 3 балла – 1мин45сек, 2 балла – 2 мин (девушки); 3 балла – 3 мин10 сек, 2 балла – 3мин 20 сек (юноши);

- прыжок в длину: 5 баллов – 1м90см, 3 балла – 1м70см, 2 балла – 1м50см (девушки); 5 баллов – 2м40см, 3 балла – 2м20см, 2 балла – 2 метра (юноши);

- отжимания: 5 баллов – 50, 3 балла – 30, 2 балла – 25 (юноши); 5 баллов – 25, 3 балла – 20, 2 балла – 15 (девушки);

- подтягивания: 5 баллов – 15, 3 балла – 12, 2 балла – 8 (юноши);

- поднимание туловища: 5 баллов – 50, 3 балла – 35, 2 балла – 30 раз (девушки).



## **11. Образовательные технологии и методические указания по освоению дисциплины**

Образовательные технологии:

- 1) личностно-ориентированные,
- 2) технологии дифференцированного обучения,
- 3) коммуникативные,
- 4) технологии поэтапного формирования умений и навыков.

## 12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 12.1. Обязательная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум и др.)	Количество в библиотеке
1	Передельский А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук [Электронный ресурс] : социология спорта : учебник / А. А. Передельский. - Москва : Спорт, 2016. - 416 с. - ISBN 978-5-906839-04-6.	учебник	ЭБС «IPRbooks»
2	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд. испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - ISBN 978-985-06-2431-4.	учебное пособие	ЭБС «IPRbooks»

### 12.2. Дополнительная литература и учебные материалы (аудио-, видеопособия и др.)

- фонд научной библиотеки ТГУ:

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, аудио-, видеопособия и др.)	Количество в библиотеке
1	Витун В. Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Г. Витун, Е. В. Витун. - Оренбург : ОГУ : ЭБС АСВ, 2015. - 103 с. - ISBN 978-5-7410-1191-1.	учебное пособие	ЭБС «IPRbooks»
2	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Токарева [и др.]. - Санкт-Петербург : СПбГАСУ, 2016. - 140 с. - ISBN 978-5-9227-0637-7.	учебное пособие	ЭБС «IPRbooks»

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

\_\_\_\_\_  
(подпись)

А.М. Асаева

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
МП

### **12.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znanium.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

### **12.4. Перечень программного обеспечения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование ПО</b>	<b>Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)</b>
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>	<b>Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.</b>	<b>Площадь, м<sup>2</sup></b>	<b>Количество посадочных мест</b>
1	Спортивный зал	Скамейки деревянные, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, теннисный стол, мячи: баскетбольные, волейбольные, скакалки.	445020, Самарская область, г.Тольятти, ул. Белорусская, 14А, позиция по ТП № 22, 1 этаж (Г-107/СПОРТ-25)	426,2	1
2	Зал аэробики и шейпинга	Степ платформы; велотренажер Kettlier; беговая дорожка; тренажер для пресса; тренажер для спины; степер; универсальный тренажер для различных групп мышц; тренажер для мышц ног; массажная дорожка б/н	445020, Самарская область, г.Тольятти, ул. Белорусская, 14А, 2 этаж (СПОРТ-24)	180	35
3	Зал атлетической гимнастики	Тренажеры для брюшного пресса GAB; тренажер для жима штанги сидя; тренажер гребной ALEX750; тренажер для мышц груди "баланс-трейнер"; тренажер "Вертикальная тяга" FT-BB-8020; тренажер для ног IRON; стойки со скамейкой для жима штанги	445020, Самарская область, г.Тольятти, ул. Белорусская, 14А, позиция по ТП № 47, 1 этаж (СПОРТ-16)	120	25
4	Помещение для самостоятельной работы обучающихся.	Компьютеры, столы, стулья	445020, Самарская область, г.Тольятти, ул. Белорусская, 14, позиция по ТП № 48, 4 этаж (Г-401)	84,8	16