

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 *19.03.04 Технология продукции
и организация общественного питания*

Направленность *Ресторанное дело*

Квалификация (степень) выпускника: *бакалавр*

**Кострома
2023**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» разработана:

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, утвержденным приказом Минобрнауки РФ № 1332 от 12.11.2015 г.;
- в соответствии с учебным планом направления подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, направленность Ресторанное дело, год начала подготовки 2017, 2018, 2019.

Разработал:  Смирнов И.Ю., проф., д.б.н.

Рецензент:  Муравская И.И., доц., к.т.н.

СОГЛАСОВАНО:

Директор института дизайна и технологий

 Борисова Е.Н., к.т.н., доцент

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы потребительских товаров

Протокол заседания кафедры № 13 от 30.06.2017 г.

Заведующий кафедрой дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы потребительских товаров

 Иванова О.В., к.т.н., доцент

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы потребительских товаров

Протокол заседания кафедры № 14 от 20.06.2018 г.

Заведующий кафедрой дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы потребительских товаров

 Иванова О.В., к.т.н., доцент

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы потребительских товаров

Протокол заседания кафедры № 9 от 15.05.2019 г.

Заведующий кафедрой дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы потребительских товаров

 Иванова О.В., к.т.н., доцент

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА

для набора 2017, 2018, 2019, 2020 гг

На заседании кафедры ДТМиЭПТ

Протокол заседания кафедры № 9 от 28.04.2020 г.

Заведующий кафедрой Дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы потребительских товаров

Иванова О.В., к.т.н., доцент

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА

На заседании кафедры ДТМиЭПТ

Протокол заседания кафедры № 13 от 11.06.2021 г.

Заведующий кафедрой Дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы
потребительских товаров

Иванова О.В., к.т.н., доцент

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА

На заседании кафедры ДТМиЭПТ

Протокол заседания кафедры № 8 от 18.03.2022 г.

Заведующий кафедрой Дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы
потребительских товаров

Иванова О.В., к.т.н., доцент

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА

На заседании кафедры ДТМиЭПТ

Протокол заседания кафедры № 9 от 03.04.2023 г.

Заведующий кафедрой Дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы
потребительских товаров

Иванова О.В., к.т.н., доцент

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

владеть:

- владеть комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья.

освоить компетенцию:

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 (очная форма) и с 1 по 5 курс (заочная форма).

Дисциплина реализуется в рамках: элективных дисциплин (модулей) в объеме 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	Заочная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	-	-
Общая трудоемкость в часах	328	328
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	320	2
Лекции	-	-
Практические занятия	320	2
Лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа в часах	7	321,75+4
ИКР	1	0,25

Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет
--------------------------------	-------	-------

4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма	Заочная форма
Лекции	-	-
Практические занятия	320	2
Лабораторные занятия	-	-
Консультации	-	-
Зачет/зачеты	1	0,25
Экзамен/экзамены	-	-
Курсовые работы	-	-
Курсовые проекты	-	-
Всего	321	2,25

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

5.1 Тематический план учебной дисциплины

Очная форма

№	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	-	-

Заочная форма

№	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.)	200	-	-	-	200
3	Контрольный раздел	24	-	2	-	22
	Зачет	4	-	-	-	4

Итого:	328	-	328	-	322+4
--------	-----	---	-----	---	-------

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 различной 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.

Для заочной формы

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции.	100	[1-11]	зачет
2	Лыжный спорт Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис), подвижные игры, атлетическая подготовка (муж.), фитнес (жен.)	Обучение различными способами спусков и подъемов, поворотов на лыжах. Выполнение технических приемов спортивных игр	200	[1-11]	зачет
3	Контрольный раздел	Контрольные технические и физические нормативы	22	[1-11]	зачет
4	Подготовка к зачету		4	[1-11]	
	Итого		322+4		

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.

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 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	Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.- ISBN 978-5-98281-157-8.	http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=4323 58
2	Физическая культура бакалавра : учебник / А. А. Бишаева [и др.] ; под науч. ред. А. А. Бишаевой ; М-во образования	14

	и науки РФ, Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ, 2012. - 278, [2] с. - ISBN 978-5-7591-1336-2.	
3	6 Смирнов, И. Ю. Физкультура для активных студентов : учеб. пособие / И. Ю. Смирнов. - Кострома : КГТУ, 2011. - 129 с.: табл. - ISBN 978-5-8285-0587-6	72
<i>б) дополнительная:</i>		
4	Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход [Электронный ре- сурс] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
5	Смирнов, И. Ю. Силовые способности человека и их развитие : учеб. пособие / И. Ю. Смирнов. - Кострома : КГТУ, 2015. - 80 с.: рис. - ISBN 978-5-8285-0750-4.	73
6	Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов / В. И. Иль- инич. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с. - ISBN 978-5-8297-0244-1.	20
7	Бишаева, А. А. Физическая культура : [учебник] / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - М. : КНОРУС, 2016. - 311 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 294-297. - ISBN 978-5-406-04558-9	2
8	Физическая культура : [учебник для студ. высш. учеб. заведений] / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - М. : КНОРУС, 2012. - 423, [1] с. - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-01488-2	1
9	Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2013. - 424, [1] с. - (Серия "Бакалавр. Базовый курс"). - ISBN 978-5-9916-2037-6	1
10	Кобяков, Ю. П. Физическая культура : Основы здорового образа жизни : [учеб. посо- бие для студ. высш. учеб. заведений] / Ю. П. Кобяков. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 252, [2] с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-19021-0.	1
11	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. Зимина]. - Кострома : КГУ, 2017. - 146, [2] с. - ISBN 978-5-8285-0872-3	8

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:

1. ЭБС «Университетская библиотека online»
2. 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	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>Главный корпус. 1. Спортивный зал для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий по спортивным играм (ауд. № 240):</p> <p>2. Спортивный зал (малый, ауд. № 120) для проведения учебных занятий, учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, спортивным играм (бадминтон, настольный теннис)</p> <p>3. Спортивная площадка</p> <p>Корпус «Е» 1. Спортивный зал 18*13 (ауд. № Е-101) для учебных занятий</p> <p>2. Спортивный зал 12*6 (ауд. № Е-102) предназначен для проведения учебных занятий со студентами специальной медицинской группы</p> <p>3. Лыжная база (ауд. № Е-103)</p> <p>4. Теннисная 15*9 (ауд. № Е-104) предназначена для проведения учебных занятий по спортивным играм: волейбол, теннис</p> <p>Спортивные площадки (три) – кор. «Е», общежит. №4.</p>	<p>Главный корпус. 1. Спортивный зал 30x50(игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий по спортивным играм а) баскетбол (оборудование- разметка, 4 баскетбольных щита, мячи б) волейбол (оборудование- разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, мячи в) мини-футбол (оборудование- разметка, ворота, мячи г) теннис (оборудование- разметка, стойки с сеткой, ракетки, мячи) Кроме того установлены 8 гимнастических стенок. Имеется телевизор и видеоплеер для просмотра видеокассет. Зал радиофицирован. 2. Спортивный зал (тренажерный) 12x12 для проведения учебных занятий, учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, спортивным играм (бадминтон, настольный теннис (оборудование- столы для настольного тенниса, ракетки, мячи, воланы, тренажеры, гимнастические обручи, гимнастические стенки, гимнастические маты. Зал радиофицирован) 3. Спортивная комплексная площадка . Оборудование- гимнастические стенки, с перекладинами, ворота.</p> <p>Корпус «Е» 1. Спортивный зал 18x13 (ауд.101) предназначен для проведения учебных занятий. Оборудование- разметка для игры в волейбол и бадминтон, волейбольные стойки с сеткой, мячи. 2. Спортивный зал 12x6 (ауд.102) предназначен для проведения учебных занятий со студентами специальной медицинской группы. Оборудование- столы для настольного тенниса, ракетки, мячи, гимнастическое оборудование, тренажеры. 3. Лыжная база (две: для юношей и девушек– 220 пар), с 4 раздевалками и 2 лыжными трассами. 4. Спортивный зал 72м² для проведения учебных занятий: настольный теннис (оборудование – 5 столов, ракетки, сетки, мячи). 5. Стадион с легкоатлетической битумной</p>	<p>Специальное лицензионное ПО не требуется</p>

	дорожкой и футбольным полем. Оборудование - разметка беговых секторов, ворота, футбольные ворота, гимнастические стенки с перекладинами.	
Б1-202 - помещения для самостоятельной работы (156000, г. Кострома, ул. Пятницкая, д. 2/18)	Читальный зал на 128 индивидуальных рабочих мест, копировальный аппарат - 1шт.; экран и мультимедийный проектор - 1шт. Электронный читальный зал: Рабочие места, оснащенные ПК, объединены локальной сетью с выходом в интернет - 25шт.; демонстрационная LCD-панель - 1шт.; аудио 2.1 - 1шт.; принтеры в т.ч. большеформатный и цветной - 4шт.; сканеры (A2 и A4) - 2шт.; web-камеры - 3шт. микрофоны - 2шт.	АИБС МаркSQL - 3шт. Windows XP SP3 -10шт. лицензия. Windows 7 Pro лицензия 00180-912-906-507 постоянная-1шт.; Windows 8 Pro лицензия 01802000875623 постоянная 1-шт.; ABBYY FineReader 11,12 Pro - box лицензия - 2шт.; АИБС МаркSQL - 25шт. лицензия. Антивирус Касперского Лицензия 1c06-141124-064441
Гл-2 - помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (156005, Кострома, ул. Дзержинского, д. 17/11)	Шкафы, кронштейны, стол, стеллажи для хранения материалов и фондов работ, хранение курсовых проектов и контрольных работ.	Специальное лицензионное ПО не требуется