

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОД.01.06. Физическая культура**

Специальность  
**51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)**

Москва  
2022

## **1. Место дисциплины в структуре ОП СПО:**

Дисциплина **ОД.01.06. Физическая культура** относится к обязательной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (далее – ОП СПО), является базовой учебной дисциплиной общеобразовательного цикла.

## **2. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### **Знать:**

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

### **Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; – осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; – осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

### **Образовательные результаты – личностные (ОРЛ):**

ОРЛ 1 - российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

ОРЛ 2 - гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

ОРЛ 3 - готовность к служению Отечеству, его защите;

ОРЛ 4 - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур,

а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ОРЛ 5 - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ОРЛ 6 - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

ОРЛ 7 - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ОРЛ 8 - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ОРЛ 9 - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

ОРЛ 10 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ОРЛ 11- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ОРЛ 12 - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ОРЛ 13 - осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

ОРЛ 14 - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

ОРЛ 15 - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Образовательные результаты – метапредметные (ОРМ):**

ОРМ 1 - Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

ОРМ 2 - Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

ОРМ 3 - Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

ОРМ4 - Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

ОРМ 5 - Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

ОРМ 6 - Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

ОРМ 7 - Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

ОРМ 8 - Владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

ОРМ 9 - Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Образовательные результаты – предметные (ОРП):**

ОРП 1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ОРП 2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ОРП 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ОРП 4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ОРП 5 - владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

### **Общие компетенции:**

ОК-10 – использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

В ходе освоения дисциплины ОД.01.06 «Физическая культура» учащийся должен овладеть следующими видами учебной деятельности.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
<p>1. Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО</p>	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
<p>2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
<p>3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
<p>4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p>

регулировании работоспособности	Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-тренировочные занятия	
6. Легкая атлетика	<p>Изучение и применение профессиональной терминологии. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «перешагивание», «фосбери-флоп».</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
7. Гимнастика с основами акробатики	<p>Изучение и применение профессиональной терминологии. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической</p>

	стенки), упражнений для коррекции зрения. Акробатические упражнения.
8. Спортивные игры	Изучение и применение профессиональной терминологии. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
9. Общая физическая подготовка	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Круговая тренировка.
10. Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений
10.1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
10.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики атлетической гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Заполнение дневника самоконтроля

10.3. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять упражнения дыхательной гимнастики, применять средства дыхательной гимнастики в повседневной жизни. Умение осуществлять самоконтроль.
10.4. Фитнес направления	Умение составлять и выполнять с группой комбинации элементов из фитнес-аэробики, черлидинга, чир спорта, йоги, пилатеса, спортивной аэробики Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей средствами фитнеса. Знание техники безопасности.
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

### 3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Контактная работа (всего)	76	40	36
В том числе:			
Лекции, уроки			
Практические занятия, семинары			
Лабораторные занятия	76	40	36
Самостоятельная работа	76	40	36
Формы промежуточной аттестации		Диф.зачет	Диф.зачет
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>152</b>	<b>80</b>	<b>72</b>

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, уроки	Практические занятия, семинары	Лабораторные	Самостоятельная работа	Всего/в том числе в интерактивной
1.	1. Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении			2	2	4



	здоровья. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО					
2.	Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			2	2	4
3.	Раздел 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии Оценки			2	2	4
4.	Раздел 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			2	2	4
5.	Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста			2	2	4
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>						
7.	Раздел 6. Легкая атлетика			10	10	20
8.	Раздел 7. Гимнастика с основами акробатики			30	30	60
9.	Раздел 8. Спортивные игры			10	10	20
10.	Раздел 9. Общая физическая подготовка			10	10	20
11.	Раздел 10. Виды спорта по выбору			6	6	12

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>
1. Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни Тема 1.2. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной подготовке Тема 1.3. Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Раздел 2. Основы	Тема 2. Самостоятельные занятия. Формы и содержания

методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	физических упражнений. Основные принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена
Раздел 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии Оценки	Тема 3. Оценка физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
Раздел 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Тема 4.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Тема 4.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности руководителя творческого коллектива
Раздел 6. Легкая атлетика	Тема 6.1. Техника безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения в спортивном и хореографическом зале. Тема 6.2. Обучение специальным беговым упражнениям в беге на короткие дистанции. Тема 6.3. Обучение бегу на короткие дистанции: техника финиширования, повторная тренировка. Тема 6.4. Обучение технике прыжков в длину Тема 6.5. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, тренировка в беге на 1 км. Тема 6.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: прыжковые упражнения.
Раздел 7. Гимнастика с основами акробатики	Тема 7.1. Постановка корпуса. Укрепление мышц тела, рук, ног. Тема 7.2. Основы падения Тема 7.3. Подготовка к стойке на руках Тема 7.4. Сложные кувырки и падения

	<p>Тема 7.5. Изучение системы суставной гимнастики</p> <p>Тема 7.6. Изучение материала на развитие гибкости тела</p> <p>Тема 7.7. Изучение гимнастических трюков</p>
Раздел 8. Спортивные игры	Тема 8. Основы волейбола, баскетбола, настольного тенниса, бадминтона
Раздел 9. Общая физическая подготовка	<p>Тема 9.1. Общая физическая подготовка</p> <p>Тема 9.2. Тренировки для развития силы основных мышечных групп на тренажерах, со штангой, с утяжелителями, с гантелями и гирей.</p>
Раздел 10. Виды спорта по выбору	<p>Тема 10.1. Средства выбранного вида спорта, использование спортивного инвентаря и оборудования, техника безопасности на занятиях (атлетическая, ритмическая, дыхательная гимнастика; фитнес).</p> <p>Тема 10.2. Тренировки для развития физических качеств в том числе на тренажерах, со штангой, с гантелями, гирей, с применением фитнес инвентаря и оборудования.</p>

## 5. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
1.	1. Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	Интерактивные игры, игровые технологии, метод проекта
2.	Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Интерактивные игры, игровые технологии, метод проекта
4.	Раздел 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Интерактивные игры, игровые технологии, метод проекта
3.	Раздел 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Интерактивные игры, игровые технологии, метод проекта
4.	Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Интерактивные игры, игровые технологии, метод проекта
5.	Учебно-тренировочные занятия. Раздел 6. Легкая атлетика	Здоровьесберегающие образовательные технологии; игровые технологии, метод проекта

6.	Раздел 7. Гимнастика с основами акробатики	Здоровьесберегающие образовательные технологии; игровые технологии, метод проекта
7.	Раздел 8. Спортивные игры	Здоровьесберегающие образовательные технологии; игровые технологии, метод проекта
8.	Раздел 9. Общая физическая подготовка	Здоровьесберегающие образовательные технологии; игровые технологии, метод проекта
9.	Раздел 10. Виды спорта по выбору	Здоровьесберегающие образовательные технологии; игровые технологии, метод проекта

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

### **а) основная литература:**

1. Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура: учеб. для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - М. : Юрайт, 2018.
2. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры: учеб. и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018. - (Профессиональное образование).
3. Физическая культура: учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. - М.: Academia Издат. центр "Академия", 2015.

### **б) дополнительная литература:**

1. Капилевич, Леонид Владимирович. Физиология человека. Спорт: учеб. пособие для СПО / Л.В. Капилевич. - М. : Юрайт, 2018. - (Профессиональное образование).
2. Мостовая, Т. Н. Методические приемы проведения занятий физической культурой с использованием упражнений хореографии / Т. Н. Мостовая, Т. Н. Демочкина, И. Г. Дегтярев // Наука-2020. – 2021. – № 4(49). – С. 44-48. – EDN DMKSKU.
3. Физическая культура: учеб. и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2017. - Добавлено: 04.07.2017.
4. Ягодин, Валерий Владимирович. Физическая культура: основы спортивной этики: учеб. пособие для СПО / В.В. Ягодин. - М. : Юрайт, 2018. - (Профессиональное образование).

### **в) электронные ресурсы:**

1. Журнал «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru/> (дата обращения: 30.06.2022).
2. Сайт ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkultura.ru> (дата обращения: 30.06.2022).

3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru> (дата обращения: 30.06.2022).
4. Цифровой образовательный ресурс IPR Smart [сайт]. — URL: [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (дата обращения: 22.08.2022).
5. Электронно-библиотечная система Знаниум [сайт]. — URL: [www.znanium.com](http://www.znanium.com) (дата обращения: 22.08.2022).

### **7. Информационные технологии:**

информационные технологии обработки графической информации; информационные технологии передачи данных и распространения информации; информационные технологии хранения данных; информационные технологии накопления данных. Сетевые (локальные, территориальные, проводные, беспроводные и др.) информационные технологии, информационные технологии групповой работы, гипертекстовые информационные технологии, мультимедийные информационные технологии, операционные системы семейства Windows, Office, браузеры (FireFox);

базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: доступ к базам РГБ, ГНБУ, ERIC ([www.rsl.ru](http://www.rsl.ru), [www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru)), Министерства образования и науки Российской Федерации ([www.informica.ru](http://www.informica.ru)), научная электронная библиотека <http://elibrary>

### **8. Материально-техническое обеспечение:**

Помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются: спортивный зал с раздевалками. Для реализации программы может использоваться хореографический зал, открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг;

Возможно использование следующего инвентаря и оборудования: кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или

стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, стойки бадминтонные, сетки бадминтонные, столы для настольного тенниса ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные и др.