

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Медико-профилактический факультет

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
образовательной программы
Квасов А.Р./
(подпись) (Ф.И.О.)
«20» июня 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту
(наименование)

Специальность 32.05.01 Медико-профилактическое дело

Форма обучения очная

Ростов-на-Дону
2025

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям, физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта, повышение двигательного и функционального возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях жизненных и профессиональных достижений.

II. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данной специальности:

2.1. Универсальные компетенции

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Владеет методами физической подготовки и навыками медицинского самоконтроля состояния своего организма.

III. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

3.1. Учебная дисциплина является базовой

3.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные следующими предшествующими дисциплинами

3.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной: физиология, биохимия, гигиена, гигиена труда, пропедевтика внутренних болезней.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины в зет - 9 час- 328

4.1. Разделы дисциплины, изучаемые в 1-6 семестре (семестрах)

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего	Контактная работа				СРС
			Л	С	ПР	ЛР	
Семестр 1							
1	Легкая атлетика				4		
2	Спортивные игры (волейбол)				10		
3	Гимнастика и шейпинг				4		
4	Силовая подготовка				6		
5	Общая физическая подготовка(ОФП)				8		
Итого по семестру		54			32		22
Семестр 2							
1	Легкая атлетика				6		
2	Спортивные игры (волейбол)				6		
3	Гимнастика				4		
4	Силовая подготовка				8		
5	Общая физическая подготовка(ОФП)				8		
Форма промежуточной аттестации - зачёт							
Итого по семестру		54			32		22
Итого по дисциплине за 1-2 семестр:		108			64		44
№ раздела	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего	Контактная работа				СРС
			Л	С	ПР	ЛР	

Семестр 3							
1	Легкая атлетика				4		
2	Спортивные игры (волейбол)				10		
3	Гимнастика				4		
4	Силовая подготовка				6		
5	Общая физическая подготовка(ОФП)				8		
Итого по семестру		54			32		22
Семестр 4							
1	Легкая атлетика				6		
2	Спортивные игры (баскетбол)				6		
3	Гимнастика				4		
4	Силовая подготовка				8		
5	Общая физическая подготовка(ОФП)				8		
Форма промежуточной аттестации - зачёт							
Итого по семестру		54			32		22
Итого по дисциплине за 3-4 семестр:		108			64		44
№ раздела	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего	Контактная работа				СРС
			Л	С	ПР	ЛР	
Семестр 5							
1	Легкая атлетика				6		
2	Спортивные игры (баскетбол)				6		
3	Гимнастика				4		
4	Силовая подготовка				10		
5	Общая физическая подготовка(ОФП)				8		
Итого по семестру		56			32		24

Семестр 6							
1	Легкая атлетика				4		
2	Спортивные игры (баскетбол)				10		
3	Гимнастика				4		
4	Силовая подготовка				6		
5	Общая физическая подготовка(ОФП)				8		
Форма промежуточной аттестации - зачёт							
Итого по семестру		56			32		24
<i>Итого по дисциплине за 5-6 семестр:</i>		112			64		48
<i>Итого по дисциплине</i>		328			192		136

СРС - самостоятельная работа обучающихся

Л - лекции

С – семинары

ЛР – лабораторные работы

ПР – практические занятия

4.2. Контактная работа

СРС - самостоятельная работа обучающихся

Л – лекции – не предусмотрены

С – семинары – не предусмотрены

ЛР – лабораторные работы – не предусмотрены

ПР – практические занятия

4.2. Контактная работа

Практические работы

№ раздела	№ ПР	Темы практических работ	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 1				
1	1	Обучение спортивной ходьбе, ходьба в переменном темпе, беговые упражнения	2	Выполнение практических заданий
	2	Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на отрезках 100-500 м.	2	Выполнение практических заданий
	3	Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60-100 м). Бег с ускорением 40-60 м. Имитация движения руками на месте (как во время бега). Финиширование на максимальной скорости.	2	Выполнение практических заданий
2	4	Обучение нападающему удару. Совершенствование приема мяча сверху Спортивные и подвижные игры.	6	Выполнение практических заданий
	5	Обучение защитным действиям при нападающем ударе (прием удара сверху). Спортивные и подвижные игры	4	Выполнение практических заданий
	6	Обучение защитным действиям при нападающем ударе (прием удара снизу). Спортивные и подвижные игры.	4	Выполнение практических заданий
3	7	Обучение упражнениям на гимнастической скамейке, перекладине, и у шведской стенки Выполнение упражнений: ходьба на носках, в полуприседе (на гимнастической скамейке).	2	Выполнение практических заданий
	8	Обучение и совершенствование различных видов равновесий.	2	Выполнение практических заданий
4	9	Выполнение комплексов силовых упражнений для развития верхнего плечевого пояса и силы мышц ног	2	Выполнение практических заданий
5	10	Выполнение разнообразных комплексов ОРУ	6	Выполнение практических заданий
Итого по семестру часов			32	
Семестр 2				
1	11	Выполнение беговых упражнений направленных на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений. Многократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.	2	Выполнение практических заданий

	12	Обучение и совершенствование выполнение низкого старта, высокого старта	2	Выполнение практических заданий
	13	Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки. Обучение старту на этапах дистанции в эстафетном беге.	2	Выполнение практических заданий
2	14	Совершенствование передачи мяча сверху, снизу. Спортивные и подвижные игры	6	Выполнение практических заданий
	15	Совершенствование прямой подачи сверху. Спортивные и подвижные игры	4	Выполнение практических заданий
	16	Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием четкого выполнения технических приемов.	4	Выполнение практических заданий
3	17	Разучивание гимнастических шагов. Обучение гимнастическим прыжковым упражнениям. Закрепление материала.	2	Выполнение практических заданий
	18	Разучивание и совершенствование равновесий. Выполнение различных кувырков и стоек.	2	Выполнение практических заданий
	19	Гимнастические упражнения в движении и перестроения.	4	Выполнение практических заданий
5	20	Выполнение разнообразных комплексов ОРУ различной направленности	4	Выполнение практических заданий
Итого по семестру часов			32	Выполнение практических заданий

№ раздела	№ ПР	Темы практических работ	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 3				
1	21	Знакомство с особенностями бега по повороту. Низкий старт в повороте. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250 м.	4	Выполнение практических заданий
	22	Обучение технике прыжка в длину с места. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук.	4	Выполнение практических заданий
	23	Знакомство с техникой прыжка в длину с	4	Выполнение

		разбега: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийные прыжки. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги на отталкивание: отталкивание с шага, с 2-х, с 3-х, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3, 5 шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега.		практических заданий
2	24	Обучение передаче мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Спортивные и подвижные игры.	4	Выполнение практических заданий
	25	Обучение выполнению элементов блокирования. Одиночное и двойное блокирование. Выполнение разнообразных передач. Индивидуальные, групповые и командные действия. Спортивные и подвижные игры	4	Выполнение практических заданий
	26	Обучения перемещениям. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Спортивные и подвижные игры.	4	Выполнение практических заданий
3	27	Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировки из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью партнера и без); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью партнера и без); перекаты из упора присев, назад и боком.	2	Выполнение практических заданий
	28	Обучения гимнастическим упражнениям: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа, гимнастические прыжки.	2	Выполнение практических заданий
4	29	Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины.	8	Выполнение практических заданий
5	30	Выполнение комплексов ОРУ различной направленности	4	Выполнение практических заданий
Итого по семестру часов			32	
Семестр 4				
1	31	Выполнение беговых упражнений направленных на сохранение частоты и	2	Выполнение практических

		длинных беговых шагов и свободы движений. Многократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.		заданий
	32	Обучение и совершенствование выполнения низкого старта, высокого старта	2	Выполнение практических заданий
	33	Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки. Обучение старту на этапах дистанции в эстафетном беге.	2	Выполнение практических заданий
2	34	Совершенствование передачи мяча сверху, снизу. Спортивные и подвижные игры	4	Выполнение практических заданий
	35	Совершенствование прямой подачи сверху. Спортивные и подвижные игры	4	Выполнение практических заданий
	36	Совершенствование перемещений на волейбольной площадке. Спортивные и подвижные игры	4	Выполнение практических заданий
	37	Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике.	4	Выполнение практических заданий
	38	Выполнение простейших гимнастических элементов: прыжки, равновесия, перекаты, мост, полушпагат.	2	Выполнение практических заданий
4	39	Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины.	4	Выполнение практических заданий
5	40	Выполнение разнообразных комплексов ОРУ различной направленности	4	Выполнение практических заданий
Итого по семестру часов			32	Выполнение практических заданий
№ раздела	№ ПР	Темы практических работ	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 5				
1	41	Обучение технике метания малого мяча. Выполнение подводящих упражнений. Обучение замаху и посылу снаряда. Метание мяча с места. Имитация. Отведение мяча: на месте и в движении. Метания мяча с места способом из-за головы через плечо.	2	Выполнение практических заданий
	42	Выполнение беговых упражнений с ускорениями на дистанции 10, 15 м. Совершенствование выполнения прыжков в длину с места.	2	Выполнение практических заданий
2	43	Обучение технике передвижений в	4	Выполнение

		баскетболе. Перемещения с мячом. Овладение техникой ведения мяча. Подвижные игры.		практических заданий
	44	Обучение технике бросков в баскетболе (на месте, в движении, с ведением мяча). Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности. Спортивные и подвижные игры	4	Выполнение практических заданий
	45	Обучение выполнению элементов блокирования. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Спортивные и подвижные игры.	4	Выполнение практических заданий
3	46	Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	6	Выполнение практических заданий
4	47	Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины.	4	Выполнение практических заданий
5	48	Выполнение комплексов ОРУ различной направленности	6	Выполнение практических заданий
Итого по семестру часов			32	
Семестр 6				
1	49	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, выполнение низкого старта, высокого старта.	2	Выполнение практических заданий
	50	Совершенствование выполнения прыжков в длину с места, эстафетного бега.	2	Выполнение практических заданий
	51	Совершенствование метательных упражнений с малым мячом. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2	Выполнение практических заданий
2	52	Отработка техники бросков различной сложности. Игровые комбинации. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Тренировочные игры.	4	Выполнение практических заданий
	53	Отработка техники владения мячом, совершенствование передач и бросков. Тренировочные игры.	4	Выполнение практических заданий
	54	Обучение и совершенствование пробросам и	4	Выполнение

		ведения мяча в движении. Двусторонняя игра.		практических заданий
3	55	Выполнение простейших гимнастических элементов: прыжки, равновесия, перекаты, мост, полушпагат.	2	Выполнение практических заданий
	56	Выполнение гимнастических комбинаций: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед выпрыгивание, равновесие на одной ноге.	4	Выполнение практических заданий
4	57	Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины.	4	Выполнение практических заданий
5	58	Выполнение разнообразных комплексов ОРУ различной направленности	4	Выполнение практических заданий
Итого по семестру часов			32	Выполнение практических заданий

4.3. Самостоятельная работа обучающихся

№ раздела	Вид самостоятельной работы обучающихся	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 1			
5	Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на совершенствование скоростных качеств.	18	Выполнение практических заданий
5	Демонстрация составленного комплекса на занятиях	4	Выполнение практических заданий
Семестр 2			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на развитие гибкости.	18	Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях	4	Выполнение практических заданий
Семестр 3			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ	18	Выполнение

	направленных на развитие координационных способностей		практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях	4	Выполнение практических заданий
Семестр 4			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на развитие силовых способностей.	18	Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях	4	Выполнение практических заданий
Семестр 5			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ с гимнастической скакалкой.	20	Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях	4	Выполнение практических заданий
Семестр 6			
	Составление и выполнение комплексов ОРУ на гимнастических ковриках.	20	Выполнение практических заданий
	Демонстрация составленного комплекса на занятиях	4	Выполнение практических заданий

Студент, занимающийся в спортивной секции (член сборных команд РостГМУ и факультета) освобождается от посещения учебных занятий преподавателем, ведущим практические занятия. Требования для сдачи нормативов для студентов-спортсменов определяются индивидуально или засчитываются автоматически.

V. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств, для определения уровня сформированности компетенций в результате освоения дисциплины является приложением к рабочей программе

VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Печатные издания

6.1.Основная литература.

1. Физическая культура [Электронный ресурс] / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.] - М. : КНОРУС, 2016. - 424 с. - Доступ из ЭБС «Консультант студента».
2. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. – 320 с.

6.2.Дополнительная литература.

1. Грачев О.К. Физическая культура: учеб.пособие / О.К. Грачев; под ред. Е.В. Харламова. – М.: Ростов н/Д: МарТ, 2005. - 464 с.
2. Добровольский А.С. Гиревой спорт. Рывок гири : учеб.-метод. пособие [Электронный ресурс] / А.С. Добровольский; Рост. Гос. Мед. ун-т, каф. ФК, ЛФК и спортив. медицины. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2014. – 43 с. - Доступ из ЭБС РостГМУ.
3. История и прикладные аспекты ЗОЖ: учеб.-метод. пособие [Электронный ресурс] / сост.: Е.В. Харламов, Г.В. Петрова. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2016. — 135 с. - Доступ из ЭБС РостГМУ.
4. Лечебная физкультура при синдроме вегетативной дисфункции у детей и подростков: учеб. пособие [Электронный ресурс] / сост. Н.М. Попова, Е.В. Харламов. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2014. - 81 с. - Доступ из ЭБС РостГМУ.
5. Солодков А.С. Физиология человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Спорт, 2017. – 619 с.
6. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / сост. : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 208 с. - Доступ из ЭБС «Консультант студента».

6.2. Интернет-ресурсы (из перечня библиотеки РостГМУ).

Электронная учебная библиотека РостГМУ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://80.80.101.225/oracg
ЭБС «Лань». [Электронный ресурс]. – Спб.: ООО Изд-во «Лань».- Режим доступа: http://e.lanbook.com [01.01.2017].
ClinicalKey [Electronic resource] / Elsevier Inc., Reed Elsevier. – Electronic data. – Philadelphia: Elsevier Inc, PA, 2015. – Режим доступа: https://www.clinicalkey.com [02.02.2017].
Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.femb.ru/feml/ , http://feml.scsml.rssi.ru [02.02.2017].
Российское образование. Федеральный образовательный портал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php [02.02.2017].
Научная электронная библиотека eLIBRARY [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://elibrary.ru [02.02.2017].
КиберЛенинка [Электронный ресурс]: науч. электрон. биб-ка. - Режим доступа: http://cyberleninka.ru/ [02.02.2017].

6.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Активный отдых студента и лиц умственного труда / сост. Е.В. Харламов, С.В. Ходарев, Ю.А. Сидоренко. – Изд-во 2-е, доп. и перераб.- Ростов н/Д, 2011 – 120 с.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Учебно-лабораторное оборудование.

Занятия проводятся в следующих помещениях:

1. Универсальный зал - 191, 25 кв.м.
2. Зал ЛФК - 61 кв. м.
3. Тренажерные залы № 1 и № 2 - общей площадью 199 кв.м.
4. Зал дартс и стрельбы из лука (общеежитие № 4) - 226, 5 кв.м.
5. Зал шейпинга - 70 кв.м.
6. Учебные комнаты и вспомогательные помещения - 490,6 кв.м.

Общая площадь крытых спортивных сооружений составляет 1465,37 кв.м. Кроме того, занятия по физической культуре проводятся на открытой спортивной площадке (2400 кв.м. с асфальтным покрытием) с разметками для игр в баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис, ручной мяч. Гимнастическая площадка - 240 кв.м.

Оборудование для занятий в беге на 100 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м, тест Купера на пешеходных дорожках (асфальт) территории РостГМУ.

В спортивных залах проводятся учебно-тренировочные и методико-практические занятия по физической культуре.

Дисциплина обеспечена помещениями для самостоятельной работы с интернет выходом, а также для хранения и профилактического обслуживания учебного инвентаря.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
<i>Гимнастика</i>			
Стенка гимнастическая	3		

	Козел, конь гимнастический	1	
	Перекладина гимнастическая	2	
	Скамейка гимнастическая жесткая	3	
	Скамья атлетическая	1	
	Стойка для штанги	2	
	Штанги тренировочные	2	
	Гантели 16 кг	5	
	Гантели 24 кг	5	
	Гантели 32 кг	5	
	Коврик гимнастический	50	
	Мяч малый (для н/тенниса)	25	
	Стол для н/тенниса	3	
	Ракетка бадминтонная	4	
	Сетка бадминтонная	1	
	Волан	5	
	Скакалка гимнастическая	50	
	Мяч малый (мягкий)	5	
	Палка гимнастическая	10	
	Обруч гимнастический	5	

	Секундомер	5	
	Пылесос, хозяйственный инвентарь	1	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
	Сетка для переноса малых мячей	2	
	<i>Легкая атлетика</i>		
	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2	
	Номера нагрудные	25	
	<i>Спортивные игры</i>		
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2	
	Мячи баскетбольные	10	
	Сетка для переноса и хранения мячей	2	
	Жилетки игровые с номерами	15	
	Стойки волейбольные универсальные	2	
	Мячи волейбольные	10	
	Ворота для мини-футбола	4	
	Мячи футбольные	5	
	Насос для накачивания мячей	3	
	<i>Измерительные приборы</i>		

Комплект динамометров ручных	3	
Динамометр становой	2	
Ступенька универсальная (для степ-теста)	1	
Тонометр ртутный, электронный, автоматический	3	
Весы медицинские, ростомер	2	
<i>Дополнительный инвентарь</i>		
Массажные столы	1	
Лента сантиметровая	2	
Палки эстафетные	5	

7.2. Технические и электронные средства.

	Экранно-звуковые пособия	
Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Элективные курсы по физической культуре»	5	
Аудиозаписи	25	Для проведения гимнастических комплексов, для занятий в зале шейпинга, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
	Технические средства обучения	
Телевизор	2	

	DVD-аппаратура с комплектом дисков	1	
	Аудиоцентр с системой озвучивания в спортивных залах и на площадках	1	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитных записей
	Радиомикрофон	2	
	Мультимедийный компьютер	2	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
	Мультимедиапроектор	1	
	Экран (на штативе или навесной)	1	