

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ


**Физическая культура и спорт  
(элективная дисциплина)**


Направление подготовки	«37.03.01 Психология»
Направленность	«Организационная и консультативная психология»

Квалификация выпускника: бакалавр

**Кострома,  
2020**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат). Зарегистрировано в Минюсте России 15.10.2014 № 34320)

  
Разработал: Смирнов И.Ю. профессор, д.б.н., профессор  
подпись

Рецензент:   
Кирпичник Анатолий Григорьевич, профессор каф.  
общей и социальной психологии, к.п.н, профессор.  
Подпись

**ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии  
Протокол заседания кафедры №11 от 29.04.2020  
Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.п.н., профессор



**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии  
Протокол заседания кафедры №18 от 26.05.2021  
Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.п.н., профессор



**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии  
Протокол заседания кафедры №17 от 25.05.2022  
Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.п.н., профессор



**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии  
Протокол заседания кафедры №14 от 19.04.2023  
Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.п.н., профессор



## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

### Цель дисциплины:

изучение практического применения разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

Освоение на практике методики проведения занятий и правил различных видов спорта.

Развитие физических качеств.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### знать:

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### уметь:

- проводить самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

### владеть:

- владеть комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья.

**ОК-8** – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к блоку Б.1 вариативной части учебного плана, дисциплина по выбору. Изучается с 1 по 6 семестры обучения.

Дисциплина реализуется в рамках: элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения.

#### **4. Объем дисциплины (модуля)**

##### **4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы**

Виды учебной работы	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	-
Общая трудоемкость в часах	328
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	328
Лекции	-
Практические занятия	328
Лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа в часах	-
Форма промежуточной аттестации	зачёт

##### **4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося**

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	-
Практические занятия	328
Лабораторные занятий	-
Консультации	-
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	-
Курсовые работы	-
Курсовые проекты	-
Всего	328,25

## 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

Очная форма обучения

№	Название раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Легкая атлетика	100	-	100	-	-
2	Лыжный спорт Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис), подвижные игры, атлетическая подготовка (муж.), фитнес (жен.)	204	-	204	-	-
3	Контрольный раздел	24	-	24	-	-
	Итого:	328	-	328	-	-

### 5.2. Содержание:

#### 1. Легкая атлетика

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Виды легкой атлетики. Основные правила проведения массовых соревнований.

Бег на короткие дистанции. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег по прямой на отрезках (30 – 150 м). Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Контрольные забеги на дистанции 60м и 100м. Бег на средние и длинные дистанции. Равномерный, переменный и интервальный бег. Выполнение высокого старта. Кроссовый бег и его особенности. Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки в беге по кругу и во встречной эстафете.

Челночный бег и его разновидности. Прыжки в длину с места с короткого и среднего разбега.

Контрольные соревнования в «челночном беге», прыжках в длину с места, эстафетном беге, в беге на 100 м, 2000 м (ж), 3000 м (м)

#### 2. Лыжный спорт

Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту. Основные правила соревнований. Профилактика обморожений. Подбор инвентаря. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Переноска лыжного инвентаря. Основные лыжные хода: попеременный двушажный, одновременный бесшажный, одновременный двушажной.

Обучение различными способами спусков и подъемов. Обучение различными способами поворотов на лыжах. Преодоление дистанций личной длины. Контрольные соревнования: 3000 м(ж.), 5000 м (м.)

#### Спортивные игры

Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис). Основные правила соревнований. Ведение протоколов в игровых видах спорта. Основные стойки игроков, передвижения во

время игры, держание ракеток. Обучение техники подач, приемов, передач, нападающих ударов. Тактические действия в различных игровых видах спорта, взаимодействие игроков. Контрольные технические и физические нормативы.

### **Атлетическая гимнастика (мужчины)**

Безопасность во время занятий в тренажерном зале. Виды силовой подготовки.

Техника выполнения силовых упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах, с партнером.

Силовые упражнения: жим лежа, жим стоя, жим из-за головы, тяга, приседание со штангой и партнером. Подъемы штанги на грудь, наклоны, повороты со штангой на плечах, рывки, толчки.

Упражнения с гантелями и гириями. Упражнения с собственным весом. круговые тренировки на развитие силовых способностей. Упражнения на тренажерах. Выполнение контрольных требований в силовых упражнениях.

### **Фитнес - аэробика**

Безопасность на занятиях по фитнес – аэробике. Техника выполнения базовых шагов классической аэробики: (см. в программе).

Обучение технике движений рук: (см. в программе). Обучение танцевальными стилями. Освоение основных танцевальных шагов: мамбо, ча-ча-ча, «шоссе», галоп, твист. Освоение основных элементов хип-хопа. Освоение базовых шагов степ – аэробики. Обучение технике перемещения по степ – платформе.

Выполнение зачетной комбинации классической и степ – аэробики с инструктором. Выполнение зачетной комбинации без инструктора: аэробика и степ – аэробика. Составление индивидуальных комплексов упражнений с гантелями или бодибаром. Составление групповой танцевальной комбинации.

### **Контрольный раздел**

Сдача тестов, разработанных кафедрой физического воспитания, охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность.

### **Специальная медицинская группа**

Строевые и порядковые упражнения на месте. Ходьба обычная и ускоренная. Специальные беговые упражнения. Бег трусцой, равномерный, переменный. Прыжки и прыжковые упражнения.

Общеразвивающие упражнения на растягивание, гибкость, равновесие, с гимнастическими палками и гимнастической стенки, упражнения со скакалкой, обручами и мячами.

Простейшие элементы лыжной подготовки. Подвижные игры. Доступные элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол, настольный теннис и др.) Элементы фитнеса (жен.) и атлетическая гимнастика (муж.).

## **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

### **6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)**

*Для очной формы обучения не предусмотрена.*

## **6.2. Методические рекомендации студентам, изучающим дисциплину «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

Организация учебного процесса предусматривает практические занятия.

В процессе прохождения курса физической культуры каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке.
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в институте, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

## **6.3. Тематика и задания для практических занятий**

Примерная тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

### **1 курс**

**Тема реферата:** «Использование индивидуальной двигательной активности для профилактики и коррекции здоровья (при вашем заболевании)»

Студенты, желающие написать реферат на другую тему, могут утвердить ее на заседании кафедры физического воспитания

### **Основные требования к написанию:**

1. Тема должна быть раскрыта и написана в соответствии с планом.
2. Объем реферата - не менее 10-12 страниц машинописного текста.
3. Титульный лист оформлен в соответствии с требованиями (ВУЗ, название реферата, ФИО, институт, курс и группа студента выполнившего реферат, консультант ФИО, место и год написания).
4. План работы содержит введение, основную часть и заключение.
5. Список использованной литературы должен содержать не менее 6-8 источников (в соответствии с требованиями к библиографии).
6. План

- I. Введение. Актуальность здоровья.
- II. Основная часть. Использование индивидуальной двигательной активности и основных двигательных факторов для профилактики и коррекции здоровья
- II.1. Краткая характеристика заболевания или его этиология.
- II.2. Основные физиологические механизмы воздействия физических упражнений на организм.
- II.3. Тестирование. Определение уровня и качества Вашего здоровья.
- II.4. Физические упражнения и методы их использования для укрепления Вашего здоровья.
- (Составить, грамотно описать комплексы физических упражнений, необходимых для укрепления Вашего здоровья, определение адекватности нагрузки).
- III. Заключение. (что показано, что противопоказано).

## **2 курс**

Студенты 2 курса раскрывают в реферате проблему оздоровления средствами физического воспитания. Студенты педагогических специальностей освещают проблемы здорового образа жизни и организации спортивно - массовой и оздоровительной работы с детьми.

### **Предлагаются следующие темы:**

1. Профилактика утомления в процессе учебной деятельности у детей начальной школы.
2. Профилактика утомления в процессе учебной деятельности у подростков 5-8 классов.
3. Профилактика утомления в процессе учебной деятельности у юношей и девушек в старших классах.
4. Вредные привычки как угроза жизни школьников. Профилактика приобщения к ним в условиях школы.
5. Режим дня школьников, как модель формирования здорового образа жизни.
6. Здоровьесберегающие педагогические технологии – основа сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи.
7. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей в домашних условиях.
8. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей в школах интернатах.
9. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей – инвалидов.
10. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у детей.
11. Повышение стрессоустойчивости средствами и методами физического воспитания.
12. Профессионально важное двигательное качество работников умственного труда.
13. Память и методы ее совершенствования в процессе физического воспитания.
14. Внимание: средства и методы его развития и совершенствования.
15. Физическая культура в регуляции психофизических состояний.
16. Основные принципы обучения движениям и способам регуляции физических нагрузок.
17. Тесты для определения резервных возможностей организма и их использование в профессиональной двигательной подготовке.
18. Воспитание личностных социально-значимых качеств социальных работников в процессе профессиональной двигательной активности.
19. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.
20. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
21. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.



22. Проблемы здоровья при использовании компьютерной техники.
23. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
24. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы (школа, вуз, лагерь труда и отдыха).
25. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
26. Средства массовой информации и их влияние на вовлечение к занятиям физической культуры, спортом и туризмом.
27. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие и физической культуры и спорта.
28. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.

### **3 курс**

**Тема:** «Индивидуальный двигательный образ жизни студента 3-го курса филологического факультета Петрова И.Н.».

#### **План**

**Введение.** Актуальность проблемы. Ваша основная валеологическая оздоровительная концепция. Ценностное отношение к здоровью. Здоровье и профессия.

**Основная часть.** Индивидуальный двигательный образ жизни.

1. Индивидуальная двигательная активность.
2. Тестирование состояния здоровья. Определение оптимальной для Вас физической нагрузки.
3. Особенности Вашего рационального питания.
4. Средства и методы в физическом воспитании для повышения стрессоустойчивости (дыхательные упражнения, релаксационные и т.д.).
5. Активный отдых - одно из средств укрепления здоровья и совершенствования профессиональной подготовки.
6. Основные оздоровительные системы укрепления зрения, опорно-двигательного аппарата.

**Заключение.** Ваша жизненная позиция относительно здоровья.

#### **Зачетные требования**

1. Консультации по проблемам индивидуальной двигательной активности согласно расписания.
2. Представить на кафедру физического воспитания отпечатанный вариант не позднее, чем за 2 недели до зачетной сессии.

## **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

№ п/п	Наименование	Количество/ссылка на электронный ресурс
<i>а) основная:</i>		
1	Ильнич, Виталий Иванович. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов / Ильнич Виталий Иванович. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с. - МО РФ . -	20

	аукцион 1 кв. - ISBN 978-5-8297-0244-1 : 183.30.	
2	Физическая культура бакалавра : учебник / А. А. Бишаева [и др.] ; под науч. ред. А. А. Бишаевой ; М-во образования и науки РФ, Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ, 2012. - 278, [2] с. - Библиогр.: с. 261-264. - ISBN 978-5-7591-1336-2 : 176.62.	14
3	Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.	<a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255</a>
4	Физическая культура: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений/ Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=210945</a>
<i>б) дополнительная:</i>		
5	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.	<a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590</a>
6	Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9	<a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551007">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551007</a>
7	ГТО в вузе : учеб.-метод. пособие / В. Н. Зимин [и др.] ; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т ; [под общ. ред. В. Н. Зими́на]. - Кострома : КГУ, 2017. - 146, [2] с. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8285-0872-3 : 73.67. Имеется электрон. ресурс	8
8	Гемореологические аспекты выносливости в спорте. Монография. – Кострома, изд-во Костромского гос. технологического университета, 2006. –101с.	75
9	Силовые способности человека и их развитие. Учебное пособие – Кострома, изд-во Костромского гос. технологического университета, 2015.– 78с.	50
10	Физкультура для специальной	25

<p>медицинской группы. Методическое пособие.– Кострома, изд-во Костромского гос. технологического университета.–2012.– 51 с.</p>	
--	--

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

*Информационно-образовательные ресурсы:*

1. Сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
2. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>
3. Издательство Советский спорт – <http://www.sovsportizdat.ru/>
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru>
5. Российский Студенческий Спортивный Союз <http://www.studsport.ru/>

*Электронные библиотечные системы:*

ЭБС «Университетская библиотека online»

ЭБС «Znanium»

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

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
<p>Главный учебный корпус, ауд. №240 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)</p>	<p>Спортивный зал 450м<sup>2</sup> (игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий по спортивным играм и другим массовым формам:</p> <p>а) баскетбол (оборудование – разметка, 4 щита, мячи);</p> <p>б) волейбол (оборудование – разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, сетка, мячи);</p> <p>в) мини-футбол (оборудование – разметка, ворота, мячи);</p> <p>г) бадминтон (оборудование – разметка, сетка, воланы, ракетки);</p> <p>Имеется 5 гимнастических скамеек</p> <p>Зал радиофицирован, имеется электротабло.</p>
<p>Главный учебный корпус, ауд. № 240 ОФП (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)</p>	<p>Тренажерный зал 225м<sup>2</sup>, для проведения учебных занятий, учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, настольному теннису.</p> <p>а) спортивная аэробика, шейпинг и прочие (оборудование – тренажеры, гимнастические обручи, гимнастические стенки, гимнастические маты). Имеется телевизор и видеоплеер для просмотра видеокассет;</p> <p>в) настольный теннис (оборудование – 2 стола, ракетки, сетки,</p>

	<p>мячи).</p> <p>Зал радиофицирован.</p>
<p>Главный учебный корпус спортивная площадка (занятия практического типа)</p>	<p>Спортивная комплексная площадка 4000 м<sup>2</sup> для проведения учебных занятий.</p> <p>Оборудование: ограждение, гимнастические стенки с перекладинами, футбольные ворота.</p>
<p>Учебный корпус «Б1», ауд. №25 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)</p>	<p>Спортивный зал 576м<sup>2</sup> (игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий по спортивным играм и другим массовым формам:</p> <p>а) баскетбол (оборудование – разметка, 4 щита, мячи);</p> <p>б) волейбол (оборудование – разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, сетки, мячи);</p> <p>в) мини-футбол (оборудование – разметка, ворота, мячи);</p> <p>г) бадминтон (оборудование – разметка, 6 стоек, сетки, воланы, ракетки);</p> <p>д) большой теннис (оборудование – разметка, стойки с сеткой, ракетки, мячи)</p> <p>Имеется 7 гимнастических скамеек, 20 легкоатлетических барьеров, 2 гимнастических стенки, перекладина 15 матов.</p> <p>Зал радиофицирован, имеется электротабло.</p>
<p>Учебный корпус «Б1», ауд. №18 (занятия практического, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)</p>	<p>Спортивный зал 460м<sup>2</sup>, тренажерный для проведения учебных занятий, учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, настольному теннису.</p> <p>а) спортивная аэробика, шейпинг и прочие (оборудование – степы (50шт.), тренажеры (35шт.), гимнастические стенки (10 шт.), перекладина, весы, гантели (30 пар), коврики индивидуальные (40 шт.), мячи надувные (30 шт.);</p> <p>б) бильярд (оборудование – 3 стола, кии, шары).</p> <p>в) настольный теннис (оборудование – 2 стола, ракетки, сетки, мячи).</p> <p>Зал радиофицирован.</p>
<p>Учебный корпус «Б1», ауд. №16 (занятия практического, лекционного, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)</p>	<p>Атлетический зал 180м<sup>2</sup> предназначен для проведения учебных занятий, соревнований. Оборудование – 8 гимнастических стенок, зеркала, станок гимнастический, 10 скамеек, дартс – 6 шт., коврики индивидуальные – 20 шт.</p> <p>а) настольный теннис (оборудование – 5 столов, ракетки, сетки, мячи).</p>
<p>Учебный корпус «Б1», ауд. №13 (занятия практического типа)</p>	<p>Тренажерный зал 36м<sup>2</sup>. Оборудование – 6 штанг, 8 силовых тренажеров, гири – 7 штук.</p>
<p>Учебный корпус «Б1» Лыжная база</p>	<p>150 пар лыж, лыжные палки и ботинки.</p>

Учебный корпус «Б1» спортивная площадка (занятия практического типа)	Спортивная площадка 4000м <sup>2</sup> для проведения учебных занятий. Оборудование: ограждение, футбольные ворота.
Учебный корпус «Е», ауд. №101 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Спортивный зал 234м <sup>2</sup> (игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий: а) волейбол (оборудование – разметка, сетка, мячи); б) бадминтон (оборудование – разметка, сетки, воланы, ракетки);  Имеется 5 гимнастических скамеек
Учебный корпус «Е», ауд. №102 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Спортивный зал 135м <sup>2</sup> (игровой) для проведения учебных занятий и соревнований: а) волейбол (оборудование – разметка, сетка, мячи); б) бадминтон (оборудование – разметка, сетки, воланы, ракетки);  Имеется тренажеры – 2 велотренажера и беговая дорожка, зеркала, гантели (30 пар), коврики индивидуальные (30 шт.)
Учебный корпус «Е», ауд. №104 (занятия практического типа)	Спортивный зал 72м <sup>2</sup> для проведения учебных занятий: а) настольный теннис (оборудование – 5 столов, ракетки, сетки, мячи).
Учебный корпус «Е» Лыжная база	180 пар лыж, лыжные палки и ботинки, 2 лыжные трассы, снегоход «Тайга»
Учебный корпус «Е» Стадион (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Стадион для проведения учебных занятий 4000м <sup>2</sup> с легкоатлетической битумной дорожкой и футбольным полем.  Оборудование: ограждение, разметка беговых секторов, ворота.
Учебный корпус «Е» две спортивные площадки (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Спортивные площадки – 2 шт. по 2800м <sup>2</sup> для проведения учебных занятий  Оборудование: ограждение, футбольные ворота.