

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)**

Факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ. 09 Физическая подготовка»

Специальность

09.02.03 Программирование в компьютерных системах
(код и наименование специальности)

Тип образовательной программы

Программа подготовки специалистов среднего звена

Квалификация

Техник-программист

Форма обучения

очная

Орск 2020

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 09 «Физическая подготовка» /сост. А.В. Штаймец – Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2020.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины вариативной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла студентам очной формы обучения по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах в 3-7 семестрах.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 804.

Содержание

	с.
1 Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2 Место дисциплины в структуре ППСЗ.....	4
3 Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....	4
4 Содержание и структура дисциплины.....	5
4.1 Объем учебной дисциплины.....	5
4.2 Содержание разделов дисциплины.....	5
4.3 Структура дисциплины.....	6
5 Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....	7
6 Организация текущего контроля.....	7
7 Образовательные технологии.....	8
8 Оценочные средства для текущего контроля.....	8
9 Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	9
9.1. Рекомендуемая литература.....	9
9.1.1 Основная литература.....	9
9.1.2 Дополнительная литература.....	9
9.1.3 Периодическая литература.....	10
9.1.4 Интернет-ресурсы.....	10
9.2 Средства обеспечения освоения дисциплины.....	10
9.2.1 Методические указания и материалы к практическим занятиям.....	10
9.2.2 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий.....	11
9.2.3 Критерии оценки итоговой формы контроля.....	11
10 Материально-технической обеспечение дисциплины.....	12

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. Понятием «физическая подготовка» пользуются тогда, когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, военной, спортивной и иной деятельности.

Общая физическая подготовка — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения (бег, гимнастика, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, упражнения с отягощениями и др.).

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ШССЗ

Дисциплина «Физическая подготовка» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. Основу рабочей программы составляет содержание в соответствии с федеральным базисным учебным планом согласно требованиям ФГОС СПО.

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» входит в структуру образовательной программы среднего профессионального образования.

Все основные навыки и умения по физической подготовке являются базовыми для изучения дисциплины «Физическая подготовка» и основополагающими для взаимодействия с другими дисциплинами.

3 Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов, следующих общих и профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС СПО по данному направлению:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая подготовка» обучающийся должен **знать**:

- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

– технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

– о роли физической подготовки в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

-- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **владеть**:

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке);

– опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

4 Структура и содержание учебной дисциплины

4.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общее количество часов дисциплины составляет 126 часов

Вид работы	Количество часов по учебному плану					
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	Всего
Практические занятия	12	16	28	13	15	84
Самостоятельные занятия	6	8	14	7	7	42
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет					*	(3-6) (7)
Итого	18	24	42	20	22	126

4.2 Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
1	2	3
Раздел 1 Легкая атлетика		
1.1	Бег на короткие дистанции	Специально-беговые упражнения, бег с низкого старта 30, 60, 100 м, бег с ходу от 10 до 30 м, повторный бег 100 - 150 м, переменный бег 100- 400 м, челночный бег. Эстафетный бег
1.2	Прыжок в длину с места	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в шаге, на одной ноге, на двух. Тройной прыжок с места. Многоскоки, спрыгивания и запрыгивания.
1.3	Бег на средние дистанции	Бег с равномерной скоростью 800-1500 м. Бег по виражу 100 - 200 м, повторный бег 1000- 3000м.
1.4	Кроссовый бег	Медленный бег до 5 км, бег по пересеченной местности.
Раздел 2 Гимнастика		
2.1	Основная гимнастика	Строевые упражнения на месте, способы передвижения и перестроения в движении.

2.2	Общеразвивающие упражнения	Гимнастические упражнения с предметами и без, акробатические упражнения, упражнения с партнером.
2.3	Прикладные упражнения	Ходьба и бег разными способами, поднятие и переноска грузов, лазанье по гимнастической стенке, канату, шесту, упражнения в метании и ловле.
2.4	Силовые упражнения	Упражнения на снарядах (брусья, перекладина), упражнения с гирями и гантелями.
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка		
3.1	Воспитание физических качеств: силы и быстроты	Упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки), челночный бег и эстафеты, скоростно-силовые упражнения.
3.2	Воспитание физических качеств: гибкости и ловкости	Упражнения на растягивания, упражнения в равновесии, упражнения на внимание, подвижные и спортивные игры.
3.3	Воспитание физического качества: выносливости	Бег в медленном темпе 30 мин., прыжки на скакалке 5 мин, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий.
3.4	Формы активного отдыха	Попутная тренировка, физкультурные минутки, различные подвижные игры, комплекс производственной гимнастики.
Раздел 4 Атлетическая гимнастика		
4.1	Упражнения на тренажерах	Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины.
4.2	Составление комплекса упражнений	Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения, подготовительные упражнения.
4.3	Оздоровительная физическая культура	Статические и динамические упражнения, упражнения для регулирования массы тела и телосложения.
4.4	Современные системы физических упражнений	Индивидуальные фитнес-программы. Самоконтроль физического развития и физической подготовленности.

4.3 Структура дисциплины

Разделы дисциплины «Физическая подготовка», изучаемые в 3-4 семестрах

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов	
		практические	самостоятельные
1	Легкая атлетика	8	4
2	Гимнастика	8	4
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	4
4	Атлетическая гимнастика	6	2
Итого		28	14

Разделы дисциплины «Физическая подготовка», изучаемые в 5-6 семестрах

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов	
		практические	самостоятельные

1	Легкая атлетика	15	10
2	Гимнастика	12	7
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	9	4
4	Атлетическая гимнастика	5	-
Итого		41	21

Разделы дисциплины «Физическая подготовка», изучаемые в 7 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов	
		практические	самостоятельные
1	Легкая атлетика	5	5
2	Гимнастика	3	2
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	-
4	Атлетическая гимнастика	5	-
Итого		15	7

5 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1.2	Профилактика травматизма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
2.1	Оздоровительное и прикладное значение гимнастики
2.4	Техника безопасности во время физкультурных занятий
3.1	Теоретические и методические основы воспитания физических качеств
3.4	Профессионально-прикладные умения и навыки выбранной профессии.
4.2	Атлетическая гимнастика как средство воспитания физических качеств.
4.4	Гигиенические основы занятий физической культурой.

6 Организация текущего контроля

Вид занятий	Номер контр. точки	Разделы рабочей программы, подлежащие контролю				Форма контроля	Срок проведения
		1	2	3	4		
Практические занятия	П-1		*		*	Сдача контрольных нормативов	Согласно КТП
	П-2				*	Сдача контрольных нормативов	Согласно КТП
	П-3	*			*	Сдача контрольных нормативов	Согласно КТП
	П-4			*		Сдача контрольных нормативов	Согласно КТП

7 Образовательные технологии

- обучение в сотрудничестве;
- использование ресурсов сети Internet;
- технология разноуровневого обучения;

- лично-ориентированный подход;
- информационные технологии;
- внеаудиторная работа.

8 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Отжимание от пола в упоре лежа, (кол-во раз)	40	35	30
2	Подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)	15	12	9
3	Прыжок в длину с места, (см)	250	240	230
4	Приседание, (кол-во раз)	70	60	50
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, (кол-во раз)	12	9	7
6	Координационный тест – «челночный бег» - 10x10м, (с)	27	28	29
7	Поднимание ног в висе до касания перекладины, (кол-во раз)	7	5	3
8	Поднимание туловища из положения лежа, (кол-во раз)	60	50	40
9	Прыжки на скакалке за 1 мин, (кол-во раз)	130	125	120
10	Бег 100м, (с)	13,6	13,8	14,0
11	Бег 3000м, (мин/с)	12,40	13,10	13,40

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Отжимание от пола в упоре на коленях, (кол-во раз)	40	35	30
2	Подтягивание на низкой перекладине, (кол-во раз)	15	12	9
3	Прыжок в длину с места, (см)	190	180	170
4	Приседание, (кол-во раз)	70	60	50
5	Координационный тест – «челночный бег» - 10x10м, (с)	30	31	32
6	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
7	Поднимание туловища из положения лежа, (кол-во раз)	60	50	40
8	Прыжки на скакалке за 1 мин, (кол-во раз)	130	125	120
9	Бег 100м, (с)	16,6	16,8	17,0
10	Бег 2000м, (мин/с)	10,30	11,00	11,30

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5

7	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек
основного и подготовительного учебного отделения**

№	Тесты	Оценка в баллах		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

9 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

9.1 Рекомендуемая литература

9.1.1 Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с. ISBN 978-5-4468-5107-2
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
5. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

9.1.2 Дополнительная литература

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.

4. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.

5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

6. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.

7. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

9.1.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе»

2. Журнал «Теория и практика физической культуры»

3. Журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика»

9.1.4 Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной

2. политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

3. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

5. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

6. Российская Спортивная Энциклопедия <http://www.libsport.ru/>

7. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>

8. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

9. <http://mon.gov.ru/> Министерство образования и науки РФ

9.2 Средства обеспечения освоения дисциплины

9.2.1 Методические указания и материалы к практическим занятиям и самостоятельной работе: методические разработки уроков по темам, методические рекомендации для самостоятельной работы, дидактический и наглядный материал,

Морозов, В.О. Теория и технологии обучения игре в волейбол: техническая, тактическая и физическая подготовка [Текст]: методические рекомендации / сост. В. О. Морозов. - Орск: Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2018. - 79 с.

Морозов, В.О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки [Текст]: учебно-методическое пособие / В. О. Морозов. - Орск: Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2019. - 118 с. - ISBN 978-5-8424-0919-8.

Морозов, В. О. Теория и технологии обучения технике и тактике игры в баскетбол [Текст]: методические рекомендации / В. О. Морозов. - Орск: Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2018. - 67 с.

Морозов, О.В. Физическая реабилитация студентов [Текст]: методические рекомендации / сост. О. В. Морозов. - Орск: Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2017. - 50 с.

9.2.2. Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий.

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Система автоматизированного проектирования	Учебный комплект ПО: Пакет обновления КОМПАС-3D до версий v17 и v18 [□]	Лицензия на 10 рабочих мест по сублицензионному договору № ЧЦ-17-00131-132/17 от 27.10.2017 г., сетевой конкурентный доступ
	Учебный комплект ПО: Модуль ЧПУ. Токарная обработка (приложение для КОМПАС-3D) [□]	
	Учебный комплект ПО: ВЕРТИКАЛЬ 2018.1 (включает ПОЛИНОМ MDM Справочник технолога, Расчет режимов резания, Нормирование трудозатрат, Нормирование материалов) [□]	Лицензия на 10 рабочих мест по сублицензионному договору № ЧЦ-19-00044-24/19 от 25.02.2019 г., сетевой конкурентный доступ
	Учебный комплект ПО: ПОЛИНОМ:MDM 2018.1 Материалы и Сортаменты [□]	
Операционная система	Astra Linux Special Edition [□]	Лицензионный договор № РБТ-14/1615-01-ВУЗ от 24.10.2017 г. (на 20 рабочих мест)
Офисный пакет	МойОфис Образование [□]	Школьная лицензия по договору № Тг000196894 от 03.11.2017 г.
Векторный графический редактор, редактор диаграмм и блок-схем	Microsoft Visio Standard 2019	Договор № 11Д/19 от 11.11.2019 г., академическая лицензия на рабочее место
Интегрированная среда разработки программного обеспечения	Microsoft Visual Studio Professional 2019	Договор № 11Д/19 от 11.11.2019 г., академическая лицензия на рабочее место

* программное обеспечение отечественного производителя

9.2.3. Критерии оценки итоговой формы контроля

Оценка «5» (отлично) – выставляется в случае полного выполнения задания, отсутствия ошибок при выполнении техники движений, сдачи контрольного испытания в срок.

Оценка «4» (хорошо) – выставляется в случае полного выполнения объема задания при наличии несущественных ошибок при выполнении техники движения, не повлиявших на контрольный результат.

Оценка «3» (удовлетворительно)- выставляется в случае недостаточного выполнения техники движения, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на контрольные испытания.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – выставляется в случае, если допущены принципиальные ошибки в выполнении техники движения, не соответствующие результатам контрольных испытаний.

Выполнение установленных контрольных нормативов предусмотрено глава 3 ст. 28 (п.1) Федерального закона о физической культуре и спорту РФ 4.12.2007 №329- «О физической культуре и спорте»

Контрольные нормативы для проведения дифференцированного зачета

Тема	Вид упражнений		Оценки		
			«3»	«4»	«5»
1	2		3	4	5
Легкая атлетика	Бег 100 м., сек	ю	15.5	14.5	14.0
		д	18.5	17.5	16.7
	Бег 1000м, мин	ю	4.20	4.00	3.50
	Бег 500 м, мин	д	2.20	2.10	2.00
	Прыжки в длину с разбега, м	ю	3.70	4.00	4.10
		д	2.80	3.00	3.20
	Метание гранаты 700г, м	ю	25	28	30
д		15	17	20	
Бег 3000м, мин.	ю	16.30	14.30	13.00	
	д	14.00	12.00	11.00	
Ходьба 800м., мин	ю	41.00	37.30	33.00	
	д	43.00	39.30	35.00	
Гимнастика	Наклон вперед из положения, стоя, см	ю	5 и ниже	9-12	15 и выше
		д	7 и ниже	12-14	20 и выше
Спортивные игры	Баскетбол. Передачи мяча в парах		10 раз	15 раз	20раз
	Баскетбол. Броски мяча в корзину (штрафной бросок) из пяти попыток		1 раз	2 раза	3 раза
	Волейбол. Прием и передача сверху в парах		6-8 раз	8-10 раз	10-12 раз
	Волейбол. Подачи – прямая нижняя или боковая подача		1 раз	2 раза	3 раза
	Гандбол. Передачи мяча на месте в парах		15	20	25
	Гандбол. Броски мяча по воротам – семиметровый бросок по воротам		В створ ворот	Правый, левый угол	По заданию
Виды спорта по выбору	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	ю	25	30	35
		д	7	8	10
	Подтягивание, раз	ю	6	9	11
		д	8	10	12
	Челночный бег 10 по 10м, сек	ю	29	28	27
д		36	35	33	
Прыжки со скакалкой за 30 сек, раз	ю	70	74	80	
	д	78	82	86	

	Прыжок в длину с места, см	ю д	195 135	210 145	230 165
--	-------------------------------	--------	------------	------------	------------

10 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный комплекс: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы, тренажерный зал. Спортивный инвентарь (мячи волейбольные, волейбольные; скакалки, маты, лыжи, теннисные ракетки, пневматические пистолеты, автомат и др.)