Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

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.

Санкт-Петербург
2023

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе на 2024/2025 учебный год без изменений

Протокол заседания кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности от 30.08.2024 № 1

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе на 2025/2026 учебный год без изменений

Протокол заседания кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности от 16.04.2025 № 8

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 длин у 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, 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.	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 длин у 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 «рукоходу», 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 аудитории 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.