

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.05.01 Физическая культура и спорт

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования по направлению подготовки

45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль):
«Перевод и переводоведение»

Уровень:
Бакалавриат

Форма обучения
Очная

Согласовано
Руководитель ОПОП




Родичева А.А.

Утверждено
Проректор по учебной работе



Н.О. Верещагина

Рекомендована решением
Учёного совета института «Полярная академия»
14.05.2025, протокол № 9

Рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
15.04.2025, протокол № 5
Зав. кафедрой  С.И. Петров

Автор-разработчик
доцент, к.п.н. Г.А. Яковлев

Санкт-Петербург 2025

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование универсальной компетенции в части формирования физической культуры личности, а также необходимого объема знаний, умений и навыков в сфере физической культуры.

Задачи:

1. Сформировать знание:
 - основ формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
 - об особенностях планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
 - методико-практических основ управления физической подготовкой;
 - норм здорового образа жизни
 - способов организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Сформировать умение:
 - применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
 - применять физические упражнения в свое рабочее и свободное время;
 - применять методы физической подготовки для профессионально личностного развития и самосовершенствования и нормы здорового образа.
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.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы, изучается во 2 семестре для освоения универсальной компетенции, входит в модуль «Сохранение и поддержание жизнедеятельности».

Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях и компетенциях, полученных обучающимися на предыдущей ступени образования.

Изучается параллельно с такими дисциплинами модуля «Сохранение и поддержание жизнедеятельности», как: «Безопасность жизнедеятельности», «Инклюзивная грамотность», «Основы военной подготовки».

Данная дисциплина закладывает основу для формирования физической культуры личности.

3. Перечень планируемых результатов обучения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: УК-7.

Таблица 1. Универсальные компетенции

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физических особенностей организма</p>	<p>Знать: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни. Уметь: применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни. Владеть: основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности.</p>
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знать: об особенностях планировании рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Уметь: применять физические упражнения в свое рабочее и свободное время Владеть: основами использования физических упражнений для общепрофессиональной деятельности, сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>
	<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: - методико-практические основы управления физической подготовкой; - нормы здорового образа жизни; - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Уметь: применять методы физической подготовки для профессионально личностного развития и самосовершенствования и нормы здорового образа жизни Владеть: 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.</p>

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
	2 семестр	
Зачётные единицы	2	2
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:	22	22
в том числе:	-	-
— занятия лекционного типа	10	10
— занятия семинарского типа:	12	12
практические занятия	12	12
лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа (далее – СРС) – всего:	49.84	49.84
в том числе:	-	-
— курсовая работа	-	-
— контрольная работа	-	-
Контроль:	0,16	0,16
ВСЕГО ЧАСОВ:	72	72
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет

4.2. Структура дисциплины

Таблица 3. Структура дисциплины

№ п/п	Тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля	Формируемые компетенции	Индикаторы достижения универсальной компетенции
			Лекции	Практические занятия	СРС			
1	Возникновение и развитие физической культуры и спорта. История Олимпийских игр	2	2		6	Выполнение практических заданий.	УК-7	УК 7.1.

2	Социально-биологические основы физической культуры. Научные основы здорового образа жизни. Основы здорового образа жизни студента Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	1	4	Выполнение практических заданий.	УК-7	УК 7.1., 7.2., 7.3
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	1	6	Выполнение практических заданий.	УК-7	УК 7.1., 7.2., 7.3
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	2		2	6	Выполнение практических заданий.	УК-7	УК 7.1., 7.2., 7.3
5	Методы формирования физической культуры личности. Принципы занятий физическими упражнениями.	2	1	2	4	Выполнение практических заданий. ТКУ	УК-7	УК 7.1., 7.2., 7.3
6	Основы обучения двигательным действиям. Общая характеристика физических качеств	2	1	1	6	Выполнение практических заданий.	УК-7	УК 7.1., 7.2., 7.3
7	Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития.	2		2	6	Выполнение практических заданий.	УК-7	УК 7.1., 7.2., 7.3
8	Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития	2	1	1	6	Выполнение практических заданий.	УК-7	УК 7.1., 7.2., 7.3
9	Координационные способности и методика их развития	2	1	2	5,84	Выполнение практических заданий.	УК-7	УК 7.1., 7.2., 7.3
	ИТОГО:		10	12	49,84			

4.3. Содержание тем дисциплины

Таблица 4. Содержание тем дисциплины

№	Тема дисциплины	Содержание	Компетенция
1	Возникновение и развитие физической культуры и спорта. История Олимпийских игр	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. Возникновение Олимпийских Игр. Пьер де Кубертен. Возрождение Олимпийской идеи. Создание МОК. Олимпийские ритуалы и символы. История Олимпиад.	УК 7.1
2	Социально-биологические основы физической культуры. Научные основы здорового образа жизни. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	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 в целях обеспечения умственной и физической деятельности. 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. 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. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	УК 7.1., 7.2., 7.3
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	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 7.1., 7.2., 7.3
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Общая	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	УК 7.1., 7.2., 7.3

№	Тема дисциплины	Содержание	Компетенция
	физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	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.	
5	Методы формирования физической культуры личности. Принципы занятий физическими упражнениями.	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. Понятие «принцип», «принцип физкультурного образования». Классификация принципов. Общие социальные принципы. Общеметодические принципы. Специфические принципы.	УК 7.1., 7.2., 7.3
6	Основы обучения двигательным действиям. Общая характеристика физических качеств	Обучение. Знания. Двигательное умение и навык. Экстраполяция. Основные опорные точки. Перенос навыков. Двигательные ошибки и их классификация. Этапы обучения двигательным действиям. Общая характеристика физических способностей. Физические способности. Задатки. Кондиционные и координационные способности. Закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей.	УК 7.1., 7.2., 7.3
7	Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития.	Мышечная сила. Абсолютная и относительная сила. Взрывная сила. Силовая выносливость и ловкость. Режимы работы мышц. Механизмы, обеспечивающие проявление силы. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Скоростные способности, их виды. Механизмы, обеспечивающие проявление скоростных способностей. Средства развития скоростных способностей. Методы развития скоростных способностей. Особенности методики развития скоростных способностей.	УК 7.1., 7.2., 7.3
8	Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития	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.	УК 7.1., 7.2., 7.3
9	Координационные способности и методика их развития	Общее понятие «координационные способности». Виды координационных способностей. Особенности развития координационных способностей. Факторы, определяющие развитие координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей.	УК 7.1., 7.2., 7.3

4.4. Содержание занятий семинарского типа

Таблица 5. Содержание практических занятий

№	Тематика практических занятий	Всего часов практических занятий	Всего часов самостоятельной подготовки
2	Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры. Научные основы здорового образа жизни. Основы здорового образа жизни студента Физическая культура в обеспечении здоровья	1	4
3	Тема 3 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	6
4	Тема 4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	2	6
5	Тема 5 Методы формирования физической культуры личности. Принципы занятий физическими упражнениями.	2	4
6	Тема 6 Основы обучения двигательным действиям. Общая характеристика физических качеств	1	6
7	Тема 7 Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития.	2	6
8	Тема 8 Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития	1	6
9	Тема 9. Координационные способности и методика их развития.	2	5,84

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	30

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

Перечень вопросов и критерии оценивания ответов на вопросы по темам дисциплины представлены в Фонде оценочных средств по данной дисциплине.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – **зачет**.

Форма проведения зачета – по билетам.

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	0-30
ИТОГО	0-100

Таблица 7.1. Распределение баллов по текущему контролю

№	Вид работ	Min	Max
1. Обязательная часть			
1.1	Текущий контроль успеваемости	1	4
1.2	Выполнение практических заданий	1	36
1.2.1	Выполнение практических заданий по теме 1	1	4
1.2.2	Выполнение практических заданий по теме 2	1	4
1.2.3	Выполнение практических заданий по теме 3	1	4
1.2.4	Выполнение практических заданий по теме 4	1	4
1.2.5	Выполнение практических заданий по теме 5	1	4
1.2.6	Выполнение практических заданий по теме 6	1	4
1.2.7	Выполнение практических заданий по теме 7	1	4
1.2.8	Выполнение практических заданий по теме 8	1	4
1.2.9	Выполнение практических заданий по теме 9	1	4
Итого баллов по обязательной части		2	40
2. Вариативная часть			
2.1	Творческие задания	1	10
2.2	Научный доклад на заседании СНО по тематике дисциплины.	5	10
2.3	Участие в конференциях, круглых столах и пр. тематике дисциплины	5	10
2.3.1	С публикацией по тематике дисциплины в сборнике кафедры СГН	5	10
2.4	Публикация статьи по тематике дисциплины в журнале/сборнике	10	15
2.4.1	Статья в журнале (РИНЦ)	10	10
2.4.2	Статья в рецензируемом журнале по тематике дисциплины (Список ВАК) совместно с преподавателем	15	15
2.5	Участие в олимпиаде по тематике дисциплины		20
2.5.1	Участие в университетской олимпиаде	5	5
2.5.2	Призовое место в университетской олимпиаде	6	15
2.5.3	Победа в университетской олимпиаде	20	20
2.5.4	Участие в региональной олимпиаде	10	10
2.5.5	Призовое место в региональной олимпиаде	20	20
Промежуточная аттестация по дисциплине		0	30
Итого баллов по вариативной части		46	60
Итого баллов по дисциплине			100

Таблица 7.2. Конвертация баллов в итоговую оценку

Оценка	Баллы
--------	-------

Зачтено	40-100
Незачтено	0-39

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564215> (дата обращения: 10.02.2025).

2. Физическая культура и спорт = Physical culture and sport : учебное пособие / Е. Н. Каленик, И. М. Купцов, А. А. Казанцев, А. И. Купцов. — Ульяновск : УлГУ, 2022. — 60 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/314402> (дата обращения: 10.02.2025)

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. Учебнометодическое 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». Учебнометодическое 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. Учебнометодическое 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. Часть 1. Учебнометодическое пособие. -СПб.:ГПА, 2015 г.-56с

9. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть 1. Учебнометодическое пособие. -СПб.:ГПА, 2015 г.-56с

10. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть 2. Учебнометодическое пособие. -СПб.:РГГМУ 2016 г.-54с

11. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть 3. Учебнометодическое пособие. -СПб.:РГГМУ 2016 г.-56с

12. 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"

1. Европейская цифровая библиотека Europeana: <http://www.europeana.eu/portal>

2. Консультант Плюс: справочно - поисковая система [Электронный ресурс]. - www.consultant.ru/.
3. Мировая цифровая библиотека: <http://wdl.org/ru>
4. Спортивный интернет ресурс: <http://sport.spb.ru>.

8.3. Перечень программного обеспечения

1. Браузер: Яндекс браузер [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://browser.yandex.ru/>
2. Офисный пакет: OpenOffice [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.openoffice.org/ru/>

8.4. Перечень информационных справочных систем

1. Консультант Плюс — кроссплатформенная справочная правовая система
2. Электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе издательства «Юрайт»: <https://www.biblio-online.ru/>
3. Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн: <http://www.biblioclub.ru>

8.5. Перечень профессиональных баз данных

1. Электронно-библиотечная система eLibrary.
2. Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов.

8.6. Перечень профессиональных баз данных

1. [Электронная библиотечная система «Znanium»](https://znanium.ru/) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://znanium.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://urait.ru/>
3. [Электронная научная библиотека «Elibrary»](https://elibrary.ru/) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://elibrary.ru/>
4. [Электронная научная библиотека «КиберЛенинка»](https://cyberleninka.ru/) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

101 Учебная аудитория (для проведения занятий лекционного и семинарского типов, курсового проектирования (выполнения курсовой работы), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, оснащенное специализированной мебелью, мультимедийным оборудованием.

Оборудование:

Колонки активные MicroLab PRO 3 дерево с внешним усилителем; профессиональный компьютер моноблок HN-G700; 36 парт растущих двухместных Комус Мебель дуб шамони; проектор InFocus P130; экран Cactus Wallscreen CS-PSW; неограниченный доступ к сети Интернет.

Спортивный зал (для проведения практических занятий), укомплектованный специализированным спортивным инвентарём и снарядами

Оборудование:

фитболы; степ-платформы; тренажерная скамья для пресса; набивные мячи весом 1-2 кг; гантели от 0,5 до 3 кг; коврики для йоги и фитнеса; гимнастические маты; боксерские мешки; шведские стенки; баскетбольная и волейбольная сетка; ворота для минифутбола; мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

103.2 Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное специализированной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Оборудование:

4 профессиональных компьютеров моноблоков HN-G700; 4 парты растущих одноместных Комус Мебель шамони светлый; коммутатор 16 port Comrex PS2216 Fast E-net Perfect; неограниченный доступ к сети Интернет.

Читальный зал. Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное специализированной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Оборудование:

10 профессиональных компьютеров моноблоков HN-G700; 10 парт растущих одноместных Комус Мебель шамони светлый; коммутатор 16 port Comrex PS2216 Fast E-net Perfect; неограниченный доступ к сети Интернет.

207 Компьютерный зал (для самостоятельной работы обучающихся), оснащенный специализированной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Оборудование:

10 профессиональных компьютеров моноблоков HN-G700; 10 парт растущих одноместных Комус Мебель шамони светлый; коммутатор 16 port Comrex PS2216 Fast E-net Perfect; неограниченный доступ к сети Интернет.

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

Программа дисциплины может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

