

РОСЖЕЛДОР

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
"Ростовский государственный университет путей сообщения"
(ФГБОУ ВО РГУПС)**

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор М.А. Кравченко

Кафедра "Физическое воспитание и спорт"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 "Физическая культура"

по Учебному плану

специальности среднего профессионального образования
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Квалификация специалиста среднего звена "Дизайнер"

Ростов-на-Дону
2024 г.

Автор-составитель к.п.н. Зенкова Татьяна Андреевна предлагает настоящую Рабочую программу дисциплины ОГСЭ.05 "Физическая культура" в качестве материала для проектирования Образовательной программы РГУПС и осуществления учебно-воспитательного процесса по федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на кафедре "Физическое воспитание и спорт".

Наименование, цель и задача дисциплины

Дисциплина "Физическая культура".

Учебный план по Образовательной программе утвержден на заседании Ученого совета университета от 27.12.2024 г. №4.

Целью дисциплины "Физическая культура" является подготовка в составе других дисциплин блока "Дисциплины (модули)" Образовательной программы в соответствии с требованиями, установленными федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования для формирования у выпускника общих компетенций, способствующих решению профессиональных задач в соответствии с типом задач профессиональной деятельности, предусмотренным учебным планом.

Для достижения цели поставлены задачи ведения дисциплины:

- подготовка обучающегося по разработанной в университете Образовательной программе к успешной аттестации планируемых результатов освоения дисциплины;
- освоение соответствующего вида деятельности, предусмотренного ФГОС СПО и образовательной программой.
- развитие социально-воспитательного компонента учебного процесса.

Виды деятельности:

Организация работы коллектива исполнителей

Контроль за изготовлением изделий на производстве в части соответствия их авторскому образцу

Техническое исполнение художественно-конструкторских (дизайнерских) проектов в материале

Разработка художественно-конструкторских (дизайнерских) проектов промышленной продукции, предметно-пространственных комплексов

Освоение профессии рабочего "Фотограф"

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения Образовательной программы.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и содержание компетенции	Умения	Знания
------------------------------	--------	--------

ОК-08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; применять средства и методы укрепления здоровья при формировании здорового образа и стиля жизни, необходимого уровня физической подготовленности в процессе профессиональной деятельности.	Знать: цель и задачи физической культуры, современные оздоровительные системы физического воспитания, направленные на сохранение и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
--	---	---

Место дисциплины ОГСЭ.05 "Физическая культура" в структуре Образовательной программы

Дисциплина отнесена к обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Дисциплина реализуется в 3,4,5,6,7,8 семестрах.

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	144
в том числе:	
Лекции (теоретическое обучение)	-
Практические занятия	132
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (в форме зачета)	12

Вид обучения: 3 года 10 месяцев очное

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

Содержание дисциплины

№	Раздел дисциплины	Изучаемые компетенции
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	ОК-8
2	Легкая атлетика.	ОК-8
3	Гимнастика.	ОК-8
4	Спортивные игры.	ОК-8
5	Общая физическая подготовка.	ОК-8
6	Специальная физическая подготовка.	ОК-8
7	Прикладные виды спорта.	ОК-8

Отведенное количество часов по видам учебных занятий и работы

Лекционные занятия

Не предусмотрено.

Практические занятия (семинары)

Семестр №3

Наименование (тематика) практических работ, семинаров	Трудоемкость аудиторной работы, часы
Раздел № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2
Виды и формы физической культуры и спорта в учебном и внеучебном времени.	2
Средства физической культуры.	2
Самоконтроль показателей здоровья.	2
Раздел № 2 Легкая атлетика	
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции.	2
Обучение технике беговых упражнений.	2
Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	2
Обучение технике прыжка в длину с места.	2
Раздел № 3 Гимнастика	
Строевые упражнения и перестроения.	2
Обучение общеразвивающим упражнениям.	2
Обучение специальным гимнастическим упражнениям.	2
Утренняя гигиеническая гимнастика.	2
Раздел № 4 Спортивные игры. Волейбол.	
Техника перемещений, стоек.	1
Обучение технике верхней и нижней передачи двумя руками.	2
Обучение нижней подачи.	2
Тактические упражнения. Правила игры.	1
Итоговое занятие	2

Семестр №4

Наименование (тематика) практических работ, семинаров	Трудоемкость аудиторной работы, часы
Раздел № 5 Общая физическая подготовка.	
Техника коррекции фигуры.	6
Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	6

Наименование (тематика) практических работ, семинаров	Трудоёмкость аудиторной работы, часы
Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы, на степ-платформе, фитболе.	4
Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом.	4
<i>Раздел № 4 Спортивные игры. Баскетбол.</i>	
Техника выполнения ведения мяча.	2
Обучение технике выполнения передачи и броска мяча с места.	2
Обучение технике выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2
Обучение технике ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2
<i>Раздел № 2 Легкая атлетика</i>	
Обучение технике бега на дистанции 200 м.	2
Обучение технике стартового разгона, финиширования.	2
Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2
Обучение технике бега на дистанции 400 м.	4
Итоговое занятие	2

Семестр № 5

Наименование (тематика) практических работ, семинаров	Трудоёмкость аудиторной работы, часы
<i>Раздел № 6 Специальная физическая подготовка</i>	
Виды и средства специальной физической подготовки.	2
Физкультурная минутка. Физкультурная пауза.	1
Производственная физическая культура.	1
Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2
<i>Раздел № 2 Легкая атлетика</i>	
Обучение технике старта, стартового разбега, финиширования.	2
Обучение технике бега по дистанции (беговой цикл).	2
Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2
Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив	2
<i>Раздел № 4 Спортивные игры. Волейбол.</i>	
Совершенствование техники нижней подачи и приёма мяча.	2
Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2
Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2

Наименование (тематика) практических работ, семинаров	Трудоемкость аудиторной работы, часы
Совершенствование тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2
Раздел № 7 Прикладные виды спорта	
Настольный теннис. Техника перемещений, стоек. Способы держания ракетки.	2
Обучение технико-тактическим приемам настольного тенниса. Правила игры.	2
Дартс. Обучение технике держания и броска дротика, стойки.	2
Обучение технико-тактическим приемам дартс. Правила игры.	2
Итоговое занятие	2

Семестр №6

Раздел № 5 Общая физическая подготовка.	
Круговая тренировка. Упражнения по станциям.	2
Совершенствование упражнений на коррекцию телосложения, контрольные нормативы.	4
Раздел № 4 Спортивные игры. Баскетбол.	
Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2
Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.	2
Раздел № 2 Легкая атлетика	
Обучение технике бега на средние дистанции.	1
Обучение технике метания гранаты.	1
Совершенствование техники метания гранаты, контрольный норматив.	1
Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	1
Итоговое занятие	2

Семестр № 7

Наименование (тематика) практических работ, семинаров	Трудоемкость аудиторной работы, часы
Раздел № 6 Специальная физическая подготовка	
Профессионально-прикладная направленность физкультурной минутки, физкультурной паузы.	2
Самоконтроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2
Раздел № 2 Легкая атлетика	
Обучение технике бега на длинные дистанции.	1
Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2

Наименование (тематика) практических работ, семинаров	Трудоёмкость аудиторной работы, часы
Техника высокого старта и стартового ускорения. Преодоление препятствий.	1
Бег по пересеченной местности на результат.	2
Семестр № 8	
Раздел № 4 Спортивные игры	
Совершенствование техники игры в спортивных играх.	1
Совершенствование тактики игры в спортивных играх.	1
Совершенствование технических приемов спортивных игр, контрольные нормативы.	2
Совершенствование тактических элементов спортивных игр в учебной игре.	2
Раздел № 7 Прикладные виды спорта	
Настольный теннис. Совершенствование технических приемов.	1
Совершенствование тактики игры настольного тенниса. Правила игры.	1
Дартс. Совершенствование бросков дротика из различных исходных положений и стоек.	1
Основные виды упражнений в дартс. Правила игры.	1
Итоговое занятие	2

Самостоятельное изучение учебного материала (самоподготовка)

Не предусмотрено

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения Образовательной программы

Компетенция	Указание (+) этапа формирования в процессе освоения ОП (семестр)	
ОК-8	семестр 3	+
ОК-8	семестр 4	+
ОК-8	семестр 5	+
ОК-8	семестр 6	+
ОК-8	семестр 7	+
ОК-8	семестр 8	+

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Компетенция	Этап формирования ОП (семестр)	Показатель оценивания	Критерий оценивания

Компетенция	Этап формирования ОП (семестр)	Показатель оценивания	Критерий оценивания
ОК-8	3,4,5,6,7,8	Дуальная оценка на зачете	- полнота усвоения материала, - качество изложения материала, - правильность выполнения заданий, - аргументированность решений.
ОК-8	3,4,5,6,7,8	Процент верных на тестировании	- правильность выполнения заданий.
ОК-8	3,4,5,6,7,8	Выполненное практическое задание	- правильность выполнения заданий.

Описание шкал оценивания компетенций

Значение оценки	Уровень освоения компетенции	Шкала оценивания (для аттестационной ведомости, зачетной книжки, документа об образовании)	Шкала оценивания (процент верных при проведении тестирования)
Балльная оценка - "удовлетворительно".	Пороговый	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности изложения программного материала и испытывает трудности в выполнении практических навыков.	От 40% до 59%
Балльная оценка - "хорошо".	Базовый	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу его излагающему, который не допускает существенных неточностей в ответе, правильно применяет теоретические положения при решении практических работ и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.	От 60% до 84%
Балльная оценка - "отлично".	Высокий	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, глубоко и прочно усвоившему программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагающему, в ответе которого тесно увязываются теория с практикой. При этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, показывает знакомство с литературой, правильно обосновывает ответ, владеет разносторонними навыками и приемами практического выполнения практических работ.	От 85% до 100%

Значение оценки	Уровень освоения компетенции	Шкала оценивания (для аттестационной ведомости, зачетной книжки, документа об образовании)	Шкала оценивания (процент верных при проведении тестирования)
Дуальная оценка - "зачтено".	Пороговый, Базовый, Высокий	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания, умения и навыки, не ниже знания только основного материала, может не освоить его детали, допускать неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности изложения программного материала и испытывает трудности в выполнении практических навыков.	От 40% до 100%
Балльная оценка - "неудовлетворительно", Дуальная оценка - "не зачтено".	Не достигнут	Оценка «неудовлетворительно, не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает ошибки, неуверенно выполняет или не выполняет практические работы.	От 0% до 39%

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Типовые контрольные задания

Не предусмотрено

Контрольные работы, расчетно-графические работы, рефераты

Не предусмотрено

Перечни сопоставленных с ожидаемыми результатами освоения дисциплины вопросов (задач):

Зачет. Семестр 3,4,5,6,7,8

Вопросы для оценки результата освоения "Знать":

- 1) Физическая культура и спорт как социальные феномены.
- 2) Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 3) Ценности физической культуры.
- 4) Физическая культура личности студента.
- 5) Дисциплина "Физическая культура" в структуре среднего профессионального образования.
- 6) Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
- 7) Социально-биологические основы физической культуры.
- 8) Основы здорового образа жизни студента.
- 9) Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 10) Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- 11) Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- 12) Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
- 13) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 14) Физкультурно-спортивные виды активного отдыха.
- 15) Рациональное питание.
- 16) Закаливание.
- 17) Средства и методы релаксации.

- 18) Меры безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
- 19) Жизненно необходимые умения и навыки.
- 20) Двигательная активность, ее виды и формы.
- 21) Профессионально необходимые умения и навыки.
- 22) Понятия об органах и физиологических системах организма.
- 23) Теория активного отдыха.
- 24) Основные физические качества.
- 25) Основные оздоровительные системы.

Вопросы для оценки результата освоения "Уметь":

- 1) Составить и выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- 2) Составить и выполнить комплекс физкультурной паузы.
- 3) . Составить и выполнить комплекс физкультурной минутки.
- 4) Составить и выполнить комплекс производственной гимнастики.
- 5) Составить и выполнить комплекс микропаузы активного отдыха.
- 6) Выполнить тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)
Девушки 15,7 16,0 17,0 17,9 18,7 Юноши 13,2 13,8 14,0 14,6 15,5
- 7) Выполнить поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) Девушки 60 50 40 30 20
- 8) Выполнить тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз) Юноши 15 12 9 7 4
- 9) Выполнить тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)
Девушки 10.15 10.50 11.15 11.50 12.15
- 10) Выполнить тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин. сек.)
Юноши 12.00 12.35 13.10 13.40 14.30
- 11) Плавание 50 м (мин, сек)
Девушки 54.0 1.03 1.14 1.24 1.34. Юноши 40.0 44.0 48,0 57,0 1,05.
- 12) Выполнить норматив: прыжки в длину с места (см)
Девушки 190 180 168 160 150. Юноши 250 240 230 223 215.
- 13) Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) Девушки 20 16 10 6 4.
- 14) В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) Юноши 10 7 5 3 1.
- 15) Бег по пересеченной местности Девушки 3000 м., Юноши 5000 м.

Иные контрольные материалы для автоматизированной технологии оценки имеются в Центре мониторинга качества образования

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

№ п/п	Библиографическое описание
1	Методические указания, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций: учебно-методическое пособие / М.С. Тимофеева; ФГБОУ ВО РГУПС. - 3-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д, 2021. - 60 с.: ил. - Библиогр.: с. 44 (ЭБС РГУПС)
2	Разработка фондов оценочных средств в условиях цифровой трансформации высшего образования : учебное пособие/ М.С. Тимофеева, Г.С. Мизюков, В.Н. Семенов [и др.]; под ред. М.С. Тимофеевой; ФГБОУ ВО РГУПС. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2022. - 94 с.

Для каждого результата обучения по дисциплине определены

Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования

Результат обучения	Компетенция	Этап формирования в процессе освоения ОП (семестр)	Этапы формирования компетенции при изучении дисциплины (раздел дисциплины)	Показатель сформированности компетенции	Критерий оценивания
Знает, Умеет	ОК-8	3,4,5,6,7,8	1-7	Дуальная оценка на зачете	- полнота усвоения материала, - качество изложения материала, - правильность выполнения заданий, - аргументированность решений.
Знает, Умеет	ОК-8	3,4,5,6,7,8	1-7	Процент верных на тестировании	- правильность выполнения заданий.
Знает, Умеет	ОК-8	3,4,5,6,7,8	1-7	Выполненное практическое задание	- правильность выполнения заданий.

Шкалы и процедуры оценивания

Значение оценки	Уровень освоения компетенции	Шкала оценивания (для аттестационной ведомости, зачетной книжки, документа об образовании)	Процедура оценивания
Балльная оценка - "отлично", "хорошо", "удовлетворительно". Дуальная оценка - "зачтено".	Пороговый, Базовый, Высокий	В соответствии со шкалой оценивания в разделе РПД "Описание шкал оценивания компетенций"	Экзамен (письменно-устный). Зачет (письменно-устный). Автоматизированное тестирование. Выполнение практического задания в аудитории. Защита курсовой работы.
Балльная оценка - "неудовлетворительно". Дуальная оценка - "не зачтено".	Не достигнут		

Ресурсы электронной информационно-образовательной среды, электронной библиотечной системы и иные ресурсы, необходимые для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Перечень учебной литературы для освоения дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс
-------	----------------------------	--------

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс
1	<i>Алхасов, Д. С.</i> Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539729	Юрайт
2	<i>Муллер, А. Б.</i> Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536838	Юрайт

Перечень учебно-методического обеспечения

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс
1	Зенкова Т.А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов : учеб. пособие / Т. А. Зенкова ; ФГБОУ ВО РГУПС. — 2-е изд., доп. — Ростов н/Д : [б. и.], 2020. — 152 с. : ил., прил. — Библиогр. — Заказ № 10761 экз.. — ISBN 978-5-88814-921-8. — Текст : электронный + Текст : непосредственный.	ЭБС
2	Физическая культура : учеб. пособие / Л. В. Кравцова, Ю. П. Юдина ; ВТЖТ – филиал РГУПС. — Волгоград : [б. и.], 2017. — 263 с. : прил. — Библиогр. - ~Б. ц. — Текст : электронный.	ЭБС
3	<i>Германов, Г. Н.</i> Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539515	Юрайт
4	Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/556261	Юрайт

Электронные образовательные ресурсы в сети "Интернет"

№ п/п	Адрес в Интернете, наименование
1	http://rgups.ru/ . Официальный сайт РГУПС
2	http://www.iprbookshop.ru/ . Электронно-библиотечная система "IPR SMART"
3	https://urait.ru/ . Электронно-библиотечная система "Юрайт"
4	http://cmko.rgups.ru/ . Центр мониторинга качества образования РГУПС
5	https://portal.rgups.ru/ . Система личных кабинетов НПП и обучающихся в ЭИОС

№ п/п	Адрес в Интернете, наименование
6	http://www.umczdt.ru/ . Электронная библиотека "УМЦ ЖДТ"
7	https://webirbis.rgups.ru/ . Электронно-библиотечная система РГУПС
8	https://eivis.ru/ . Универсальная база данных "ИВИС"

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

№ п/п	Адрес в Интернете, наименование
1	http://www.glossary.ru/ . Глоссарий.ру (служба тематических толковых словарей)
2	http://www.consultant.ru/ . КонсультантПлюс

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

№ п/п	Наименование	Произ- во
1	Debian, Simply Linux, Microsoft Windows. Системное программное обеспечение.	И
2	LibreOffice. Программное обеспечение для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных и др.	И

О - программное обеспечение отечественного производства

И - импортное программное обеспечение

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

- плоскостные сооружения;

- площадки для игры в баскетбол, волейбол, мини – футбол

- «шведские» стенки

- силовые тренажеры, велотренажер, эллиптический тренажер

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и ЭИОС.

Авторы-составители:

Доцент

Кафедра "Физическое воспитание и спорт" _____

Т.А. Зенкова