**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**
**«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»**

**Филиал КузГТУ в г. Прокопьевске**

Пудов Евгений Юрьевич
я подтверждаю этот
документ своей
удостоверяющей
подписью
2026.11.09 11:13:12+07'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Директор филиала
_____ Е. Ю. Пудов
«5» июня 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес**

Специальность 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Специализация Автомобили и тракторы

Присваиваемая квалификация
«Инженер»

Формы обучения
Очная, заочная

Прокопьевск 2026 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры информационных технологий, машиностроения и автотранспорта

Протокол № 10 от «25» июня 2026 г.

И.о. заведующего кафедрой
информационных технологий, машиностроения
и автотранспорта М.С. Мамаева

Согласовано учебно-методической комиссией
Протокол № 11 от «26» июня 2026 г.

Заместитель директора по учебной работе Е.С. Голикова

**1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес", соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Освоение дисциплины направлено на формирование:

универсальных компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Результаты обучения по дисциплине определяются индикаторами достижения компетенций**

**Индикатор(ы) достижения:**

Выбирает и применяет соответствующие физическому состоянию комплексы упражнений, самостоятельно регулирует объем и интенсивность физической нагрузки.

**Результаты обучения по дисциплине:**

Знать основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания.

Уметь использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы.

Владеть методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья

**2 Место дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес" в структуре ОПОП специалитета**

Для освоения дисциплины необходимы знания умения, навыки и (или) опыт профессиональной деятельности, полученные в рамках изучения следующих дисциплин: Физическая культура и спорт.

Дисциплина входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП. Цель дисциплины – получение обучающимися знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, необходимых для формирования компетенций, указанных в пункте 1.

**3 Объем дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес" в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес" составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

| **Форма обучения** | **Количество часов** | | |
|---|---|---|---|
| | **ОФ** | **ЗФ** | **ОЗФ** |
| **Курс 1/Семестр 2** | | | |
| Всего часов | 128 | | |
| **Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):** | | | |
| Аудиторная работа | | | |
| *Лекции* | | | |
| *Лабораторные занятия* | | | |
| *Практические занятия* | 16 | | |
| Внеаудиторная работа | | | |
| *Индивидуальная работа с преподавателем:* | | | |
| *Консультация и иные виды учебной деятельности* | | | |
| **Самостоятельная работа** | 112 | | |
| **Форма промежуточной аттестации** | зачет | | |
| **Курс 2/Семестр 3** | | | |

| Форма обучения | Количество часов | | |
|---|---|---|---|
| | ОФ | ЗФ | ОЗФ |
| Всего часов | 100 | | |
| **Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):** | | | |
| Аудиторная работа | | | |
| *Лекции* | | | |
| *Лабораторные занятия* | | | |
| *Практические занятия* | 16 | | |
| Внеаудиторная работа | | | |
| *Индивидуальная работа с преподавателем:* | | | |
| *Консультация и иные виды учебной деятельности* | | | |
| **Самостоятельная работа** | 84 | | |
| **Форма промежуточной аттестации** | зачет | | |
| **Курс 2/Семестр 4** | | | |
| Всего часов | 100 | 328 | |
| **Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):** | | | |
| Аудиторная работа | | | |
| *Лекции* | | | |
| *Лабораторные занятия* | | | |
| *Практические занятия* | 16 | 4 | |
| Внеаудиторная работа | | | |
| *Индивидуальная работа с преподавателем:* | | | |
| *Консультация и иные виды учебной деятельности* | | | |
| **Самостоятельная работа** | 84 | 320 | |
| **Форма промежуточной аттестации** | зачет | зачет /4 | |

**4 Содержание дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес", структурированное по разделам (темам)**

**4.1 Практические (семинарские) занятия**

**Семестр 2**

| Тема занятия | Объем, час | | |
|---|---|---|---|
| | ОФ | ЗФ | ОЗФ |
| **Раздел 3 Атлетическая гимнастика (парни)** | | | |
| Развитие силовых способностей, общей выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов упражнений с отягощением. | 16 | | |
| **Раздел 4. Фитнес (девушки)** | | | |
| Развитие общей и специальной выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов аэробики. | 16 | | |
| **ИТОГО** | 16 | | |

**Семестр 3**

| Тема занятия | Объем, час | | |
|---|---|---|---|
| | ОФ | ЗФ | ОЗФ |
| **Раздел 1. Атлетическая гимнастика (парни)** | | | |
| Развитие силовых способностей, общей выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов упражнений с отягощением. | 16 | | |
| **Раздел 2. Фитнес (девушки)** | | | |
| Развитие общей и специальной выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов аэробики. | 16 | | |
| **ИТОГО** | 16 | | |

**Семестр 4**

| Тема занятия | Объем, час | | |
|---|---|---|---|
| | ОФ | ЗФ | ОЗФ |
| **Раздел 3. Атлетическая гимнастика (парни)** | | | |
| Развитие силовых способностей, общей выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов упражнений с отягощением. | 16 | 4 | |
| **Раздел 4. Фитнес (девушки)** | | | |
| Развитие общей и специальной выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов аэробики. | 16 | 4 | |
| **ИТОГО** | 16 | 4 | |

**4.2 Самостоятельная работа студента**

**4.2. Самостоятельная работа обучающегося и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

| Вид СРС | Трудоемкость в часах | | |
|---|---|---|---|
| | ОФ | ЗФ | ОЗФ |
| **2 семестр** | | | |
| Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов. Самостоятельное совершенствование основных физических качеств. | 106 | | |
| Подготовка к промежуточной аттестации | 6 | | |
| **Итого** | **112** | | |
| **3 семестр** | | | |
| Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов. Самостоятельное совершенствование основных физических качеств. | 78 | | |
| Подготовка к промежуточной аттестации | 6 | | |
| **Итого** | **84** | | |
| **4 семестр** | | | |
| Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов. Самостоятельное совершенствование основных физических качеств. | 78 | 280 | |
| Подготовка к промежуточной аттестации | 6 | 40 | |
| **Итого** | **84** | 320 | |

**5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес"**

**5.1 Паспорт фонда оценочных средств**

| **Форма(ы) текущего контроля** | **Компетенции, формируемые врезультате освоения дисциплины (модуля)** | **Индикатор(ы) достижения компетенции** | **Результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Уровень** |
|---|---|---|---|---|
| Контрольные Упражнения, тестирование | УК-7 | Осуществляет здоровый образ жизни, укрепляет здоровье | **Знать** основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания. **Уметь** использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. **Владеть** методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья | Высокий или средний |
| **Высокий уровень результатов обучения** – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: отлично; хорошо; зачтено. **Средний уровень результатов обучения** – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: хорошо; удовлетворительно; зачтено. **Низкий уровень результатов обучения** – знания, умения и навыки не соотносятся с индикаторами достижения компетенции, оценивается неудовлетворительно или не зачтено. | | | | |

### 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

Текущий контроль успеваемости и аттестационные испытания обучающихся могут быть организованы с использованием ресурсов ЭИОС филиала КузГТУ https://moodleprk.kuzstu.ru/login/index.php

Текущий контроль успеваемости и аттестационные испытания могут проводиться в письменной и (или) устной, и (или) электронной форме

#### 5.2.1 Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по темам дисциплины заключается в тестировании, выполнении контрольных упражнений

***Тестирование***

При проведении тестирования обучающимся необходимо ответить на 20 тестовых вопросов. За каждый правильно данный ответ обучающийся получает 5 баллов.

Критерии оценивания при ответе на вопросы:

-100 баллов - при правильном и полном ответе на два вопроса;

-75...99 баллов - при правильном и полном ответе на один из вопросов, правильно, но не полном ответе на другой из вопросов;

-50...74 баллов - при правильном и неполном ответе на два вопроса;

-25...49 - при правильном и неполном ответе только на один из вопросов;

-0...24 баллов - при отсутствии ответов или правильных ответов на вопросы.

Шкала оценивания:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Количество баллов | 0…64 | 65…74 | 75…84 | 85…100 |
| Шкала оценивания | Неудовлетворительно | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| | Не зачтено | Зачтено | | |

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

| Содержание вопроса (задания) | Правильный ответ |
|---|---|
| Основной источник энергии в организме человека, это<br>А) Жиры<br>Б) Белки<br>В) Углеводы<br>Г) Витамины | В) Углеводы |
| Основная функция белков в организме человека, это<br>А) Иммунная<br>Б) Энергетическая<br>В) Строительная<br>Г) Защитная | В) Строительная |
| Система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом, это … | Ответ: Аэробика |

***Оценка результатов*** выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовки (ОФП) не зависимо от разделов дисциплины.

Гибкость (на выбор): наклон вперед из положения стоя; поднимание туловища вверх из положения лежа на груди.

Ловкость (на выбор): челночный бег 3х10 м.; прыжки через скакалку 1 мин.

Сила (на выбор): подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), из виса на низкой перекладине (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Скорость (на выбор): прыжок в длину с места, бег на 30 м.; бег на 60 м.; бег на 100 м.

Выносливость (на выбор): бег на 3 км – юноши, бег 2 км – девушки; бег на лыжах на 5 км – юноши, бег на лыжах на 3 км девушки; тест Купера бег 12 мин.

Например: при оценке физического качества ловкость обучающемуся нужно будет выполнить, на оценку "зачтено", следующие контрольные упражнения на выбор:

Челночный бег 3х10 м.

Критерии оценивания выполнения контрольного упражнения:

| Девушки | | Юноши | |
|---|---|---|---|
| Секунды | Баллы | Секунды | Баллы |
| 8.2 и менее | 85…100 | 7.1 и менее | 85…100 |
| 8.6… 8.3 | 75…84 | 7.6… 7.2 | 75…84 |
| 9.1…8.7 | 60…74 | 8.1…7.7 | 60…74 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9.2 более | 0…59 | 8.2 более | 0…59 |

Прыжки через скакалку 1 мин.

Критерии оценивания выполнения контрольного упражнения:

| Девушки | | Юноши | |
|---|---|---|---|
| Кол-во | Баллы | Кол-во | Баллы |
| 100 и более | 85…100 | 110 и более | 85…100 |
| 90…99 | 75…84 | 100…109 | 75…84 |
| 80…99 | 60…74 | 90…99 | 60…74 |
| менее 79 | 0…59 | менее 89 | 0…59 |

Критерии оценивания:

| Количество баллов | 0…64 | 65…74 | 75…84 | 85…100 |
|---|---|---|---|---|
| Шкала оценивания | Неудовлетворительно | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| | Не зачтено | Зачтено | | |

Обучающиеся, относящиеся к специальной группе, при освоении каждого раздела подготавливают реферативные работы

Критерии оценивания реферативных работ:

- требования к структуре реферата соблюдены, тема раскрыта полностью или почти полностью, обучающийся смог ответить не менее чем на один дополнительный вопрос по теме реферата – 60…100 баллов;

- требования к структуре реферата не соблюдены, тема раскрыта не полностью или не раскрыта, обучающийся не смог ответить ни на один дополнительный вопрос по теме реферата, реферат не представлен – 0…59 баллов.

| Количество баллов | 0…64 | 65…74 | 75…84 | 85…100 |
|---|---|---|---|---|
| Шкала оценивания | Неудовлетворительно | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| | Не зачтено | Зачтено | | |

### 5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется сформулированность обозначенных в рабочей программе компетенций. До промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, выполнивший все требования текущего контроля.

Инструментом измерения сформированности компетенций являются: зачтенное тестирование. оценка развития основных физических качеств по средствам выполнения нормативов

**Критерии оценивания:**

- 95-100 баллов – при правильном и полном ответе на 19-20 вопросов;
- 85...94 баллов – при правильном ответе на 16-18 вопросов;
- 75…84 баллов – при правильном ответе на 13-15 вопросов;
- 65…74 баллов – при правильном ответе на 10-12 вопросов
- 25...64 баллов – при правильном ответе только на 1-9 вопрос(ов);
- 0…24 баллов – при отсутствии правильных ответов на вопросы.

| Количество баллов | 0…24 | 24-64 | 65…74 | 75…84 | 85…94 | 95…100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Шкала оценивания | Неудовлетворительно | | Удовлетворительно | | Хорошо | Отлично |
| | Не зачтено | | Зачтено | | | |

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

| Содержание вопроса (задания) | Правильный ответ |
|---|---|
| Вид фитнеса, который подразумевает выполнение физических упражнений на все основные группы мышц в воде под музыку, это … | Аквааэробика |
| Система прогрессивных упражнений с отягощениями для наращивания, контроля и развития своих мышц посредством гипертрофии, называется … | Бодибилдинг |
| Главный строительный материал для организма и основой его клеток и тканей, это … | Белки |
| Основной источник энергии для человека, это … | Углеводы |
| Способность организма оставаться активным в течение продолжительного периода времени, а также противостоять усталости, возникающим в ходе соревнований трудностям и психологическому давлению, называется … | Выносливость |
| Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему с помощью мышц, это … | Сила |
| Что необходимо самостоятельно регулировать при занятиях фитнесом для предотвращения травм и переутомления? | Нагрузку |

При проведении промежуточной аттестации обучающимся необходимо выполнении контрольные упражнения (на выбор) и показать положительную динамику результатов.

Гибкость (на выбор): наклон вперед из положения стоя; поднимание туловища вверх из положения лежа на груди.

Ловкость (на выбор): челночный бег 3х10 м.; прыжки через скакалку 1 мин.

Сила (на выбор): подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), из виса на низкой перекладине (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Скорость (на выбор): Прыжок в длину с места, бег на 30 м.; бег на 60 м.; бег на 100 м.

Выносливость (на выбор): бег на 3 км – юноши, бег 2 км – девушки; бег на лыжах на 5 км – юноши, бег на лыжах на 3 км девушки; тест Купера бег 12 мин.

Критерии оценивания:

За контрольное упражнение, выполненное с оценкой «зачтено» в соответствии с критериями, установленными при текущем контроле, обучающийся получает 20 баллов.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Количество баллов | 0…64 | 65…74 | 75…84 | 85…100 |
| Шкала оценивания | Неудовлетворительно | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| | Не зачтено | Зачтено | | |

### 5.2.3 Методические материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении текущего контроля в форме выполнения контрольных упражнений, обучающиеся должны соблюдать все требования техники безопасности, методики организации занятия, использовать все необходимые средства физической культуры для подготовки к выполнению контрольных заданий. Педагогический работник оценивает выполнения контрольного упражнения в количественном и (или) качественном выражении, сравнивает достигнутые показатели с нормативными, сообщает обучающему итоговый результат.

Результаты текущего контроля успеваемости доводятся до сведения обучающихся в течение трех учебных дней, следующих за днем проведения текущего контроля успеваемости, и могут быть учтены педагогическим работником при промежуточной аттестации. Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения обучающихся в день проведения промежуточной аттестации.

При подготовке ответов на вопросы при проведении текущего контроля успеваемости и при прохождении промежуточной аттестации обучающимся запрещается использование любых электронных средств связи, печатных и (или) рукописных источников информации. В случае обнаружения педагогическим работником факта использования обучающимся при подготовке ответов на вопросы указанных источников информации – оценка результатов текущего контроля успеваемости и (или) промежуточной аттестации соответствует 0 баллов.

При прохождении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, допускается присутствие в помещении лиц, оказывающим таким обучающимся соответствующую помощь, а для подготовки ими ответов отводится дополнительное время с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

## 6. Учебно-методическое обеспечение

### 6.1 Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля):

**Основная литература**

1. Заплатина, О. А. Физическая культура в техническом вузе: теория и практика : монография / О. А. Заплатина; ФГБОУ ВО Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2015. – 190 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20122&type=monograph:common. – Текст : непосредственный + электронный.
2. Скворцова, М. Ю. Подготовка высокорослых игроков в баскетболе : учебное пособиедля студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Н. А. Букреева ; Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2012. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) (1,5 Мб). – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90792&type=utchposob:common (дата обращения: 30.09.2024). – Текст : электронный.

**Дополнительная литература**

3. Козлов, С. Д. Организация и методика проведения занятий по физической подготовкев высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / С. Д. Козлов ; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2011. – 42 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90536&type=utchposob:common (дата обращения: 30.09.2024). – Текст : электронный.
4. Кобылянский, Д. М. Настольный теннис : учебное пособие [для студентов всех специальностей втузов, физкультурных вузов] / Д. М. Кобылянский ; ГОУ ВПО Кузбас. гос. техн. ун-т. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2009. – 63 с. – URL:http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90398&type=utchposob:common. – Текст : непосредственный + электронный.

**Методическая литература**

5. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании обучающихся в техническом вузе : методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех направлений бакалавриата и специальностей всех форм обучения / ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания ; сост. О. А. Заплатина. – Кемерово : КузГТУ, 2018. – 49 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=4671 (дата обращения: 30.09.2024). – Текст : электронный.

### 6.2 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

Универсальный спортивный зал (№ 237)

- Ворота мини-футбольные, с сеткой - 2 шт.;
- Щит баскетбольный с корзиной и сеткой мастерское АРТ-1307- 2 шт.;
- Стойки волейбольные "Олимпийские" - 2 шт.;
- Волейбольная сетка – 1 шт.;
- Табло универсальное электронное №3 БТ-5р - 1 шт.;
- Скамейка гимнастическая - 4 шт.;
- Мат гимнастический - 20 шт.;
- Мяч баскетбольный - 10 шт.;
- Мяч волейбольный - 10 шт.;
- Скакалки - 5 шт.;

- Мяч футбольный – 5 шт.;
- Секундомер электронный - 2 шт.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор,экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;
- раздевалки с душевыми кабинами.

Программное обеспечение:

- Libre Office (лицензия Mozilla Public License v2.0.)Writer
Impress
Calc
- 7-Zip (лицензия GNU Lesser General Public License)
- AIMP (лицензия LGPL v.2.1)
- STDU Viewer (freeware for private non-commercial or educational use)
- Power Point Viewer (распространяется «as is»).

Тренажерный зал (№ 138)

- Велотренажер спин-байк BODY BC-4610-1 шт.;
- Велотренажер BODY BC-7200DK-H. – 2 шт;
- Велотренажер BODY BC-5430 – 1 шт;
- Велотренажер BODY BC-5310 - 1 шт.;
- Беговая дорожка электрическая BODY BT-6200K - 1 шт.;
- Механическая беговая дорожка BODY BT-2600 - 1шт.;
- Механическая беговая дорожка BODY BT-2700C – 1 шт.;
- Степпер BODY BS-2400 – 1 шт.;
- Мини степпер BODY SC-S007 – 1 шт.;
- Силовая скамья TORNEO G-404 – 1 шт.;
- Скамья для пресса BODY BSB-510D - 1 шт.;
- Силовая скамья BODY BW-3220 – 1 шт.;
- Тренажер эллиптический TORNEO C-307 - 1 шт.;
- Силовая станция BODY BMG-4300TC - 1 шт.;
- Штанга с блинами разного веса - 3 шт.;
- Штанга с блинами разного веса винтовой замок - 1 шт.;
- Гантель сборная 20 кг - 2 шт.;
- Гантель 5 кг- 6 шт.;
- Гири спортивные 16 кг – 2 шт.;
- Гири спортивные 24 кг – 2 шт.;
- Стенка шведская 800-2800 мм – 4 шт.;
- Тренажер-перекладина навесная на шведскую стенку – 4 шт.;
- Зеркало панорамное - 2 шт.;
- Скакалки - 5 шт.;
- Обручи - 3 шт.

Теннисный зал (№ 230; 232)

- Зеркало панорамное - 1 шт.;
- Столы теннисные "ADIDAS" Ti-Basic - 4 шт.;
- Набор для настольного тенниса - 4 шт.;
- Доски шахматные - 8 шт.;
- Набор для шахмат - 4 шт.;
- Набор для шашек – 4 шт.;
- Столы – 5 шт.;

- Часы шахматные электронные – 2 шт.

Лыжная база (№123)
Лыжехранилище, мастерские для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплымираздевалками;
- Беговые лыжи SABLE-XC tourc с креплением SALOMON-SNS PROFIL с лыжными палками -4пары.;
- Беговые лыжи SORSU fusion с креплением SALOMON-SNS PROFIL с лыжными палками -1пара.;
- Ботинки ЭФСИ-246S SNS PROFIL - 5 пар.;
- Беговые лыжи FISHER SK SKATEGUT с креплением FISHER SK Auto T3 Silver NNN слыжными палками – 2 пары.;
- Беговые лыжи FISHER SK COMBI с креплением FISHER SK Auto T3 Silver NNN с лыжнымипалками – 6 пар.;
- Беговые лыжи SALOMON Eguipe 6 COMBI с креплением FISHER SK Auto T3 Silver NNN слыжными палками – 1 пара.;
- Ботинки FISHER RC3 SKATING - 2 пары.;
- Ботинки FISHER RC3 COMBI – 2 пары.;
- Ботинки FISHER XC CONTROL MY STYLE WOMEN – 5 пар.;
- Беговые лыжи Larsen Active с креплением NN 75 – 6 пар.;
- Ботинки SABO–ЛБ04-00 - 6 пар.
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиямбезопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).Технические средства обучения:
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор,экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями.

Помещение для самостоятельной работы (№ 206)
Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены специальные помещения,оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно- телекоммуникационной сети «Интернет» с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала КузГТУ в г. Прокопьевске.
- 19 рабочих мест, учебная мебель (столы, стулья, меловая доска);
- лингафонное оборудование;
- 11 компьютеров (Intel Core Duo 3ГГц, 2 Гб ОЗУ) с выходом в сеть Интернет;
- проектор «InFocus»;
- экран для проектора.