Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

кафедра физической культуры и безопасности

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.02.05 Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

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

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 ЗОЖ;
- о принципах планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания нагрузок;
- о методико-практических основах управления физической подготовкой, пропаганды ЗОЖ;
- о способах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Сформировать умение:

- применять основы формирования физической культуры личности и ЗОЖ;
- использовать физические упражнения в рабочее и свободное время;
- применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования;
- соблюдать нормы здорового образа жизни.

3. Сформировать владение:

- основами современных здоровьесберегающих технологий для общекультурной деятельности;
- основами использования физических упражнений для общепрофессиональной деятельности, сочетания нагрузок и обеспечения работоспособности;
- средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха;
- системой умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья, развития психофизических способностей.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы, изучается во 2,3,4 семестрах 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 ЗОЖ; – принципы планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания нагрузок; – методико-практические основы управления физической подготовкой, пропаганды ЗОЖ; – способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Уметь: – применять основы формирования физической культуры личности и ЗОЖ; – использовать физические упражнения в рабочее и свободное время; – применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования; – соблюдать нормы здорового образа жизни. Владеть: – основами современных здоровьесберегающих технологий для общекультурной деятельности; – основами использования физических упражнений для общепрофессиональной деятельности, сочетания нагрузок и обеспечения работоспособности; – средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха; – системой умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья, развития психофизических способностей.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет 328 академических часа.

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

Объём дисциплины	Очная форма обучения	
	Семестр	Итого
	2,3,4 семестр	
Зачётные единицы	2	2
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:	132	132
в том числе:	-	-
— лекции	-	-
— занятия семинарского типа	132	132
— практические занятия	132	132
— лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа (далее – СРС) – всего:	195,52	195,52
в том числе:	-	-
— курсовая работа	-	-
— контрольная работа	-	-
Контроль:	0,48	0,48
в том числе:		
текущий контроль успеваемости	-	-
промежуточная аттестация	0,48	0,48
Всего часов:	328	328
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. Виды спорта: легкая атлетика.	2,3,4	0	18	30	Выполнение практических заданий. Реферат.	УК-7	УК-7.1
2	Тема 2. Виды спорта:	2,3,4	0	18	30	Выполнение	УК-7	УК-7.1

	гимнастика.					практических заданий. Реферат. Тест		
3	Тема 3. Виды спорта: спортивные игры.	2,3,4	0	36	30	Выполнение практических заданий. Реферат. Тест	УК-7	УК-7.1 УК-7.2
4	Тема 4. Общая физическая подготовка: развитие выносливости.	2,3,4	0	12	30	Выполнение практических заданий. Реферат. Тест	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5	Тема 5. Общая физическая подготовка: развитие силовых способностей и силовой выносливости	2,3,4	0	12	18	Выполнение практических заданий. Реферат. Тест	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
6	Тема 6. Общая физическая подготовка: развитие скоростных способностей	2,3,4	0	12	18	Выполнение практических заданий. Реферат. Тест	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
7	Тема 7. Общая физическая подготовка: развитие гибкости.	2,3,4	0	12	20	Выполнение практических заданий. Реферат. Тест	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
8	Тема 8. Общая физическая подготовка: развитие координационных способностей.	2,3,4	0	12	19,52	Выполнение практических заданий. Реферат. Тест	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Промежуточная аттестация – 0,48	2,3,4						
	Итого		0	132	195,52			
	Всего часов: 328							

4.3. Содержание тем дисциплины

Таблица 4. Содержание тем дисциплины

№	Наименование тем	Содержание	Компетенции
1	Тема 1. Легкая атлетика.	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	УК-7

		тестирования скоростно-силовой подготовки и по упражнениям на выносливость – кроссовая подготовка (мин./сек.). Эстафетный бег: создать представление о технике передачи эстафетной палочки, обучить занимающихся определять расстояние от начала зоны разгона до контрольной отметки на тренировочных отрезках (75 м). Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину: прыжки в длину способом согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Ознакомление с техникой прыжка. Обучение техники отталкивания в сочетании с полетом в шаге. Научить технике приземления. Научить правильному переходу от разбега к толчку. Совершенствование технике прыжков различными способами. Прием контрольных нормативов занимающихся.	
2	Тема 2. Гимнастика.	Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнении 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.	УК-7
3	Тема 3. Спортивные игры.	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.	УК-7
4	Тема 4. Общая физическая подготовка: развитие выносливости.	Длительный бег; кросс; бег с препятствиями; различные эстафеты; круговая тренировка; прыжки со скакалкой на время (1 мин.); ритмическая гимнастика.	УК-7
5	Тема 5. Общая физическая подготовка: развитие силовых способностей и силовой выносливости	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалками или палками); упражнения с гантелями и эспандерами; упражнения с набивными мячами; упражнения в висах и упорах.	УК-7
6	Тема 6. Общая физическая подготовка: развитие скоростных способностей	Прыжки со скакалкой; метание набивного мяча; прыжки в длину с места и многоскоки; бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м; ведение мяча в течение 10 - 13 сек. в разных стойках; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; упражнения с набивными мячами в парах; прыжки со скакалкой на время за 10 секунд	УК-7
7	Тема 7. Общая физическая подготовка: развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения; упражнения с набивными мячами; упражнения с гимнастической палкой; упражнения в парах; упражнения на гимнастической стенке; 6. ритмическая гимнастика; упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	УК-7
8	Тема 8. Общая физическая подготовка: развитие координационных способностей.	Комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов; общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков; упражнения с гимнастической скамейкой; челночный бег 3х10 м; эстафеты с предметами; ритмическая гимнастика; подвижные игры.	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
2,3,4 семестр			
1	Практическое занятие №1-9. 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. Контрольные упражнения (КУ) по результатам тестирования скоростно-силовой подготовки и по упражнениям на выносливость – кроссовая подготовка (мин./сек.). Эстафетный бег. Прыжки в длину: прыжки в длину способом согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Прием контрольных нормативов занимающихся.	48	30
2	Практическое	48	30
3	Практическое занятие №19-36. 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. 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.	66	30
4	Практическое занятие №37-42. Длительный бег; кросс; бег с препятствиями; различные эстафеты; круговая тренировка; прыжки со скакалкой на время (1 мин.); ритмическая гимнастика.	42	30
5	Практическое занятие №43-48. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалками или палками); упражнения с гантелями и эспандерами; упражнения с набивными мячами; упражнения в висах и упорах.	30	18
6	Практическое занятие №49-54. Прыжки со скакалкой; метание набивного мяча; прыжки в длину с места и многоскоки; бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м; ведение мяча в течение 10 - 13 сек. в разных стойках; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; упражнения с набивными мячами в парах; прыжки со скакалкой на время за 10 секунд	30	18
7	Практическое занятие №55-60. Упражнения с набивными мячами; упражнения с гимнастической палкой; упражнения в парах; упражнения на гимнастической стенке; 6. ритмическая гимнастика; упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	32	20
8	Практическое занятие № 61-66. общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков; упражнения с гимнастической скамейкой; челночный бег 3х10 м; эстафеты с предметами; ритмическая гимнастика; подвижные игры.	31,52	19,52

	Всего:	327,52	195,52

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

Электронный учебный курс «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» 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	4	8
1.2	Выполнение практических занятий 1-6	16	32
1.1.2	Практическое занятие №1-9. 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. Контрольные упражнения (КУ) по результатам тестирования скоростно-силовой подготовки и по упражнениям на выносливость – кроссовая подготовка (мин./сек.). Эстафетный бег. Прыжки в длину: прыжки в	2	4

	длину способом согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Прием контрольных нормативов занимающихся.		
1.1.3	Практическое занятие №10-18. Упражнения на перекладине, брусьях, комплексно-силовые и акробатические упражнения. Кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. 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. Стойка на руках. 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.	2	4
1.1.4.	Практическое занятие №19-36. 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. 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.	2	4
1.1.5	Практическое занятие №37-42. Длительный бег; кросс; бег с препятствиями; различные эстафеты; круговая тренировка; прыжки со скакалкой на время (1 мин.); ритмическая гимнастика.	2	4
1.1.6	Практическое занятие №43-48. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалками или палками); упражнения с гантелями и эспандерами; упражнения с набивными мячами; упражнения в висах и упорах.	2	4
1.1.7	Практическое занятие №49-54. Прыжки со скакалкой; метание набивного мяча; прыжки в длину с места и многоскоки; бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м; ведение мяча в течение 10 - 13 сек. в разных стойках; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; упражнения с набивными мячами в парах; прыжки со скакалкой на время за 10 секунд	2	4
1.1.8	Практическое занятие №55-60. Упражнения с набивными мячами; упражнения с гимнастической палкой; упражнения в парах; упражнения на гимнастической стенке; 6. ритмическая гимнастика; упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	2	4
1.1.9	Практическое занятие № 61-66. общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков; упражнения с гимнастической скамейкой; челночный бег 3х10 м; эстафеты с предметами; ритмическая гимнастика; подвижные игры.	2	4
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 (за каждый семестр)	0	20
Итого баллов по вариативной части (за каждый семестр)		20	60
Итого баллов по дисциплине (за каждый семестр)		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 (элективная дисциплина)».

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.