Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.6.1 Общефизическая культура»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
27.03.04 Управление в технических системах
(код и наименование направления подготовки)

Управление и информатика в технических системах
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
Программа академического бакалавриата

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2018

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 6 « 22 » января 2016 г

Заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания _____ В.В. Баранов
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
профессор _____ В.В. Баранов
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки

23.03.04 Управление в технических системах _____ Боровский А.С.
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
_____ Н.Н. Грицай
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
_____ Т.М. Крахмалева
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Баранов В.В., 2016
© ОГУ, 2016

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Задачи:

1. Способствовать формированию личности будущего бакалавра (специалиста), его общей и физической культуры, эрудиции.

2. Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами физической культуры.

3. Углубление потребностно-мотивационной сферы будущих бакалавров (специалистов) в направлении спортивного самосовершенствования.

4. Понимание роли физического воспитания в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

5. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

6. Овладение системой практических умений и навыков средствами физической культуры, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра (специалиста).

7. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)». Дисциплина «Общефизическая культура», являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения входит в число обязательных (базовых) дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Данная дисциплина в целом, расширяет кругозор будущего бакалавра за рамки узкой специальности, содействует формированию широкого профессионального мировоззрения, интегрируя профессионально значимую информацию в процессе профессиональной подготовки студентов. Образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: основные этапы развития и становления предмета; методологические основы предмета «Физическая культура»; теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности. **Уметь:** обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки; применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств; применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня; находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки; регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия; творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).
Очная форма обучения:

Вид работы	Трудоемкость академических часов					
	1семестр	2семестр	3семестр	4 семестр	5 семестр	Всего
Практические занятия (ПЗ)	**70**	**70**	**70**	**64**	**54**	**328**
Вид итогового контроля	**Зачет**	**Зачет**	**Зачет**	**Зачет**	**Зачет**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	12
2	Аэробика	10
3	Волейбол	10
4	Тяжелая атлетика	12
5	Настольный теннис	8
6	Легкая атлетика	12
7	Плавание	6
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	10
2	Аэробика	10
3	Волейбол	12
4	Тяжелая атлетика	12
5	Настольный теннис	10
6	Легкая атлетика	10
7	Плавание	6
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	10
2	Аэробика	8
3	Волейбол	12
4	Тяжелая атлетика	14
5	Настольный теннис	8
6	Легкая атлетика	12

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
7	Плавание	6
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	10
2	Аэробика	8
3	Волейбол	10
4	Тяжелая атлетика	10
5	Настольный теннис	8
6	Легкая атлетика	10
7	Плавание	8
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	8
2	Аэробика	6
3	Волейбол	10
4	Тяжелая атлетика	10
5	Настольный теннис	6
6	Легкая атлетика	10
7	Плавание	4
	Итого:	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел №1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование двигательных физических качеств.

Повышение функциональных возможностей, общей работоспособности. Физическое совершенство.

Раздел №2 Аэробика

Классическая аэробика как синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов (акцентов) в минуту. Поточным или серийно-поточным методом тренировки.

Аэробика низкой интенсивности. Аэробика высокой интенсивности.

Раздел №3 Волейбол

Основные технические элементы волейбола: прием мяча, защитные действия, действия в нападении, особенности подачи (верхняя, нижняя, в прыжке). Тактика защиты и тактика нападения. Связь тактики игры с технической подготовленностью игроков. Тактика передач. Блокирование. Виды командных действий.

Раздел №4 Тяжёлая атлетика

Тяжёлая атлетика. Гиревой спорт. Классическое двоеборье. Рывок гири. Силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений силовой направленности. Специальная силовая выносливость. Средство и методы развития силы и силовой выносливости. Средства восстановления в гиревом спорте. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности организации и проведения соревнований.

Раздел №5 Настольный теннис

Настольный теннис. Историческая справка. Современное состояние вида спорта. Развитие настольного тенниса в студенческой среде. Правило соревнований. Особенности организации и проведения соревнований. Техника подачи. Техника защиты. Нападающие удары.

Раздел №6 Легкая атлетика

Основные технические элементы волейбола: прием мяча, защитные действия, действия в нападении, особенности подачи (верхняя, нижняя, в прыжке).

Тактика защиты и тактика нападения. Связь тактики игры с технической подготовленностью игроков. Тактика передач. Блокирование. Виды командных действий.

Раздел №7 Плавание

Плавание. Историческая справка. Современное состояние плавания в России. Обучение плаванию. Совершенствование техники плавания. Основы спасания на воде. Водные виды спорта: прыжки в воду (с трамплина, вышки), синхронное плавание, водное поло. Виды плавания: кроль, брасс, баттерфляй, на спине. Комплексное плавание.

4.3 Практические занятия

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Вводное занятие ОФП, техника безопасности.	2
2	1	Обучение технике бега.	2
3-5	1	Комплекс упражнений на воспитание силовой и скоростной выносливости.	6
6	1	Комплекс упражнений на восстановление.	2
7	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности.	2
8-9	2	Обучение базовым шагам без смены и со сменой лидирующей ноги.	4
10-11	2	Обучение базовым шагам без смены и со сменой лидирующей ноги на степе. Упражнения с подскоками.	4
12	3	Вводное занятие по волейболу, техника безопасности.	2
13	3	Обучение технике стоек и перемещений.	2
14	3	Обучение технике передачи двумя руками сверху и снизу	2
15-16	3	Обучение технике владения мячом.	4

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
17	4	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
18	4	Изучение комплекса разминки перед занятием гиревым спортом.	2
19	4	Изучение техники обращения с гирями при выполнении толчка (захват дужки гири, статические позы в и.п. и во время фиксации).	2
20	4	Изучение техники толчка (толчок классический). Изучение техники рывка.	2
21	4	Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	2
22	4	Подъем гирь (толчок классический, рывок). Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка и техникой выполнения толчка.	2
23	5	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
24	5	Ознакомление с правилами игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Разучивание игровых комбинаций.	2
25-26	5	Способы передвижений. Способы держания ракетки. Основные приемы техники выполнения ударов. Подачи. Технические приемы (вращения).	4
27	6	Вводное занятие, техника безопасности.	2
28-30	6	Основы техники бега на короткие и средние дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.	6
31-32	6	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.	4
33	7	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Изучение комплекса разминки перед плаванием. Особенности разминки перед началом занятия. Основы техники плавания и методики трени-ровки. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.	2
34-35	7	Упражнения на погружение в воду с головой, подныривания, всплывания, лежания на воде, выдохи в воду. Упражнения техники движения ногами и дыхания, руками и дыхания.	4
		Итого за 1 семестр:	70
36	1	Вводное занятие ОФП, техника безопасности.	2
37	1	Обучение технике бега.	2
38-39	1	Комплекс упражнений на воспитание силовой и скоростной выносливости.	4
40	1	Комплекс упражнений на восстановление.	2
41	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности.	2
42-43	2	Совершенствование базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги. Стретчинг (динамический, баллистический, статический)	4
44-45	2	Совершенствование базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги на степе. Стретчинг (динамический, баллистический, статический)	4
46	3	Вводное занятие, техника безопасности.	2
47-48	3	Совершенствование техники приема двумя руками сверху и снизу.	4
49-51	3	Обучение технике игры.	6
52	4	Вводное занятие, техника безопасности.	2
53-54	4	Изучение техники толчка по длинному циклу (ДЦ). Совершенствование техники рывка. Подъем гирь (толчок по длинному циклу, рывок).	4
55-56	4	Совершенствование техники толчка по длинному циклу. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости.	4
57	4	Совершенствование техники классического толчка. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости.	2
58	5	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
59-61	5	Основные приемы техники выполнения ударов. Способы передвижений. Способы держания ракетки. Подачи. Технические приемы (вращения).	6
62	5	Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.	
63	6	Вводное занятие, техника безопасности.	2
64-65	6	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости. Обучение техники высокого старта и стартового разгона.	4
66-67	6	Освоение техники прыжков; развитие силовых качеств и прыгучести. Развитие техники спринтерского бега; развитие скоростно-силовых качеств.	4
68	7	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	2
69-70	7	Обучение техники кроля на груди, на спине, брассом.	4
		Итого за 2 семестр:	70
71	1	Вводное занятие ОФП, техника безопасности.	2
72-73	1	Комплекс упражнений на воспитание силовой и скоростной выносливости.	4
74-75	1	Совершенствование техники бега.	4
76	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности.	2
77-78	2	Обучение технике выполнения упражнения, без предметов стоя, лежа, с гантелями.	4
79	2	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе. Обучение упражнений с фитболом.	2
80	3	Вводное занятие, техника безопасности.	2
81-83	3	Обучение технике блока, подачи. Обучение технике приёма подач.	6
84-85	3	Совершенствование техники приема двумя руками сверху и снизу.	4
86	4	Вводное занятие, техника безопасности.	2
87-89	4	Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу. Совершенствование техники рывка.	6
90-92	4	Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	6
93	5	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
94-96	5	Специальная техническая и подготовка. Совершенствование способов передвижения. Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.	6
97	6	Вводное занятие, техника безопасности.	2
98-99	6	Обучение технике специальных упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой.	4
100-102	6	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона.	6
103	7	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	2
104-105	7	Совершенствование техники кроля на груди, на спине, брассом.	4
		Итого за 3 семестр:	70
106	1	Вводное занятие ОФП, техника безопасности.	2
107-108	1	Комплекс упражнений на воспитание силовой и скоростной выносливости.	4
109-110	1	Совершенствование техники бега.	4
111	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
112	2	Совершенствование техники выполнения упражнения, без предметов стоя, лежа, с гантелями.	2
113-114	2	Совершенствование техники выполнения стретчинга различных видов. Совершенствование техники выполнения упражнения с фитболом.	4
115	3	Вводное занятие, техника безопасности	2
116	3	Совершенствование техники блока, подачи. Совершенствование	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		техники приёма подач.	
117	3	Совершенствование техники приема двумя руками сверху и снизу.	2
118-119	3	Тактика игры.	4
120	4	Вводное занятие, техника безопасности.	2
121-122	4	Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу. Совершенствование техники рывка. Судейская практика.	4
123-124	4	Специальная техническая и подготовка. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	4
125	5	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
126-127	5	Специальная техническая и подготовка. Совершенствование способов передвижения. Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.	4
128	5	Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Расширение диапазона двигательных навыков и игровых комбинаций. Эстафеты с элементами настольного тенниса.	2
129	6	Вводное занятие, техника безопасности.	2
130-131	6	Обучение технике специальных упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	4
132-133	6	Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	4
134	7	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	2
135-137	7	Совершенствование техники кроля на груди, на спине, брассом.	6
		Итого за 4 семестр:	64
138	1	Вводное занятие ОФП, техника безопасности.	2
139-141	1	Комплекс упражнений на воспитание силовой и скоростной выносливости.	6
142	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
143	2	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе.	2
144	2	Совершенствование техники выполнения стретчинга различных видов. Совершенствование техники выполнения упражнения с фитболом.	2
145	3	Вводное занятие, техника безопасности	2
146-147	3	Совершенствование техники блока, подачи. Совершенствование техники приёма подач.	4
148-149	3	Тактика игры.	4
150	4	Вводное занятие, техника безопасности.	2
151-152	4	Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу. Совершенствование техники рывка. Судейская практика.	4
153-154	4	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4
155	5	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
156-157	5	Специальная техническая и подготовка. Совершенствование способов передвижения. Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.	4
158	6	Вводное занятие, техника безопасности.	2
159-160	6	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	4
161-162	6	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	4
163	7	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	2
164	7	Совершенствование техники кроля на груди, на спине, брассом.	2
		Итого за 4 семестр:	54

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		Итого:	328

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Баранов, В. В. Физическая культура [Текст]: учеб.пособие / В. В. Баранов. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. - 290 с. - Библиогр.: с. 264-268. - Прил.: с. 269-289. - ISBN 978-5-7410-0875-1.

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591

5.2 Дополнительная литература

1. Баранов, В. В. Исторические основы физической культуры[Электронный ресурс] : метод. указания / В. В. Баранов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 231.66 Кб). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2005. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0

2. Баранов, В. В. Гиревой спорт как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов[Электронный ресурс] : метод. указания / В. В. Баранов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию; Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 730.07 Кб). - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0
Издание на др. носителе [Текст]

3. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст] : учебник для вузов / И. С. Барчуков; под общ.ред. Н. Н. Маликова.- 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2003. - 528 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат) - ISBN 978-5-7695-9699-5.

4. Витун, Е. В. Развитие силовых способностей и их влияние на организм студентов [Электронный ресурс] : метод. указания / Е. В. Витун, В. Г. Витун, С. В. Пахомова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.88 Мб). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2005. - 38 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0
Издание на др. носителе [Текст]

5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] :учеб.пособие для вузов / Ю. И. Евсеев.- 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 382 с. - (Высшее образование). - Прил.: с. 363-377. - ISBN 5-222-06798-X.

6. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь [Текст]: пособие для вузов / В. И. Ильинич. - М.: Аспект Пресс, 1995. - 144 с. - (Программа "Обновление гуманитарного образования в России") - ISBN 5-86318-107-9.

7. Кабышева М.И. Основы организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура.- РИС ГОУ ОГУ, НМО УМУ ГОУ ОГУ, 2006.– 32 с.

9. Мельников В.С., Алексеева Э.Н. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.- РИС ГОУ ОГУ, НМО УМУ ГОУ ОГУ, 2003. – 37 с.

10. Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. :Гардарики, 2000. - 448 с. - (Disciplinae) - ISBN 5-8297-0010-7.

5.3 Периодические издания

Журналы:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2017 г., изд - Москва

5.4 Интернет-ресурсы

Электронные научные ресурсы по физической культуре научной библиотеки Оренбургского государственного университета.

1. Интернет-ресурсы — Wikipedia
wiki.ciit.zp.ua/index.php/
2. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info.
3. Настольный теннис» учебное пособие ЛЯН ЧЖО-ХУЭЙ, ФУ ЦИ-ФАН
http://www.kondopoga.ru/_sport/i/tennis60_2.pdf.
4. http://www.teoriya.ru/
5. http://www.sportedu.org.ua/
6. http://www.fismag.ru/

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине общефизическая культура.

Спортивная база вуза

Стадион «Прогресс» с пропускной способностью - 510 чел./час:

1. Две хоккейные площадки площадью - 25х30=1250 м^2 (2500 м^2)
2. Две волейбольные площадки площадью - 9х18=162 м^2 (324 м^2)
3. Футбольное поле запасное - 80х50=4000 м^2
4. Футбольное поле - 60х110=6600 м^2
5. Беговая дорожка - 6х400=2400 м^2
6. Баскетбольная площадка - 28х15=420 м^2
7. Гимнастический городок - 10х20=200 м^2
8. Сектор для метания - 20х100=2000 м^2
9. Сектор для прыжков - 5х30=150 м^2
10. Лыжная база – 10х10=100 м^2

Учебно-спортивный комплекс «Пингвин» » с пропускной способностью - 200 чел./час**:**

1. Бассейн - 50х17=850 м^2
2. Спортивный зал для игровых видов спорта -18х36=600 м^2
3. Зал дзюдо - 20х12=240 м^2
4. Зал сухого плавания - 6х10=60 м^2
5. Зал тяжелой атлетики - 6х20=120 м
6. Зал аэробики - 6х16=96 м^2

Физкультурно-оздоровительный зал с пропускной способностью - 60 чел./час**:**

1. Спортивный зал для игровых видов спорта - 42х24=1008 м^2
2. Тренажерный зал - 5х30=150 м^2

Спортивный зал учебного корпуса № 3 (уч. корпус № 3) - 18х30=540 м^2 с пропускной способностью - 40 чел./час**:**

Спортивный зал учебного корпуса № 2 (уч. корпус № 2) - 15х18=450 м^2 с пропускной способностью - 30 чел./час**:**

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 3) - 25х25=625 м^2

Общая площадь используемых помещений для учебного процесса составляет 24847**м^2** (пропускная способность - 840чел./час)