|  |
| --- |
| Кафедра физической культуры и спорта  УТВЕРЖДАЮ  Проректор  по учебно-методической работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Большаков  «\_\_\_\_ »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_ г  **РАБОЧАЯ ПРОГРАММАДИСЦИПЛИНЫ**  **Б1.О.22 физическая культура И СПОРТ**  **направление подготовки 43.03.03 Гостиничное дело**  **Направленность (профиль) Гостиничная деятельность**  Санкт-Петербург  2019 |

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Индекс компетенции | Содержание компетенции  (или ее части) | Индикатор |
|
| **1.** | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

**2. Место ДИСЦИПЛИНЫ В структуре ОП:**

**Цель преподавания дисциплины:**

формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта, владения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организма, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

**Задачами освоения дисциплины являются:**

* овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
* способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма;
* овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдых;
* включение студентов в активную деятельность по освоению ценностей физической культуры и приобретение опыта ее использования во всестороннем развитии личности.

**Место дисциплины**: Данная дисциплина реализуется в рамках базовой части программы бакалавриата, является обязательной для освоения обучающимися.

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).*

Очная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  |  | Практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **20** | |
| В том числе: |  | |
| Лекции | - | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет) | -/20 | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **52** | |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет)** | 0,25 | |
| контактная работа | 0,25 | |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету с оценкой | - | |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | - | |
| контактная работа | - | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - | |
| Общая трудоемкость дисциплины (час/з.е.) | **72/2** | |

Заочная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  |  | Практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **8** | |
| В том числе: |  | |
| Лекции | 4 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия | -/4 | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **60** | **-** |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет)** | 4 | - |
| контактная работа | 0,25 | - |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету с оценкой | 3,75 | - |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | - | |
| контактная работа | - | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - | |
| Общая трудоемкость дисциплины (час/з.е.) | **72/2** | |

**4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей**).**

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины.**

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 8. Основы здорового образа жизни обучающихся.

Тема 9. Профессиональная прикладная физическая подготовка ( ППФП).

**4.2. Примерная тематика курсовых работ (проектов):**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3. Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств. Практическая подготовка\*.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блока (раздела) дисциплины** | **Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах** | | **Практическая подготовка\*** |
| **Форма проведения занятия** | **Наименование видов занятий** |
| 1. | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |
| 2. | Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья. | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |
| 3. | Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |

**\***Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, **предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.**

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

**5.1. Темы для творческой самостоятельной работы обучающегося**

Темы для творческой самостоятельной работы студента формулируются обучающимся самостоятельно, исходя из перечня тем занятий текущего семестра.

**5.2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | № и наименование блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся | учебно-тренировочные занятия |
| 2. | Тема 2. Физическая культура в обеспечении здоровья | учебно-тренировочные занятия |
| 3. | Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | учебно-тренировочные занятия |
| 4. | Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры | учебно-тренировочные занятия |
| 5. | Тема 5. Психо-физиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | учебно-тренировочные занятия |
| 6. | Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | учебно-тренировочные занятия |
| 7. | Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | учебно-тренировочные занятия |
| 8. | Тема 8. Основы здорового образа жизни обучающихся | учебно-тренировочные занятия |
| 9. | Тема 9. Профес-сиональная прикладная физическая подготовка | Тестовое задание. |

**6.2. Примеры оценочных средств для текущего контроля по дисциплине**

***Примеры тестовых заданий.***

**Вариант 1.**

1. Какой объем часов выделяется в вузе на дисциплину «Элективные курсы по физической культуре»

а) 328 часов

б) 34 часа

в) на усмотрение ректората

г) 400 часов

д) в зависимости от специальности

2. Кто является основателем теории и методики Отечественного физического  
воспитания?

а) Макаренко

б) Лесгафт

в) Песталоцци

г) Ушинский

д) Сеченов

3. Когда Россия начала участвовать в Олимпийских играх?

а) 1952 год

б) 1948 год

в) 1908 год

г) 1896 год

д) 1996 год

4. Сколько минимум часов физической культуры в неделю должно проводиться в школе:

а) на усмотрение администрации

б) 3 часа

в) 11 часов

г)2 часа

д) 4 часа.

5. Физическое развитие - это процесс, который

а) проходит независимо от человека и не регулируется

б) полностью зависит от человека

в) изменяется по мере изменения умственных способностей

г) происходит независимо от человека, но регулируется

д) регулируется только в грудном возрасте.

6. Какой из перечисленных элементов деятельности не является составляющей  
физической культуры?

а) оздоровление организма

б) достижение лучшего результата

в) занятия физическими упражнениями

г) коррекция фигуры

д) занятия аэробикой

7. Что из перечисленных характеристик не относится к спорту

а) всеобщая массовость

б) специализация в детском возрасте

в) участие в соревнованиях

г) регистрация рекордов

д) присвоение спортивных разрядов и званий

8. Какое из этих качеств не рекомендуется воспитывать в раннем возрасте

а) гибкость

б) координация движений

в) выносливость

г) быстрота

д) ловкость

9. В каком из перечисленных видов спорта наблюдается наиболее ранняя специализация (набор в группы в раннем возрасте)?

а) волейбол

б) бокс

в) акробатика

г) горные лыжи

д) фехтование

10. Проявление какого качества наиболее характерно для представителей атлетических видов спорта?

а) выносливость б)сила

в) быстрота

г) ловкость

д) гибкость

**Вариант 2.**

1. Какой показатель характерен для определения быстроты?

а) длина дистанции

б) быстрота реакции

в) частота движений

г) скорость одиночного движения

д) спортивная форма спортсмена

2. Для развития какого качества наиболее значение имеет наследственность?

а) сила

б) гибкость

в) ловкость

г) выносливость

д) воля к победе

3. Какой внешний показатель является показателем усталости ребенка?

а)изменение позы

б)потеря сознания

в) крути под глазами

г) неадекватная реакция на раздражитель

д) провалы в памяти

4. Как изменяется состав крови при долговременной умственной работе?

а) изменяется уровень сахара в крови

б) наблюдается кислородное голодание

в) начинается воспалительный процесс

г) наблюдается резкое повышение аппетита

д) наблюдается размягчение костей

5. Какой объем двигательной активности в неделю необходим для нормального функционирования систем организма молодого человека в возрасте 17-25 лет?

а) 6-8 часов

б) 18 -20 часов

в) 9-11 часов

г) 1 -2 часа

д) 21-25 часов

6. Какой показатель ЧСС (частоты сердечных сокращений) считается нормальным?

а) 60-80 уд/мин

б) 30-40 уд/мин

в) 45-60 уд/мин

г) 90-110 уд/мин

д) сугубо индивидуально

7. При какой ЧСС (частоте сердечных сокращений) можно считать уровень выполненной физической нагрузки средним, т.е. достаточным?

а) 80-120 уд/мин

б) около 200 уд/мин

в) 130-150уд/мин

г) 60-80 уд/мин

д) 30-40 уд/мин

8. Что не относится к антропометрическим показателям человека?

а) масса тела

б) форма позвоночника

в) острота зрения

г) обхваты бедер

д) рост

9. Что является причиной гиподинамии (недостаточности движения)?

а) нарушение обмена веществ

б) неправильное питание

в) мышечная атрофия

г) недостаточная двигательная активность

д) перетренированность

10. Что не является причиной увеличения массы тела во время занятий физическими упражнениями?

а) неправильное питание

б) неправильное дозирование физических нагрузок

в) наращивание мышечной массы

г) чрезмерное нервное напряжение

д) таких причин нет

**Вариант 3.**

1 Что является основной причиной излишнего веса?

а) неправильное питание

б) отсутствие двигательной активности в)курение

г) плохое настроение

д) некачественные продукты питания

2. Как соотносятся понятия - «усталость, «утомление», «переутомление»

а) усталость - самая тяжелая форма функциональных изменений в организме, затем следует утомление и переутомление.

б) легче всего переносится усталость, тяжелее утомление и устойчивое нарушение функциональной системы организма переутомление

в) переутомление нарушение в деятельности центральной нервной системы, а утомление и усталость - это синонимы.

г) эти понятия никак не соотносятся

д) это синонимы

3. Почему продолжительную интеллектуальную деятельность необходимо сочетать с физическими нагрузками?

а) для разнообразия деятельности

б) с целью повышения настроения

в) для снятия мышечного напряжения

г) с целью повышения гемоглобина

д) с целью разгрузить зрение

4. При умственной работе, сопровождающейся эмоциональным напряжением, происходят следующие изменение в составе крови:

а) снижается насыщение крови кислородом на 80%. Увеличивается количество лейкоцитов.

б) насыщение крови кислородов возрастает на 80%, увеличивается количество лейкоцитов

в) изменений не происходит

г) насыщение крови кислородом снижается на 80%. уменьшается количество лейкоцитов

д) насыщение крови кислородом и содержание лейкоцитов уравновешивается

5. Какая температура воздуха в спортивном зале оптимальна для занятий физическими упражнениями?

а) **15°-17°**

б) 13°-15°

в) не имеет значение

г) 20° - 22°

д) выше 20°

6. Общефизическая подготовка ставит своей целью:

а) воспитание основных двигательных качеств

б) занятия по физической культуре в школе

в) подготовку спортсмена к соревнованиям

г) изучения тактических и технических компонентов подготовки

д) воспитание силы

7. В каком из компонентов подготовки спортсмена наибольшее значение имеет деятельность тренера

а) общефизическая подготовка

б) техническая подготовка

в) наследственность

г) специальная физическая подготовка

д) тактическая подготовка

8. Звание мастер спорта России относится:

а) к спорту высшего мастерства

б) к массовому спорту

в) к членам национальной сборной команды России

г) только к игровым видам спорта

д) к спорту ветеранов

9. Какое заболевание не относится к нарушению осанки?

а) кифоз

б) остеохондроз

в) лордоз

г) сколеоз левосторонний

д) сколеоз правосторонний

10. Что называется двигательным навыком?

а) выполнение упражнения с помощью преподавателя

б) неосознанные двигательные действия, заложенные с рождения

в) специальное физкультурно-спортивное образование

г) выполнение упражнения «автоматически»

д) выполнение упражнения под музыку

**7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

**7.1 Основная литература**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1 | Физическая культура студента [Текст] : учебник для студентов вузов / | Ред. В.И. Ильинич. - | М. : Гардарики, | 2002 | + |  |

**7.2 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ литература**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1 | Формирование двигательной компетенции обучающихся в процессе физического воспитания в вузе - | Григорьев А. Ю., Пономарев В. В. | Красноярск: СибГТУ, | 2011 |  | <http://biblioclub.ru/> |

**8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ
2. <http://www.gto.ru/> - официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
3. Электронно-библиотечная система «Библиоклуб».— Режим доступа: http://www.biblioclub.ru/

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:**

Важнейшим условием успешного освоения материала является планомерная работа обучающегося в течение всего периода изучения дисциплины, поэтому подготовку к итоговому зачету или экзамену по дисциплине следует начинать с первого занятия. Обучающемуся следует ознакомиться со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть; тематическими планами лекций, занятий семинарского типа; видами текущего контроля; учебником, учебными пособиями по дисциплине; электронными ресурсами по дисциплине; перечнем экзаменационных вопросов /вопросов к зачету.

***Подготовка к лекционным занятиям***

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные и наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа и самостоятельной работе. В ходе лекционных занятий обучающемуся следует вести конспектирование учебного материала.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

− знакомит с новым учебным материалом;

− разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;

− систематизирует учебный материал;

− ориентирует в учебном процессе.

При подготовке к лекции необходимо:

− внимательно прочитать материал предыдущей лекции;

− узнать тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по рабочей программе дисциплины);

− ознакомиться с учебным материалом лекции по рекомендованному учебнику и учебным пособиям;

− уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;

− записать возможные вопросы, которые обучающийся предполагает задать преподавателю.

***Подготовка к занятиям семинарского типа***

Этот вид самостоятельной работы состоит из нескольких этапов:

1) повторение изученного материала. Для этого используются конспекты лекций, рекомендованная основная и дополнительная литература;

2) углубление знаний по теме. Необходимо имеющийся материал в конспектах лекций, учебных пособиях дифференцировать в соответствии с пунктами плана занятия семинарского типа. Отдельно выписать неясные вопросы, термины. Лучше это делать на полях конспекта лекции;

3) выполнение практических заданий, упражнений, проверочных тестов, составление словаря терминов, развернутого плана сообщения и т.д.

При подготовке к занятию семинарского типа рекомендуется с целью повышения их эффективности:

-уделять внимание разбору теоретических задач, обсуждаемых на лекциях;

-уделять внимание краткому повторению теоретического материала, который используется при выполнении практических заданий;

-осуществлять регулярную сверку домашних заданий;

-ставить проблемные вопросы, по возможности использовать примеры и задачи с практическим содержанием;

-включаться в используемые при проведении занятий семинарского типа активные и интерактивные методы обучения;

-развивать предметную интуицию.

При разборе примеров в аудитории или при выполнении домашних заданий целесообразно каждый шаг обосновывать теми или иными теоретическими положениями.

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний обучающемуся рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1) определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы, ориентируясь на распределение часов, приведенное в основной части настоящей рабочей программы;

2) регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы;

3) согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины;

4) по завершении отдельных тем своевременно передавать выполненные индивидуальные работы преподавателю.

***Организация самостоятельной работы***

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа обучающихся, которая может осуществляться индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий, что предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку к каждому занятию семинарского типа. Самостоятельная работа обучающихся является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в ходе аудиторных занятий, в контактной работе с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, при выполнении обучающимся учебных заданий.

Цель самостоятельной работы обучающихся состоит в научении осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией. Правильно организованная самостоятельная работа позволяет заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию, что будет способствовать формированию профессиональных компетенций на достаточно высоком уровне. При изучении дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся представляет собой единство трех взаимосвязанных форм:

1) внеаудиторная самостоятельная работа;

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя при проведении занятий семинарского типа и во время чтения лекций;

3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа. Это вид работы предполагает самостоятельную подготовку отчетов по выполнению практических заданий, подготовку презентаций, эссе, сообщений и т.д.

На занятиях семинарского типа необходимо выполнять различные виды самостоятельной работы (в том числе в малых группах), что позволяет ускорить формирование профессиональных умений и навыков.

***Подготовка к экзамену (зачету)***

Завершающим этапом изучения дисциплины является сдача зачета или экзамена в соответствии с учебным планом, при этом выясняется усвоение основных теоретических и прикладных вопросов программы и умение применять полученные знания к решению практических задач. При подготовке к экзамену учебный материал рекомендуется повторять по учебнику и конспекту. Зачет или экзамен проводится в назначенный день, по окончании изучения дисциплины. Во время контрольного мероприятия преподаватель учитывает активность работы обучающегося на аудиторных занятиях, качество самостоятельной работы, результативность контрольных работ, тестовых заданий и т.д.

1. **Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) – обобщающее понятие, описывающее различные устройства, механизмы, способы, алгоритмы обработки информации. Важнейшими современными устройствами ИКТ являются компьютер, снабженный соответствующим программным обеспечением и средства телекоммуникаций вместе с размещенной на них информацией.

**10.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины обучающийся использует следующие программные средства:

Windows 7 x64

Microsoft Office 2016

* 1. **Информационно-справочные системы**

Информационно-справочная правовая система Гарант.

1. **Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Перечень необходимых материально-технических средств обучения, используемых в учебном процессе преподавателем на занятиях для освоения обучающимися дисциплины:

**Игровой спортивный зал:** оснащение зала позволяет проводить учебные и тренировочные занятия по баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, легкой атлетике, гимнастике и др.

**Тренажерный зал:** оборудован тренажерным комплексом для проведения учебных и секционных занятий силовой подготовкой, оснащен профессиональным тяжелоатлетическим помостом, современной кардиозоной (кардиотренажеры – беговые дорожки, эллептические тренажеры, велотренажеры).

**Танцевальный зал:** оборудован для занятий танцевальными дисциплинами, аэробикой и др. Оборудован зеркалами, аудио аппаратурой, хореографическим станком, фитболами, инвентарем для различных оздоровительных видов гимнастики.

**Зал гимнастики и единоборств:** оборудован гимнастическим инвентарем (параллельные брусья, гимнастическое бревно, гимнастическая скамья, шведские стенки, перекладина), татами для различных видов единоборств. Оснащен аудиоаппаратурой для музыкального сопровождения новых физкультурно-оздоровительных форм гимнастики.

**Специализированный зал бокса:** оборудовано три зоны: ударно-тренировочная зона (боксерские груши, мешки для отработки ударов, имитационный тренажер для отработки ударов), учебно-соревновательная зона (профессиональный боксерский ринг, комплект судейского оборудования, зрительские трибуны на 150 мест), тренажерная зона (кардиотренажеры, беговые дорожки, эллептические тренажеры, велотренажеры, тренажеры силовой направленности).

**Зал лечебной физической культуры:** оборудован массажным столом, гимнастическими скамьями, гимнастическими стенками, оборудованием для игры в дартс. Предназначен для занятий со студентами специальной медицинской группы.

**Лыжная база:** оснащена оборудованием для подготовки лыж, комплектами тяговых лыж, ботинок, палок.

компьютер преподавателя, мультимедийный проектор, экран, маркерная доска, столы и стулья обучающихся, стол и стул преподавателя, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, компьютеры для обучающихся с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.