

кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.02.01 Физическая культура и спорт

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования по направлению подготовки

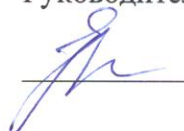
05.03.05 Прикладная гидрометеорология

Направленность (профиль)
«Авиационная метеорология»

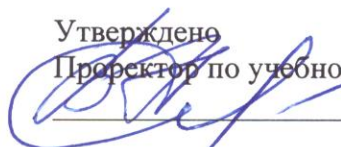
Уровень
Бакалавриат

Форма обучения
Очная

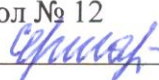
Согласовано
Руководитель ОПОП

 Ермакова Т.С.

Утверждено
Проректор по учебной работе

 Н.О. Верещагина

Рекомендована решением
Ученого совета института морского права
Экономики и управления
31.08.2023, протокол № 1

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
30.06.2023, протокол № 12
И.о. зав. кафедрой  Шарафутина С.Ф.

Автор-разработчик:
Шаронова А.В.

1. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» – формирование физической культуры личности.

Задачи:

1. Сформировать знание:

- об основах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- о принципах планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
- о методико-практических основы управления физической подготовкой;
- о способах пропагандирования нормы здорового образа жизни;
- о способах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- о здоровьесберегающих технологиях для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

2. Сформировать умение:

- применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- применять физические упражнения в своё рабочее и свободное время;
- применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования;
- применять нормы здорового образа жизни;
- планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

3. Сформировать владение:

- основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности;
 - основами использования физических упражнений для общепрофессиональной деятельности, сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
 - средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха;
 - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы, изучается в 1 семестре для освоения универсальных компетенций.

Для освоения данной дисциплины, обучающиеся должны иметь базовые знания по дисциплине «Физическая культура и спорт» на базе средней школы.

3. Перечень планируемых результатов обучения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование:

УК-7

Таблица 1. Компетенции

Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. УК-7.2. Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3. Владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: – основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – принципы планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; – методико-практические основы управления физической подготовкой; – способы пропагандирования нормы здорового образа жизни; – способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; – здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. Уметь: – применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – применять физические упражнения в своё рабочее и свободное время; – применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования; – применять нормы здорового образа жизни; – планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Владеть: – основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной

		общекультурной деятельности; – основами использования физических упражнений для общепрофессиональной деятельности, сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; – средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха; – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; – навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

Таблица 2. Объем дисциплины по видам учебных занятий в академических часах

Объём дисциплины	Очная форма обучения	
	Семестр	Итого
	1 семестр	
Зачётные единицы	2	2
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:	22,5	22,5
в том числе:	-	-
— лекции	10	10
— занятия семинарского типа	12	12
— практические занятия	12	12
— лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа (далее – СРС) – всего:	49,34	49,34
в том числе:	-	-
— курсовая работа	-	-
— контрольная работа	-	-
Контроль:	0,66	0,66
в том числе:		
текущий контроль успеваемости	0,5	0,5

промежуточная аттестация	0,16	0,16
Всего часов:	72	72
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет

4.2. Структура дисциплины

Таблица 3. Структура дисциплины

№	Тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций
			Лекции	Практические занятия	СРС			
1	Тема 1. Исторические и социально-биологические основы физической культуры.	1	2	2	8	Выполнение практических заданий. Реферат.	УК-7	УК-7.1
2	Тема 2. Здоровый образ жизни и психофизиологические основы учебного труда.	1	2	2	8	Выполнение практических заданий. Реферат. Тест	УК-7	УК-7.1
3	Тема 3. Основы самоконтроля и методика физического воспитания.	1	2	4	10	Выполнение практических заданий. Реферат. Тест	УК-7	УК-7.1 УК-7.2
Текущий контроль успеваемости – 0,5								
4	Тема 4. Дидактические основы физического воспитания.	1	2	6	8	Выполнение практических заданий. Реферат. Тест	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5	Тема 5. Развитие физических качеств.	1	2		9,84	Выполнение практических заданий. Реферат. Тест	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Промежуточная аттестация – 0,16								
Итого			10	14	43,84			
Всего часов: 72								

4.3. Содержание тем дисциплины

Таблица 4. Содержание тем дисциплины

№	Наименование тем	Содержание	Компетенции
1	Тема 1. Исторические и социально-биологические основы физической культуры.	Физические упражнения в первобытном обществе. Физическая культура в рабовладельческих государствах. Спартанская и афинская системы физического воспитания. Физическое воспитание в Древнем Риме. Физическое воспитание в феодальном обществе. Возникновение государственных систем физического воспитания. История Олимпийских игр. Возникновение Олимпийских Игр. Пьер де Кубертен. Возрождение Олимпийской идеи. Создание МОК. Олимпийские ритуалы и символы. История Олимпиад. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	УК-7
2	Тема 2. Здоровый образ жизни и психофизиологические основы учебного труда.	Теории старения организма. Теории продления жизни. Ортобиоз и его принципы. Питание и здоровье. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Стресс и здоровье. Закаливание и его принципы. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	УК-7
3	Тема 3. Основы самоконтроля и методика физического воспитания.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Общая физическая подготовка. Ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цель и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условие коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Понятия: метод, методический прием, методика, методический подход. Классификация методов. Требования к выбору методов. Методы овладения знаниями. Методы овладения двигательными умениями и навыками. Методы совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей.	УК-7

4	Тема 4. Дидактические основы физического воспитания.	Понятие «принцип», «принцип физкультурного образования». Классификация принципов. Общие социальные принципы. Общеметодические принципы. Специфические принципы. Обучение. Знания. Двигательное умение и навык. Экстраполяция. Основные опорные точки. Перенос навыков. Двигательные ошибки и их классификация. Этапы обучения двигательным действиям.	УК-7
5	Тема 5. Развитие физических качеств.	Общая характеристика физических качеств. Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития. Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития. Координационные способности и методика их развития. Скоростные способности, их виды. Механизмы, обеспечивающие проявление скоростных способностей. Средства развития скоростных способностей. Методы развития скоростных способностей. Особенности методики развития скоростных способностей. Выносливость и ее виды. Фазы физического утомления. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости. Средства и методы развития выносливости. Понятие о гибкости и ее виды. Факторы, определяющие развитие гибкости. Средства и методы развития гибкости. Особенности развития гибкости. Общее понятие «координационные способности». Виды координационных способностей. Особенности развития координационных способностей. Факторы, определяющие развитие координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей.	УК-7

4.4. Содержание занятий семинарского типа

Таблица 5. Содержание практических занятий

№ темы дисциплины	Тематика практических занятий	Всего часов	В том числе часов практической подготовки
1 семестр			
1	Практическое занятие №1. Тестирование занимающихся студентов. Обучение в беге на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 200 м, с низкого и высокого старта. Обучение в беге на средние и длинные дистанции: 1000 м, 2000 м, выбегание, бег по дистанции, финиширование. Развитие ловкости и быстроты двигательной реакции. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции. Обучение технике бега по прямой. Контрольные упражнения (КУ) по результатам тестирования скоростно-силовой подготовки и по упражнениям на выносливость – кроссовая подготовка (мин./сек.). Прием контрольных нормативов занимающихся.	6	4
2	Практическое занятие №2. Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения на перекладине, брусьях, комплексно- силовые и акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию. Развитие силы мышц верхних конечностей. Отжимания в упоре лежа — 3х10, отжимание в упоре на брусьях — 3х10, отжимание в упоре от скамейки — 3х10. Кросс — 30 мин. Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия. Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук. Развитие выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Круговая тренировка по станциям: 1 станция — подтягивание на перекладине (30 сек.), 2 станция — отжимания на брусьях (30 сек.) 3 станция — отжимание в упоре лежа (30 сек.). 3 круга. Медленный бег. Подведение итогов занятия.	6	4
3	Практическое занятие №3. Волейбол, баскетбол, футбол. Упражнения на координацию, на гибкость, упражнения на	8	4

	укрепления мышц рук, ног, пресса. Обучение подачи: передачи мяча сверху, снизу, прямая нижняя подача. Учебная игра с использованием отработанных действий. Восстановительные упражнения. Подведение итогов. Изменения в правилах игры волейбола баскетбола, футбола. Обучение приемам упражнений с мячом во время игры в волейбол, баскетбол, футбол. Двухсторонние игры. Обучение технике и тактике элементов игры в волейбол, баскетбол, футбол. Обучение индивидуальным действиям. Обучение групповым действиям. Учебные игры по заданию.		
4	Практическое занятие №4. Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, специально- беговые упражнения Прием контрольных нормативов занимающихся: бег 1000 м, 800 м, прыжки в длину с места..Прием контрольных нормативов: бег 1000 м, 800 м, прыжки в длину с места. Прием контрольных нормативов занимающихся: бег 1000 м, прыжки с места (м), бег 2000 м, юн. – подтягивание, д.– наклоны туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены.	6	4
4	Практическое занятие №5-6. Построение, сообщение задач урока. Безопорные и опорные прыжки, пролезание, передвижение по узкой опоре. Упражнения на тренажерах спортгородка (лазание в висе по «рукоходу», упражнения в висах и упорах на перекладине, упражнения на тренажерах, упражнения для различных групп мышц на гимнастической скамейке), силовых тренажерах спортивного зала. Комбинирование различных разделов и тем программы в рамках структуры занятия.	10	6
	Всего	36	22

5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Электронный учебный курс «Физическая культура и спорт» в системе Moodle [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moodle.rshu.ru/>

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Учет успеваемости обучающегося по дисциплине осуществляется по 100-балльной шкале.

Таблица 6. Учёт успеваемости обучающегося по дисциплине

Учет успеваемости	Количество баллов
– Максимальное количество баллов по дисциплине за один семестр	100
– Максимальное количество баллов за выполнение всех видов текущего контроля:	100
в том числе максимальное количество баллов за прохождение промежуточной аттестации	20

6.1. Текущий контроль

Задания, методика выполнения и критерии оценивания текущего контроля по разделам дисциплины представлены в Фонде оценочных средств по данной дисциплине.

6.2. Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации по дисциплине: зачет.

Форма проведения зачета: выполнения студентом практических разделов программы по общефизической, профессионально – прикладной и спортивно – технической подготовке. А также степень овладения знаниями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.

6.3. Балльно-рейтинговая система оценивания

Таблица 7. Распределение баллов по видам учебной работы

Вид учебной работы, за которую ставятся баллы	Баллы
Текущий контроль:	0-100
в том числе промежуточная аттестация	0-20
Итого:	100

Таблица 7.1. Распределение баллов по текущему контролю успеваемости

№	Вид работ	Min	Max
1. Обязательная часть			
1.1.	Текущий контроль успеваемости по проверке сформированности остаточных знаний		
1.1.1.	Выполнение тестовых заданий	2	8
1.2	Выполнение практических занятий 1-6	18	32
1.1.2	Практическое занятие №1. Тестирование занимающихся студентов. Обучение в беге на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 200 м, с низкого и высокого старта. Обучение в беге на средние и длинные дистанции: 1000 м, 2000 м, выбегание, бег по дистанции, финиширование. Развитие ловкости и быстроты двигательной реакции. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции. Обучение технике бега по прямой. Контрольные упражнения (КУ) по результатам тестирования скоростно- силовой подготовки и по упражнениям на выносливость – кроссовая подготовка (мин./сек.). Прием контрольных нормативов занимающихся.	4	8
1.1.3	Практическое занятие №2. Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения на перекладине, брусках, комплексно- силовые и акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию. Развитие силы мышц верхних конечностей. Отжимания в упоре лежа — 3х10, отжимание в упоре на брусках — 3х10, отжимание в упоре от скамейки — 3х10. Кросс — 30 мин. Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия. Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук. Развитие выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Круговая тренировка по станциям: 1 станция — подтягивание на перекладине (30 сек.), 2 станция — отжимания на брусках (30 сек.) 3 станция — отжимание в упоре лежа (30 сек.). 3 круга. Медленный бег. Подведение итогов занятия.	4	8
1.1.4.	Практическое занятие №3. Волейбол, баскетбол, футбол. Упражнения на координацию, на гибкость, упражнения на укрепления мышц рук, ног, пресса. Обучение подачи: передачи мяча сверху, снизу, прямая нижняя подача. Учебная игра с использованием отработанных действий. Восстановительные упражнения. Подведение итогов. Изменения в правилах игры волейбола баскетбола, футбола. Обучение приемам упражнений с мячом во время игры в волейбол, баскетбол, футбол. Двухсторонние игры. Обучение технике и тактике элементов игры в волейбол, баскетбол, футбол. Обучение индивидуальным действиям. Обучение групповым действиям. Учебные игры по заданию.	4	8
1.1.5	Практическое занятие №4. Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, специально- беговые упражнения Прием контрольных нормативов занимающихся: бег 1000 м, 800 м, прыжки в длину с места. Прием контрольных нормативов: бег 1000 м, 800 м, прыжки в длину с места. Прием контрольных нормативов занимающихся: бег 1000 м, прыжки с места (м), бег 2000 м, юн. — подтягивание, д. — наклоны туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены.	4	8
1.1.6	Практическое занятие №5-6. Построение, сообщение задач урока. Безопорные и опорные прыжки, пролезание, передвижение по узкой опоре. Упражнения на тренажерах спортгородка (лазание в висе по «фукоходу», упражнения в висах и упорах на	6	8

	перекладине, упражнения на тренажерах, упражнения для различных групп мышц на гимнастической скамейке), силовых тренажерах спортивного зала. Комбинирование различных разделов и тем программы в рамках структуры занятия.		
Итого баллов по обязательной части		20	40
2. Вариативная часть			
2.1.	Тренировочные задания	5	10
	Написание реферата	5	10
2.1.1.	Тест (повышенный уровень сложности)	5	20
2.2.	Участие в соревнованиях на уровне страны	17	37
2.2.1.	участие	1	5
2.2.2.	призер	2	31
	Участие в соревнованиях на уровне города		
	участие	1	5
	призер	10	20
2.3.	Участие в соревнованиях на уровне университета		
2.3.1.	участие	1	10
2.3.2.	призер	1	34
	Промежуточная аттестация по дисциплине	0	20
Итого баллов по вариативной части		20	60
Итого баллов по дисциплине		40	100

Таблица 7.2. Конвертация баллов в итоговую оценку

Оценка	Баллы
Зачтено	40-100
Не зачтено	0-39

7. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации ко всем видам аудиторных занятий, а также методические рекомендации по организации самостоятельной работы, в том числе по подготовке к текущему контролю и промежуточной аттестации представлены в Методических рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт».

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/В.А. Бароненко В.А., Л.А.Рапопорт. – изд.2-е, перераб.- М.:Альфа- М.:НИУ ИНФРА-М., 2014.-336 с.
2. Физическая культура: учебник/ред. М.Я. Виленский. -3-е изд.,стер.- Москва: КНОРУС, 2018. -423с. – (Бакалавриат)

Дополнительная литература

1. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С. Лечебная и оздоровительная физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2007 г.- 32с.
2. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н., Использование современных здоровьесберегающих технологий при работе со студентами. Учебно- методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2008 г.- 34с.
3. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С.,

Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. Сборник комплексов упражнений для повышения физической подготовленности студентов. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2008 г.-28с

4. Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. Методические рекомендации по подготовке рефератов по дисциплине «Физическая культура». Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2009 г.- 16с

5. Германова А. А. Соколовская О. Л. Матыскевич Т. В. Бовинова Н. Н. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий в тренажерном зале. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2010 г.-44с

6. Питерских, Г.Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах: учебник / Г.Т. Питерских. – 2-е изд. –Москва : Русское слово, 2013. -212, - 186с.

7. Соколовская О. Л., Устинова Е. В. Сборник национальных подвижных игр и спортивных эстафет. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2014 г.-30с

8. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2015 г.-56с

9. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Учебно-методическое пособие. -СПб.:РГГМУ 2016 г.-54с

10. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Учебно-методическое пособие. -СПб.:РГГМУ 2016 г.-56с

11. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом. Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Учебное пособие. -СПб.:РГГМУ 2017 г.-56с

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

веб- ресурс <http://sport.spb.ru>

8.3. Перечень программного обеспечения

1. Файловый архиватор: 7-zip [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.7-zip.org/>

2. Файловый менеджер: Far-manager [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://farmanager.com/>

3. Офисный пакет: OpenOffice [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.openoffice.org/ru/>

8.4. Перечень информационных справочных систем

1. Электронно-библиотечная система Знаниум. Режим доступа: <http://znanium.com>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение программы соответствует действующим санитарно-техническим и противопожарным правилам и нормам и обеспечивает проведение всех видов аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа — укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа — укомплектована

специализированной (учебной) мебелью.

Учебные аудитории для проведения практических занятий – спортивные залы на Малоохтинском пр., д.98 и Рижском пр., д.11, укомплектованные спортивным инвентарём и другим оборудованием.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

При определении формы проведения занятий с обучающимся–инвалидом учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.

11. Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Дисциплина может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.