

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

« 28 »  Шилов С.П.
2020 г.



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ)
(ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)**

Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки
05.03.06 Экология и природопользование
профиль Экология и техносферная безопасность
Форма обучения: очная

Ильиных И.А., Шестакова Г.В.. Физическая культура спорт (учебно-тренировочные занятия) (элективная дисциплина) Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, профиль Экология и техносферная безопасность, форма обучения очная. Тобольск, 2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Физическая культура и спорт (учебно-тренировочные занятия) (элективная дисциплина) [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/>.

© Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2020.

© Гусев Виктор Тимофеевич, Ильиных Ирина Анатольевна, Манылова Светлана Валентиновна, Шестакова Галина Витальевна, Яковых Виталий Юрьевич, 2020

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (учебно-тренировочные занятия) (элективная дисциплина)» является формирование физической культуры студентов и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных *задач*:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- освоение системы знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;

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

- достижение психофизической готовности студента к условиям профессиональной деятельности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (учебно-тренировочные занятия) (элективная дисциплина)» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и относится к элективным дисциплинам Блока 1 образовательной программы всех направлений подготовки бакалавров. Является обязательной для освоения и в зачетные единицы не переводится.

В сочетании с другими дисциплинами учебного плана (история, безопасность жизнедеятельности и др.) дисциплина «Физическая культура и спорт (учебно-тренировочные занятия) (элективная дисциплина)» содействует разносторонней профессиональной подготовке бакалавров.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции	Компонент (знаниевый/функциональный)
ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Паспорт компетенций отсутствует	Знает принципы и осознает место оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в общекультурной и профессиональной подготовке Умеет творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально-профессиональных ролей и функций

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)				
		1	2	3	4	5
Общая трудоемкость зач. ед	328	72	72	64	64	56
час						
Из них:						
Лекции						
Практические занятия	318	70	70	62	62	54
Лабораторные/ практические занятия по подгруппам						
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	10	2	2	2	2	2
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

3. Система оценивания

3.1. В данном разделе дается описание системы оценивания, применяемой при проведении текущего контроля, и ее учета при промежуточной аттестации.

Аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт (учебно-тренировочные занятия) (элективная дисциплина)» проводится в форме зачета в каждом семестре обучения.

Для получения зачета по элективному курсу студенты должны регулярно посещать академические занятия (в случае пропуска по болезни необходима справка из медсанчасти, поликлиника).

Студенты, не посещающие практические занятия (50%) сдают контрольные нормативы и принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях университета, в днях здорового образа жизни.

Для получения зачета студентам, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо посещать академические занятия специальной учебной группы (в случае пропуска по болезни необходима справка из медсанчасти, поликлиники), успешно сдать специальные контрольные нормативы с учетом своего заболевания.

Студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок (семестр или учебный год), проходят аттестацию на основе написания и защиты реферативной работы.

4. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
1	<i>Занятия по видам спорта</i>	30		30		
2	<i>Общезафизическая подготовка бакалавра</i>	30		30		
3	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	10		10		
	Итого (часов)	70		70		
2 семестр						
1	<i>Общезафизическая подготовка бакалавра</i>	30		30		
2	<i>Занятия по видам спорта</i>	30		30		
3	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	10		10		
	Итого (часов)	70		70		
3 семестр						
1	<i>Общезафизическая подготовка бакалавра</i>	24		24		
2	<i>Занятия по видам спорта</i>	30		30		
3	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	8		8		
	Итого (часов)	62		62		
4 семестр						
1	<i>Общезафизическая подготовка бакалавра</i>	24		24		
2	<i>Занятия по видам спорта</i>	30		30		
3	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	8		8		
	Итого (часов)	62		62		
5 семестр						
1	<i>Общезафизическая</i>	20		20		

4.1. Тематический план дисциплины

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Таблица 2

<i>1 семестр</i>		
<i>№</i>	<i>Темы</i>	<i>Часы</i>
1	Специальная физическая подготовка	8
2	Обучение технике по избранным видам спорта	6
3	Обучение тактике по избранным видам спорта	6
4	Соревновательная практика по избранным видам спорта	6
5	Судейская практика по избранным видам спорта	4
6	Развитие силовых способностей	8
7	Развитие гибкости	6
8	Развитие скоростных способностей	6
9	Развитие общей выносливости	10
10	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	6
11	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	4
<i>2 семестр</i>		
1	Методы оценки и развития общей выносливости	6
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	4
3	Методы оценки и развития силовых способностей	6
4	Методы оценки и развития гибкости	6
5	Специальная физическая подготовка	8
6	Обучение технике по избранным видам спорта	10
7	Обучение тактике по избранным видам спорта	10
8	Соревновательная практика по избранным видам спорта	6
9	Подготовка и проведение соревнований по избранным видам спорта	4
10	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств по избранным видам спорта	6
11	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	4
<i>3 семестр</i>		
1	Развитие силовых способностей	4
2	Развитие гибкости	4
3	Развитие скоростных способностей	4
4	Развитие общей выносливости	6
5	Специальная физическая подготовка	6
6	Обучение технике по избранным видам спорта	10
7	Обучение тактике по избранным видам спорта	10
8	Подготовка и проведение соревнований по избранным видам спорта	10
9	Методы оценки и развития профессионально-	4

	прикладных физических качеств	
10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	4
<i>4 семестр</i>		
1	Специальная физическая подготовка	6
2	Совершенствование техники по избранным видам спорта	6
3	Совершенствование тактики по избранным видам спорта	4
4	Соревновательная практика по избранным видам спорта	4
5	Судейская практика по избранным видам спорта	4
6	Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранным видам спорта	8
7	Развитие координации	4
8	Развитие гибкости	6
9	Развитие скоростно-силовых способностей	6
10	Развитие общей выносливости	6
11	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	4
12	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	4
<i>5 семестр</i>		
1	Специальная физическая подготовка	6
2	Совершенствование тактических приемов по избранным видам спорта	8
3	Совершенствование технических приемов по избранным видам спорта	8
4	Соревновательная практика по избранным видам спорта	4
5	Судейская практика по избранным видам спорта	4
6	Методика проведения учебно-тренировочного занятия приемов по избранным видам спорта	6
7	Развитие координации	2
8	Развитие гибкости	4
9	Развитие скоростно-силовых способностей	4
10	Развитие общей выносливости	4
11	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	2
12	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	2

Все средства для текущего контроля представлены в оценочных материалах.

Образцы средств для текущего контроля

Контрольное задание №1

Тема: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»

Задача: Составить собственную программу физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей.

Контрольное задание №2

Тема: «Конструирование учебно-тренировочного занятия по виду спорта»

Задача: Составить план-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по виду спорта.

Контрольная работа №3

Тема: «Определение уровня физической подготовленности».

Задача: Определить собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Темы рефератов

1. Выносливость. Методы развития выносливости.
2. Сила. Методы развития силовых способностей.
3. Гибкость. Методы развития гибкости.
4. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
5. Ловкость. Методы развития координационных способностей.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	1 семестр Разработать комплекс утренней гигиенической гимнастики	Контрольная работа
2	2 семестр Составить комплекс упражнений для разминки в избранном виде спорта	Контрольная работа
3	3 семестр Составить комплекс упражнений для развития физических качеств в избранном виде спорта	Контрольная работа
4	4 семестр Разработать комплекс производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности	Контрольная работа
5	5 семестр Использование средств физической подготовки в избранном виде спорта для профессионально - прикладной физической подготовки будущего специалиста	Реферат

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Для студентов, обучающихся в основной группе:

Контрольные нормативы

Для определения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными.

Контрольный норматив		Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Поднимание туловища из положения лежа (раз)						20	30	40	50	60
2	Подтягивание на перекладине (раз)	5	7	9	12	15					
3	Прыжок в длину с места (см)	215	223	230	240	250	150	160	168	180	190
4	Бег 100 м (сек)	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
5	Кросс 3000м (юн) 2000м (дев) (мин.)	14,00	13,50	13,10	12,35	12,00	12,15	11,50	11,15	10,50	10,15
6	Тест Купера (12-мин. бег) (м)	1300-1599	1600-1999	2000-2499	2500-2799	2800-более	1200-1499	1500-1849	1850-2159	2160-2649	2650-более
7	Челночный бег 5*10 (сек)	15,0	14,4	13,8	13,0	12,5	18,8	17,0	16,6	15,9	15,4
8	Броски б/б мяча со штрафной линии из 10	2	4	5	6	8	2	4	5	6	7
9	Броски мяча в б/б кольцо с пяти точек (раз)	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
10	Подачи в/б мяча из 10 попыток	4	5	6	7	8	3	4	6	7	8
11	Передачи в/б мяча в парах через сетку (раз)	20	25	30	35	40	10	15	20	25	30
12	Прыжок в длину с разбега (см)	390	410	435	460	480	280	300	325	350	365
13	Бег на лыжах 3 км (юн)	17.20	16.50	16.05	15.10	14.10	14.40	14.00	13.20	12.40	12.00
14	Бег на лыжах 8 км (юн)	Без учета времени					Без учета времени				
15	Приседание на одной ноге, опора о стену (раз на каждой)	4	8	12	14	16	2	4	6	8	10
16	В висе поднимание ног до касания перекладины	6	8	10	12	14					

17	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)						6	8	10	12	14
18	Силой переворот в упор на перекладине (раз)	1	2	3	5	8					

Контрольная работа №1

Тема: «Определение уровня физической подготовленности».

Задача: Определить собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного отделения (мужчины)

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: Бег 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (с)	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	250
Тест на общую выносливость: Бег 1000 м (мин, с)	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
Тест на общую выносливость: Бег 3000м (мин, с) вес до 85 кг	14.30,0	13.50,0	13.10,0	12.35,0	12.00,0
	15.30,0	14.40,0	13.50,0	13.10,0	12.30,0
Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на перекладине (раз) вес до 85 кг	5	7	9	12	15
	2	4	7	10	12
Тест на гибкость: Наклон туловища вперед из положения сед (см)	4	6	8	10	12
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного отделения (женщины)

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)
------------------------	---------------------------

	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: Бег 30 м (с)	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (с)	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см)	150	160	168	180	190
Тест на общую выносливость: Бег 500 м (мин, с)	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
Тест на общую выносливость: Бег 2000м (мин, с)					
вес до 70 кг	12.15,0	11.50,0	11.20,0	10.50,0	10.15,0
вес более 70 кг	13.15,0	12.40,0	11.55,0	11.20,0	10.35,0
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	20	30	40	50	60
Тест на гибкость: Наклон туловища вперед из положения сед (см)	8	10	12	14	16
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденных от учебно-тренировочных занятий:

Темы рефератов по дисциплине

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
5. Выносливость. Методы развития выносливости.
6. Сила. Методы развития силовых способностей.
7. Гибкость. Методы развития гибкости.
8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.

10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Современные популярные системы физических упражнений.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
18. Основные стороны спортивной подготовки.
19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
21. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.
22. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).
23. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.
24. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
28. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
29. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
30. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
31. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.
32. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Компонент знаниевый/ функциональный	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	ОК- 8 способностью	Знает принципы и	Контрольные	Определить

	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	осознает место оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в общекультурной и профессиональной подготовке Умеет творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально-профессиональных ролей и функций	нормативы Рефераты, контрольная работа	собственный уровень профессионально-прикладной физической подготовленности с помощью нормативов. Умение выполнять задания по оценочным материалам в соответствии с требованиями к избранному виду спорта
--	---	---	---	--

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html> (дата обращения: 29.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.2 Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html> (дата обращения: 29.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 29.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

7.3 Интернет-ресурсы:

Не предусмотрено.

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- 1.Знаниум - <https://new.znanium.com/>
- 2.Лань - <https://e.lanbook.com/>
- 3.IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
- 4.Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
- 5.Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
- 6.Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
- 7."ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
- 8.Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Платформа для электронного обучения MicrosoftTeams.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

<p>Спортивный (игровой) зал № 19 СОК №1, ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, турник, канат, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, тумба для запрыгивания, обруч, скакалка спортивная, гантель, блок для йоги, медбол, полусфера.</p>	<p>626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56б, Спортивно-оздоровительный комплекс № 1 , ауд. № 19</p>
<p>Гимнастический зал № 8 СОК №1 оснащен: маты гимнастические, брусья, стол соревновательный, рама для колец, скамьи гимнастические, зеркала настенные.</p>	<p>626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56б, Спортивно-оздоровительный комплекс № 1 , ауд. № 8</p>
<p>Тренажерный зал № 30 СОК № 2 оснащен: велотренажеры, беговая дорожка, скамьи для пресса, многофункциональная рама, степ-доска, скамья для пресса, стойка для жима со штангой лежа, гантели, маты-татами; лыжная база оснащена: инвентарем для занятий лыжным видом спорта.</p>	<p>626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в; Спортивно-оздоровительный комплекс № 2 , ауд. № 30</p>
<p>Спортивный (игровой) зал № 11 СОК 2 оснащен следующим оборудованием: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, обруч, скакалка спортивная.</p>	<p>626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в, Спортивно-оздоровительный комплекс № 2, ауд. № 11</p>

