|  |
| --- |
| Кафедра физической культуры и спорта  УТВЕРЖДАЮ  Проректор  по учебной и воспитательной  работе  д.фил.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Мальцева  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.  **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  **Б1.Б.21БАЗОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  **Направление подготовки – 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**    **Профиль подготовки – технологии и организация активных видов туризма**  г. Санкт-Петербург  20\_\_ г. |

**Лист согласования рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями:

- ФГОС ВО по направлению подготовки49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм,утвержденного приказом Министерства образования и науки от *09.02.2016 г. №90;*

- Приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 №301 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры;

- учебного плана ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина» по направлению49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, протокол №9/228 от 30.03.2017.

**Составитель**:к.и.н., доцент кафедры физической культуры и спорта Солдатова М.А. , к.п.н, доцент Григорьев Д.В., к.п.н., доцент Федорова О.Н.

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и спорта 29.08.2017 г. (протокол №1)

Соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

Заведующий кафедрой ФК и С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Солодянников

Рабочая программа соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

Согласовано:

Зав.библиотекой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Е.Харитонова

Рекомендовано к использованию в учебном процессе

**1. Требования к планируемым результатам обучения подисциплине:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Индекс компетенции | Содержание компетенции  (или ее части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: | | |
| знать | уметь | владеть |
| 1. | ОК-7 | способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | основные методы и методики развития физических качеств | применять технологии по поддержанию уровня физической подготовленности | уметь использовать модели комплексов оценочных критериев, определяющих уровень физической подготовленности базовых видов физкультурно-спортивной деятельности |
| 2. | ПК-1 | способностью самостоятельно определять цели и задачи педагогического процесса спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационо-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности | содержание программ по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности | планировать учебно-тренировочную деятельность с учётом специфики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности | владеть навыками управления учебной, учебно-тренировочной деятельности базовых видов физкультурно-спортивной деятельности |
| 3. | ПК-2 | способностью отбирать в соответствии с поставленным задачами средства и методы учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности с учетом этно-культурных и социально-демографических факторов | современные подходы и технологии обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности | применять знания современных технологий, средств и методов учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности с учетом этно-культурных и социально-демографических факторов | владеть методами обучения учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности с учетом этно-культурных и социально-демографических факторов |

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Цель преподавания дисциплины: освоение технологии профессиональной деятельности бакалавра в сфере спортивно-оздоровительного туризма на основе систематических знаний теории и методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

• сформировать у обучающихся знания об основе техники и тактики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

• сформировать у обучающихся знания правил проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

• сформировать у обучающихся знания методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.

Данная дисциплина реализуется в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата, является обязательной для освоения обучающимися.

Предшествующими изучению дисциплинами являются: Общая и специальная гигиена, Физическая культура и спорт, Введение в профессиональную деятельность, Рекреалогия.

Дисциплина участвует в формировании компетенций, необходимых для успешного освоения содержания дисциплин: Физическая реабилитация, Теория и методика физической рекреации, а также в процессе выполнения заданий практик (Педагогическая практика, Преддипломная практика) и выполнении выпускной квалификационной работы (ВКР).

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 4зачетные единицы, 144 академических часов (1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).

Заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **20** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 8 |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | -/12 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **223** |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **4** |
| контактная работа | 0,25 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **9** |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 6,65 |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /з.е.)** | **252/7** |

**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. Содержание разделов и тем**

**Тема 1. Гимнастика – как спортивно-педагогическая дисциплина. Нетрадиционные виды гимнастики.**

Гимнастика – исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармоничного физического воспитания людей, а также развития их интеллектуальных способностей и укрепления здоровья.

Существует несколько толкований понятия гимнастика:

- одни считают, что оно произошло от слова «гимнос» – нагой, (т.к. древние греки занимались физическими упражнениями обнаженными)

- другие связывают это понятие со словом «гимназо» – упражняю, тренирую.

Что касается возникновения гимнастики, то ее истоки находятся в глубокой древности. В эпоху первобытнообщинного строя гимнастических упражнений в нашем понимании еще не было. Все двигательные действия носили прикладной характер и использовались для удовлетворения основных жизненных потребностей. Позднее гимнастические упражнения использовались с целью военного воспитания (IX в. до н.э.).

В странах Древнего Востока гимнастические упражнения применялись также для военной подготовки и для лечения болезней и дефектов осанки, то есть имели лечебную направленность (тай-цзи, йога и т.д.). В Древнем Египте гимнастические упражнения служили главным образом цели физического воспитания подрастающего поколения.

Более подробно с историей развития гимнастики Вы ознакомитесь на предмете «История физической культуры».

Задачи гимнастики:

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности; формирование правильной осанки.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, трудовым,

опытом общения и т.д.

Формирование организаторских умений и навыков.

3. Развитие двигательных способностей, функции равновесия, вестибулярного аппарата через воздействие гимнастических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

4. Воспитание морально-волевых качеств (смелости, решительности, целе-устремленности) и нравственных качеств (честности, трудолюбия, ответственности, организованности, дисциплины) через строгую организацию занятий, требовательность и организованность педагога.

5. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной гимнастике, художественной гимнастике, спортивной акробатике и другим видам гимнастики.

Решение вышеперечисленных задач достигается особенностями применения и проведения основных средств гимнастики – гимнастических упражнений, которые бесконечно многообразны. Также к средствам гимнастики относятся музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога и другие.

Основными средствами гимнастики являются гимнастические упражнения, которые классифицированы на 8 групп: общеразвивающие упражнения (ОРУ),строевые упражнения (СУ), прикладные упражнения, акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики, вольные упражнения (В/У), упражнения на снарядах, прыжки.

В настоящее время существует большое количество (более 50) нетрадиционных видов гимнастики. Преимущественно они имеют оздоровительную и спортивную направленность. Они подразделяются на следующие виды гимнастики: виды гимнастики танцевального направления; виды гимнастики для подвижности в суставах; виды гимнастики для оздоровления пожилых людей; виды гимнастики направленные на коррекцию телосложения.

1) Виды гимнастики танцевального характера.

Гармоническая гимнастика, женская гимнастика, виды аэробики, ритмическая гимнастика, джаз гимнастика, диско-гимнастика, акробатический рок-н-ролл, спортивная аэробика, аэробика низкой интенсивности, аквааэробика, степ-аэробика, попмобильность, каратэбика;

2) Виды гимнастики для подвижности в суставах.

Стретчинг; суставная гимнастика, пилатес, йога;

3) Виды гимнастики для оздоровления пожилых людей.

Волевая гимнастика, пластическая гимнастика.

4). Виды гимнастики направленные на коррекцию телосложения.

Атлетическая гимнастика, шейпинг, гантельная гимнастика, калланетика, скрытая гимнастика, уцзиньцзин, тайцзицюань, цигун, йога.

**Тема 2. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.**

Предупреждение травматизма – одно из основных условий успешного обучения гимнастическим упражнениям.

Требования к функциональному состоянию организма занимающихся; роль анализаторных (сенсорных) систем, психических и личностных свойств при разучивании гимнастических упражнений.

Причины возникновения травм: нарушение основных принципов обучения, спортивной тренировки и правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, плохое со-стояние места занятий, несоответствие формы одежды, отсутствием должной дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающихся.

Правила оказания первой помощи при типичных травмах.

Профилактика травматизма.

Страховка и помощь как мера предупреждения травм и метод обучения.

Виды страховки и помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему.

Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах и в вольных упражнениях.

Обучение студентов и гимнастов приемам страховки и помощи.

**Тема 3. Гимнастическая терминология**

Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии; ее значение и краткая история развития гимнастической терминологии.

Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Правила сокращенного описания упражнений. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая.

Терминология записи общеразвивающих упражнений: для наименования положений и движений руками (основные, промежуточные направления, круговые и дугообразные движения), ногами (стойки на прямых и согнутых ногах, переходы из стоек и возвращение в исходное положение), головой и туловищем (наклоны, повороты, круговые движения, упоры, седы, равновесия).

Правила записи общеразвивающих упражнений.

Терминология и правила записи акробатических упражнений.

Терминология и правила записи упражнений художественной гимнастики.

Терминология и правила записи вольных упражнений.

Терминология и правила записи упражнений на гимнастических снарядах.

Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего возраста.

Словарь основных гимнастических терминов.

**Тема 4. Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ), являются одним из средств, наиболее широко используемым в физическом воспитании для всех групп населения. Предлагаемые детям и подросткам, они решают задачи повышения качества жизнедеятельности всех органов и систем растущего организма. Для того, чтобы получить необходимый оздоровительный эффект, нужно чтобы техника исполнения была правильной, так как выполнение упражнений связано не только с механикой движений, но и с работой и развитием внутренних органов и систем человека.

С помощью ОРУ можно оказывать относительно избирательное воздействие и на отдельные части тела, и на развитие всех двигательных качеств.

Беспредельная вариативность ОРУ позволяет:

- формировать у занимающихся правильную осанку, воздействуя на не-достаточно развитые группы мышц;

- подготавливать организм к значительным мышечным усилиям;

- восстанавливать оптимальную подвижность в суставах;

- развивать координационные способности;

- овладевать «школой движений».

Регулярное выполнение ОРУ способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оказывает благотворное воздействие на центральную нервную систему, на весь организм в целом.

Особое место занимают упражнения с предметами, с помощью которых совершенствуется координация движений рук и, прежде всего, кисти. Развитие силы, ловкости и точности движений рук, кистей и пальцев, выполняющих в трудовых действиях тонкую и ответственную работу, имеет важное значение в жизни человека.

Упражнения с предметами позволяют уточнять исходные положения, направление и амплитуду движений.

Благодаря своей доступности общеразвивающие упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физическому воспитанию в детских садах, школах, ПТУ, вузах.

Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, в том числе передаваемой по радио и телевидению, при проведении занятий основной, ритмической и производственной гимнастикой. Представители всех видов спорта включают данные упражнения в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств.

Общеразвивающие упражнения можно разделить (классифицировать) на несколько групп.

1. По анатомическому признаку подбора упражнений в зависимости

от работы тех или иных мышечных групп: для рук и плечевого пояса, шеи,

ног, туловища и всего тела;

2. По признаку подбора упражнений преимущественного воздействия или работы мышц в определенном режиме: на силу, растягивание (развитие гибкости), развитие скоростно-силовых способностей, с преимуществен-

ной быстротой движений, на выносливость и другие двигательные способности;

3. По признаку методологической значимости упражнений: на координацию движений, формирования осанки, на развитие функций дыхательной системы;

4. По признаку использования упражнений: без предмета, с предметами (гимнастическая палка, скакалка, мячи, гантели и др.); на гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка и др.); на тренажерах;

5. По признаку организации группы. ОРУ выполняются вдвоем, втроем, в сцеплении, в сомкнутых и разомкнутых колоннах и шеренгах, в движении, в кругу.

6. По признаку исходных положений из которых выполняются упражнения: из стоек, седов, выпадов, положений лёжа, упоров и др.

**Тема 5. Строевые упражнения.**

Строевые упражнения – основное средство гимнастики. Место строевых упражнений в образовательном процессе.

Классификация строевых упражнений.

Строевые приемы.

Построения и перестроения.

Перемещения и передвижения.

Смыкания и размыкания.

**Тема 6. Основы техники гимнастических упражнений. Обучение гимнастическим упражнениям.**

Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Проявление всех форм движения матери в произвольных движениях человека. Специфические особенности работы двигательного аппарата, анализаторных систем, систем энергообеспечения, психических и личностных свойств гимнаста при овладении гимнастическими упражнениями.

Статические упражнения. Устойчивое, неустойчивое, безразличное и ограниченно устойчивое равновесие. Плечо и момент силы тяжести.

Динамические упражнения. Инерция и момент инерции. Количество движения и момент количества движения. Закон сохранения энергии, количества движения, момента количества движения.

Реактивное движение, реактивная сила. Хлестовые движения.

Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела.

Отталкивание. Приземления.

Силовые и маховые упражнения. Динамическое равновесие.

Последовательность анализа техники гимнастических упражнений.

Теория отражения - методическая и теоретическая основа процесса обучения. Особенности использования чувственной, рациональной и практической форм познания при обучении гимнастическим упражнениям детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Индивидуальный и личностный подход к обучению гимнастическим упражнениям.

Обучение. Необходимость обучения детей и взрослых гимнастическим упражнениям. Научность обучения и его воспитательное значение. Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и сознательным отношением к занятиям гимнастикой.

Умения и навыки в гимнастике. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике.

**Тема 7. История развития легкой атлетики в мире и России**

Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Характеристика отечественной и зарубежной системы подготовки в легкой атлетике, основные принципы и специфика.

**Тема 8. Правила легкой атлетики**

Основные правила проведения соревнований по беговым, прыжковым видам легкой атлетике, а так же эстафетному бегу

**Тема 9. Основы техники лёгкоатлетических упражнений**

Основы техники бега, прыжков. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции, бега на короткие дистанции, прыжка в длину, прыжка в высоту с разбега, эстафетного бега.

**Тема 10. Техника бега на средние и длинные дистанции**

Создание представления о технике стайерского бега. Обучение технике бега по прямой. Обучение технике бега по повороту. Обучение высокому старту и стартовому разгону. Обучение технике финиширования. Совершенствование техники стайерского бега.

**Тема 11. Техника бега на короткие дистанции Техника эстафетного бега**

Создание представления о технике спринтерского бега. Обучение технике бега по прямой. Обучение технике бега по повороту. Обучение низкому старту и стартовому разгону. Обучение технике финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега.

Ознакомление с техникой эстафетного бега. Обучение способам передачи эстафетной палочки. Обучение старта на этапах эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 метровой зоне. Совершенствование техники эстафетного бега.

**Тема 12. Техника прыжка в высоту, прыжка в длину**

Обучение способу прыжка в высоту «перешагивание» (разбег, отталкивание, движения в полете, приземление). Обучение способу прыжка в высоту «перекидной» (разбег, отталкивание, движения в полете, приземление). Обучение способу прыжка в высоту «волна» (разбег, отталкивание, движения в полете, приземление). Обучение способу прыжка в высоту «перекат» (разбег, отталкивание, движения в полете, приземление).

**Тема 13. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Методика обучения технике кроссового бега**

Бег на средние и длинные дистанции (специальные упражнения для освоения техники стайерского бега и развития специальной выносливости, методика совершенствования техники бега на выносливость, практическое применение студентами полученных методических знаний).

Кроссовый бег (специальные упражнения для освоения техники кроссового бег, методика совершенствования техники кроссового бег, практическое применение студентами полученных методических знаний).

**Тема 14. Методика обучения технике бегу на короткие дистанции. Методика обучения технике эстафетного бега**

Бег на короткие дистанции (специальные упражнения для освоения техники спринтерского бега, методика совершенствования техники бега на короткие дистанции, практическое применение студентами полученных методических знаний).

Эстафетный бег (специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега, методика освоения техники эстафетного бега, практическое применение студентами полученных методических знаний).

**Тема 15. Методика обучения технике прыжка в длину**

Методика прыжка в длину способом «согнув ноги», «ножницы», прыжка в длину способом «прогнувшись»

**Тема 16. Методика обучения технике прыжка в высоту**

Методика прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

**Тема 17. Волейбол. История возникновения и развития. Правила игры**

Исходные понятия предмета. История возникновения и развития волейбола в России и за рубежом. Эволюция правил игры

**Тема 18. Волейбол. Техника игры**

Техника игры. Определения понятия «спортивная техника». Классификация техники. Техника и методика обучения стойкам, остановкам, перемещениям в волейболе. Подбор и организация упражнений. Техника и методика обучения передачи мяча сверху двумя руками на месте, после различных перемещений. Подбор и организация упражнений. Техника и методика обучения передачи мяча сверху двумя руками над собой, назад за голову.Техника и методика обучения передачи мяча снизу двумя руками на месте и после различных перемещений. Техника и методика обучения нижней прямой подачи. Подбор и организация упражнений.Техника и методика обучения нижней боковой подачи. Техника и методика обучения верхней прямой подачи. Техника перемещений игроков.

**Тема 19. Волейбол. Тактика игры**

Тактика игры. Определения понятия «спортивная тактика». Тактика и методика обучения индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении (без мяча и с мячом). Тактика и методика обучения индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите (без мяча и с мячом). Тактика и методика обучения индивидуальным, групповым и командным действиям в защите при приеме подач, нападающих ударов.

**Тема 20. Баскетбол. История возникновения и развития. Правила игры**

История возникновения и развития баскетбола. Основные правила игры.

Джеймс Нейсмит. Зарождение и развитие баскетбола. Основные правила.

**Тема 21. Баскетбол. Техника игры**

Техника передачи и ведения мяча, переводы мяча.

Ловля мяча: стоя на месте, в движении, с сопротивлением. Ловля катящегося мяча.

Передача мяча: на месте, в движении, с сопротивлением

* двумя руками от груди
* одной от плеча
* отскоком от пола

Передача в прыжке. Поступающая и встречная передачи. Эстафеты для закрепления техники передачи.

Техника броска мяча из-под кольца с места, в движении.Техника выполнения броска одной рукой от плеча с близкой дистанции под разными углами атаки (бросок мяча на один счет, дистанция 3-4 метра). Техника броска в прыжке, выполнение на «один» и «два» счета.Техника броска с двух шагов после ведения мяча.Техника броска мяча после получения мяча.Бросок мяча после получения мяча с выходом из-под заслона.

**Тема 22. Баскетбол. Тактика игры**

Индивидуальные тактические действия игрока в нападении

Стойка игрока в нападении и держание мяча.

Стойка игрока в защите.

Повороты на месте с мячом и без мяча, для ухода от опекуна.

Повороты на месте с мячом для укрывания мяча от выбивания или вырывания.

Выход для получения мяча перед соперником

Выход для получения мяча за спиной защитника

Групповые тактические взаимодействия игроков в нападении

Взаимодей­ствие двух игроков задней линии нападения в комбинации «передай мяч и вы­ходи».

Взаимодей­ствие двух игроков защитника и форварда в комбинации «передай мяч и вы­ходи».

Взаимодей­ствие двух игроков защитника и центровой в комбинации «передай мяч и вы­ходи».

Техника постановки заслона.

Техника наведения игрока на заслон.

Взаимодействие 2-х игроков нападения через "заслон" на боковой линии. Постановка заслона, и выход игрока под кольцо для получения мяча.

выделяют несколько разновидностей взаимодействий двух игроков:, заслоны, «двойка», наведение и пересечение.

Совершенствовать передачу мяча в тройках в движении по "восьмерке".

Групповые тактические взаимодействия игроков в защите:

Подстраховка защитника, противодействующего нападающему с мячом.

Проскальзывание и переключение при противодействии заслонам.

Групповой отбор мяча в защите.

Техника и тактика подбора мяча.

Техника ловли высоко летящего мяча.

Овладение отскоком после собственного набрасывания мяча

Овладение отскоком из различных исходных позиций после бросков мяча с разных точек по отношению к щиту.

Командные взаимодействия игроков в защите.

Командные тактические взаимодействия игроков в нападении.

**Тема 23. Футбол. История возникновения Правила игры**

История футбола. Зарождение футбола в Англии. Зарождение футбола в России. Правила футбола

**Тема 24. Футбол. Техника игры**

Обще подготовительные и специальные упражнения в футболе

Обучение и методика преподавания техники игры в футбол. Обучение и методика преподавания техники передвижения (бег, прыжки, остановки)

Обучение и методика преподавания техники ведения мяча внутренней стороной стопы и внешней частью подъема

Обучение и методика преподавания техники остановки мяча подошвой внутренней стороной стопы и бедром

Обучение и методика преподавания техники удара внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема

Обучение и методика преподавания техники удара внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по катящемуся мячу

Обучение и методика преподавания техники удара по мячу головой на месте (серединой лба)

Обучение и методика преподавания техники вбрасывания мяча

**Тема 25. Футбол. Тактика игры**

Обучение и методика преподавания тактики игры в футбол

Обучение и методика преподавания индивидуальной тактике игры в футболе

Обучение и методика преподавания групповой тактике игры в футболе

**Тема 26.** Основные принципы организации и проведения спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по спортивных играм

Алгоритм действий при организации спортивного соревнования, разработка положения о спортивном соревнований, обеспечение безопасности при организации и проведении соревнований, судейство соревнований по спортивным играм

**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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | наименование блока (раздела) дисциплины | Форма проведения занятия |
| 1 | Волейбол. Тактика игры | Учебная игра |
| 2. | Баскетбол. Тактика игры | Учебная игра |
| 3. | Футбол. Тактика игры | Учебная игра |

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

**5.1 Темы конспектов**

1. Гимнастика – как спортивно-педагогическая дисциплина.
2. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике
3. Гимнастическая терминология.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Строевые упражнения.
6. Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.
7. История развития легкой атлетики в мире и России
8. Правила соревнований по легкой атлетике
9. Основы техники лёгкоатлетических упражнений
10. Техника бега на средние и длинные дистанции
11. Техника бега на короткие дистанции Техника эстафетного бега
12. Техника прыжка в высоту, прыжка в длину
13. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Методика обучения технике кроссового бега
14. Методика обучения технике бегу на короткие дистанции. Методика обучения технике эстафетного бега
15. Методика обучения технике прыжка в длину
16. Методика обучения технике прыжка в высоту
17. Волейбол. История возникновения и развития. Правила игры
18. Волейбол. Техника игры
19. Волейбол. Тактика игры
20. Баскетбол. История возникновения и развития. Правила игры
21. Баскетбол. Техника игры
22. Баскетбол. Тактика игры
23. Футбол. История возникновения Правила игры
24. Футбол. Техника игры
25. Футбол. Тактика игры

**5.2 Темы презентаций**

1. Основные принципы организации соревнований по гимнастике (на примере одного гимнастического упражнения)
2. Основные принципы организации соревнований по легкой атлетике (на примере одного вида легкой атлетики)
3. Основные принципы организации соревнований по волейболу
4. Основные принципы организации соревнований по пляжному волейболу
5. Основные принципы соревнований по баскетболу
6. Основные принципы соревнований по баскетболу «3х3»
7. Основные принципы организации соревнований по футболу
8. Основные принципы организации соревнований по мини-футболу

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

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  пп | № и наименование блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1 | Тема 1 -26 | Проверка конспекта |
| 2 | Тема 26 | Выступление с презентацией |

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

***Темы конспектов***

Представлены в разделе 5.1.

***Темы презентаций***

Представлены в разделе 5.2.

***Пример тестового задания***

**Вариант 1**

1. К гимнастическим снарядам не относятся:

А) Кольца

Б) Хоппер

В) Гири

2. Акробатическая гимнастика включает в себя три группы упражнений:

А) Акробатические прыжки, парные занятия, групповые занятия

Б) Упражнения на турниках, батуте, кольцах

В) Танцевальные упражнения с обручем, мячом, лентой

3. Какой снаряд является женским снарядом спортивной гимнастики:

А) Параллельные брусья

Б) Бревно

В) Диск

4. Спортивная и художественная гимнастика относятся к:

А) Атлетической гимнастике

Б) Основной гимнастике

В) Прикладной гимнастике

5. Движение тела вокруг вертикальной оси – это:

А) Поворот

Б) Наклон

В) Мах

6.В каком году был изобретен баскетбол:

А) 1891г

Б) 1986г

В) 1936г

7. Сколько человек играет на площадке:

А) 11

Б) 6

В) 5

8. На какой высоте находится баскетбольное кольцо:

А) 310 см

Б) 305 см

В) 260 см

9. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:

А) 8с

Б) 30с

В) 10с

10. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

А) 5

Б) 2

В) 4

**Вариант 2**

1.Спринт – это:

А) Судья на старте

Б) Бег на короткие дистанции

В) Метание мяча

2. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «эстафетным», «по пересеченной местности»:

А) Прыжки в длину

Б) Метание молота

В) Бег

3. Какие способности развивает челночный бег:

А) Скоростные

Б) Скоростно-силовые

В) Координационные

4. Фальстарт – это:

А) Задержка старта

Б) Преждевременный старт

В) Резкий старт

5. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх:

А) 1912г, Стокгольм

Б) 2014г, Сочи

В) 1956г, Мельбурн

6.Где и когда состоялся первый чемпионат по футболу:

А) Лос-Анджелес, 1932г

Б) Стокгольм, 1912г

В) Лондон, 1908г

7. Камера футбольного мяча – это:

А) Средняя оболочка мяча, от толщины которой зависит прочность мяча

Б) Центральная оболочка мяча, в которую закачивается воздух

В) Верхняя оболочка мяча, по которой наносятся удары

8. За повторное грубое нарушение правил игрок получает:

А) Желтую карточку

Б) Белую карточку

В) Красную карточку

9. Футбольный матч состоит из двух таймов, которые длятся:

А) 45 мин

Б) 30 мин

В) 15 мин

10. В команде :

А) 11 игроков

Б) 8 игроков

В) 13 игроков

**Вариант 3**

1.Девиз Олимпийских игр:

А) «В здоровом теле здоровый дух»

Б) «Кто любит спорт, тот здоров и бодр»

В) «Быстрее, выше, сильнее»

2. Современные Олимпийские игры были возрождены в конце XIX века:

А) Пьером де Кубертеном

Б) Федосием 1

В) Евангелисом Заппасом

3. Первые Олимпийские игры после их возрождения проводились:

А) в Риме, 1833г

Б) в Лондоне, 1815г

В) в Афинах, 1896г

4. Какой вид спорта не входит в Олимпийские игры:

А) Биатлон

Б) Альпинизм

В) Волейбол

5. Исключенный из Олимпийских игр вид спорта:

А) Плавание

Б) Конькобежный спорт

В) Конный спорт

6. Различают следующие способы передачи мяча в волейболе:

Выберите один или несколько ответов:

А) двумя руками в опоре;

Б) двумя руками в прыжке;

В) двумя руками в падении;

Г) двумя руками в кувырке.

7. По направлению (относительно передающего) передачи в волейболе бывают:

Выберите один или несколько ответов:

А) вперед;

Б) над собой;

В)назад;

Г) в сторону.

8. По длине передачи в волейболе бывают:

Выберите один или несколько ответов:

А) длинные - через зону;

Б) короткие - из зоны в зону;

В) укороченные в пределах зоны;

Г) удлиненные через несколько зон.

9.По высоте траектории полета мяча в волейболе передачи бывают:

Выберите один или несколько ответов:

А) высокие - более 2м;

Б) средние - до 2м;

В) низкие - до 1м;

Г) скрытые - менее 1м.

10. Руки в момент приема мяча выпрямлены, прием мяча осуществляется

Выберите один или несколько ответов:

А) на нижнюю часть предплечий;



Б) на нижнюю часть кисти;

В) на ладони сжатые в кулак;

Г) на руки согнутые в локтевых суставах.

**Вариант 4**

1. Основной прием защитных действий в волейболе прием мяча

Выберите один ответ:

А) снизу;

Б) сверху;

В) сбоку;

Г) сзади.

2. Прием игры в волейболе, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника.

Выберите один ответ:

А) контратака;

Б) стенка;

В) блокирование;



Г) бронирование.

3. Блокирование в волейболе может выполняться

Выберите один или несколько ответов:

А) одним игроком - одиночное;

Б) двумя-тремя - групповое;

В) с места и после передвижения;

Г) всей командой.

4. К современном волейболе используются подачи:

Выберите один или несколько ответов:

А) верхние прямая;

Б) боковая с планирующей траекторией полета мяча;

В) в прыжке;

Г) агрессивная.

5. На начальном этапе обучения волейболу применяется подача

Выберите один ответ:

А) нижняя прямая;

Б) верхняя прямая;

В) в прыжке;

Г) боковая с планирующей траекторией полета.

﻿6. Прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения \_\_\_\_\_ мяча

Выберите один ответ:

А) ведение;

Б) проводка;

В) обводка;

Г) финт.

7. Целесообразность применения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью:

Выберите один или несколько ответов:

А) организации стремительной контратаки;

Б) преодоления прессинга после овладения мячом;

В) ухода от плотной опеки защитника;

Г) защиты от нападения.

8. При отсутствии плотной опеки со стороны защитника применяется ведение мяча

Выберите один ответ:

А) с высоким отскоком мяча;



Б) с низким отскоком мяча;

В) со среднем отскоком мяча;

Г) без отскока мяча.

9. Прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

Выберите один ответ:

А) передача;

Б) ведение;

В) обводка;

Г) бросок.

10. По траектории полета мяча любая из передач может быть

Выберите один или несколько ответов:

А) прямой;

Б) навесной ;

В) с отскоком.

Г) скрытой.

***Пример выступления с мультимедийной презентацией***

*Схема выступления с мультимедийной презентацией:*

Приветствие присутствующих.

Оглашение темы презентации (слайд с темой доклада и данными докладчика)

Краткое обоснование актуальности выбора темы (слайд с иллюстрацией или тезисным представлением актуальности темы)

Основное содержание выступления в соответствии с планом. Изложение наиболее существенных аспектов темы (в сопровождении соответствующих слайдов с графиками, рисунками, определениями, цитатами, тезисами основных идей).

Заключение, подводящее итог по представленной теме (иллюстрирующий слайд).

Изъявление благодарности слушателям (слайд с текстом).

Слайд с выходными данными литературы, используемой при подготовке выступления.

Ответы на вопросы присутствующих при выступлении слушателей.

Учитывается: соответствие темы и содержания презентации; умение обосновать актуальность; степень раскрытия рассматриваемой темы; новизна представленных фактов и идей; владение материалом темы; соответствие слайдов презентации содержанию доклада, иллюстративность и доступность для восприятия представленной презентации; умение сделать выводы по изложенному материалу; культура речи и ответов на вопросы; умение четко и логично отвечать на заданные вопросы; этика и культура дискуссии.

***Пример составления конспекта***

*Темы конспектов представлены в разделе 5.1.*

*Схема конспекта*

Конспект №…

Тема «*Название темы*»

План (указать основные подразделы).

Содержание (в соответствии с планом раскрыть наиболее значимые положения изучаемой темы, отметить вопросы, требующие объяснения и обсуждения с преподавателем)

Литературный источник (источники), на основании которых составлен конспект.

Учитывается: соответствие конспекта предложенной схеме, полнота раскрытия темы, умение выделять из информационного массива наиболее существенную информацию и четко ее излагать; умение использовать общепринятые сокращения; стиль изложения и написание конспекта в соответствии с логикой и нормами русского языка.

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

**7.1. Основная литература**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| Печатные издания | ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Теория и методика физической культуры: учебник | Кадыров Р,М., Морщинина Д.В, | М.: Кнорус | 2016 | + |  |
| 2 | Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст]: учебник. – 4-е изд.  ISBN 978-5-7695-4400-2 | Железняк, Ю.Д., Портнов, Ю.М. | М.: Академия | 2007.– 520 с. | + |  |
| 3 | Волейбол [Текст]: учебник для высших уч. заведений физкультуры.  ISBN5-8134-0093-1 | Беляев, А.В., Савина, М.В. | М.: СпортАкадемПресс | 2002.-  368 с. | + |  |
| 4 | Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие | Гераськин, А.А., Сокур, Б.П., Рогов, И.А., Колупаева, Т.А. | Омск: СибГУФК | 2014.-280 с. |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 5 | Легкая атлетика | Жилкин А.И. | М. : Академия | 2003 | + |  |
| 6 | Гимнастика [Текст] : учебник для студ. вузов | М. Л. Журавин [и др.] | М. : ИЦ "Академия", | 2001. | + |  |
| 7 | Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] : учебник для вузов | Ю.В. Менхин, А.В. Менхин | Ростов н/Д : Феникс | 2002 | + |  |

**7.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| Печатные издания | ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] : учебник для студ. вузов | П. К. Петров | М. : ГИЦ "ВЛАДОС". | 2000 | + |  |
| 2. | Гимнастика и методика ее преподавания: учебник для факультетов физической культуры | ред. Н. К. Меньшиков | СПб. : Изд-во РГПУ | 1998 | + |  |
| 4. | Волейбол: учебно-метод. пособие  ISBN 978-5-4475-4904-6 | Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. | М.; Берлин: Директ-Медиа | 2015.-132 с. |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 5 | Методические основы обучения и совершенствования в волейболе [Текст]: учебно-метод. пособие.  ISBN 978-5-8290-1136-9 | Елисеева, Т.П., Тутов, С.В. | СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина | 2011.-  55 с. | + |  |
| 6 | Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст] учебник для пед. вузов /Под ред. Железняка.Ю.М, Портного Ю.М.  ISBN 5-7695-1411-6 |  | М.: Академия | 2004.– 400 с | + |  |

**8.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка» - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
2. Архив журнала «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
3. Издательство «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/>
4. Центральная отраслевая библиотека РГУФК СиТ. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online». – Режим доступа:  [http://biblioclub.ru](http://www.knigafund.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, практических занятий; 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 практическим занятиям 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 практическим (семинарским) занятиям, лабораторным работам***

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 практического занятия. 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 практическому занятию 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 практических занятий 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 семинарскому и практическому занятию или лабораторной работе. 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 практических занятий 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 практических занятиях 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.

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

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

Windows 7 x64

Microsoft Office 2016

**10.2 Информационно-справочные системы**

Информационно-справочная правовая система Гарант.

**11. 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:

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.

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.