

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «Физическая культура»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

для направления подготовки
20.03.01 «Техносферная безопасность»

по профилю:
«Безопасность технологических процессов и производств»

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург

2016 г.

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена на заседании кафедры

Протокол № 4 от « 30 » 11 20 16 г.

Программа актуализирована на 20 17 / 20 18 учебный год

И.о. заведующего кафедрой
«Физическая культура»



И.В. Евграфов

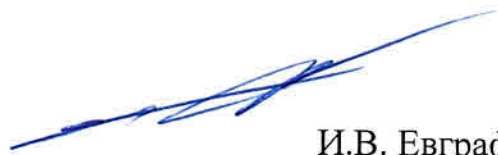
« 30 » 11 20 16 г.

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена на заседании кафедры

Протокол № 1 от « 29 » 08 20 17 г.

Программа актуализирована на 20 17 / 20 18 учебный год

И.о. заведующего кафедрой
«Физическая культура»



И.В. Евграфов

« 29 » 08 20 17 г.

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена на заседании кафедры

Протокол № от « » 20 г.

Программа актуализирована на 20 / 20 учебный год

И.о. заведующего кафедрой
«Физическая культура»

И.В. Евграфов

« » 20 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена на заседании кафедры

Протокол № 9 от « 28 » 04 20 16 г.

Программа актуализирована на 20 ___ /20 ___ учебный год

И.о. заведующего кафедрой
«Физическая культура»



И.В. Евграфов

« 28 » 04 20 16 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель методической комиссии факультета
«Промышленное и гражданское строительство»

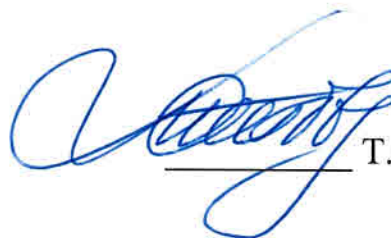
« 28 » 04 20 16 г.



Р.С. Кударов

Руководитель ОПОП

« 28 » 04 20 16 г.



Т.С. Титова

1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным «21» марта 2016 г., приказ № 246 по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность» для профилей «Безопасность технологических процессов и производств», «Инженерная защита окружающей среды» по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Целью изучения дисциплины в вузе является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Планируемыми результатами обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются: приобретение знаний, умений, навыков и /или опыта деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- сущность понятий «Физическая культура личности», «Здоровье», «Здоровый образ жизни», а также их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность;

- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;
- средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптивных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения
- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;
- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

УМЕТЬ:

- использовать систематические занятия физическими упражнениями и занятия различными видами спорта для формирования и развития психофизических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности.

ВЛАДЕТЬ:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
- умением рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим психофизическим состоянием;
- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных компетенций (ОК):

- владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1).

Область профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, приведена в п. 2.1 ОПОП.

Объекты профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, приведены в п. 2.2 ОПОП.

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части ФГОС ВО и является дисциплиной по выбору обучающегося.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа (по видам учебных занятий)	312		68	72	68	54	50
В том числе:							
- лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-
- практические занятия (ПЗ)	312	-	68	72	68	54	50
- лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студентов (СРС)	16	-	4	-	4	-	8
Контроль	-	-	-	-	-	-	-
Форма контроля знаний	3	-	3	3	3	3	3
Общая трудоёмкость: час/з.е.	328	-	72	72	72	54	58

5. Содержание и структура дисциплины

5.1 Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Легкая атлетика (ПЗ)	В основе практических занятий используются средства общей физической подготовки—общие развивающие упражнения, подвижные и спортивные игры в сочетании с гигиеническими факторами и естественными силами природы; средства специальной физической подготовки - изучение и совершенствование техники бега, прыжков, метания, бега с препятствиями (барьерами и т.д.). Развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, координации движений.

2	<p>Спортивные игры (волейбол, баскетбол) (ПЗ)</p>	<p><u>Волейбол:</u> Изучение подачи, передачи, приёма мяча. Изучение тактических приёмов, перемещений. Изучение тактики нападения и защиты. Развитие общей выносливости на базе ОФП, развитие быстроты, ловкости, подвижности суставов. Развитие силы. Развитие коммуникативных качеств и лидерских способностей. Тренировочная и соревновательная деятельность.</p> <p><u>Баскетбол:</u> Изучение бросков, передачи, приема мяча. Изучение техники ведения мяча и перемещений по спортивной площадке. Изучение тактических приёмов, блоков и атак. Изучение тактики нападения и защиты. Развитие общей выносливости на базе ОФП, развитие быстроты, ловкости, подвижности суставов, развитие специальной выносливости. Развитие силы. Развитие коммуникативных качеств и лидерских способностей. Тренировочная и соревновательная деятельность.</p>
3	<p>Единоборства и атлетизм (Юноши) (ПЗ)</p> <p>Художественная Гимнастика (Девушки) (ПЗ)</p>	<p><u>Юноши:</u> Изучение технико-тактических действий в стойке и партере. Изучение приёмов: переводов, рывков, бросков, сваливания, обезоруживания. Изучение захватов, ударных приёмов самообороны. Изучение тактики самообороны. Тренировка в основных упражнениях силовых видов спорта: рывок, толчок штанги, приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа, тяга спиной, рывок, толчок гирь, упражнения для развития основных мышечных групп на тренажерах. Обучение техники выполнения упражнений с отягощениями. Упражнения, развивающие подвижность суставов, упражнения на расслабление. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие профессионально-прикладных физических и психических качеств.</p> <p><u>Девушки:</u> Изучение исходных положений, стоек, упражнения на развитие правильной осанки, упражнения развивающие различные группы мышц, специальные гимнастические упражнения, упражнения на равновесие, музыкально-ритмические упражнения, упражнения с предметами (мячи, обручи, скакалки, булавы, ленты и др.), упражнения на взаимодействия в группе.</p>

4	Плавание (ПЗ)	<p>Группы начального обучения: на суше – общие развивающие упражнения, подготовительные упражнения; на воде — подготовительные упражнения для освоения с водой; изучение техники плавания на груди (дыхание в воду, движения руками, согласование движений рук и ног); изучение техники плавания кролем на спине (движения ногами, движения руками, согласование движений рук и ног). Учебно-тренировочные группы: на суше – общие развивающие упражнения, специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, координации и гибкости; на воде - совершенствование техники плавания кролем на груди, совершенствование техники плавания кролем на спине. Изучение техники поворотов при плавании кролем на груди и на спине. Изучение техники стартовых прыжков. Группы спортивного совершенствования: на суше – общая и специальная физическая подготовка пловца; на воде - совершенствование техники основного способа плавания. Развитие скоростных возможностей, общей и специальной скоростной выносливости. Изучение тактики прохождения дистанции.</p>
5	Общая физическая подготовка (ОФП) (ПЗ)	<p>Ходьба, упражнения в ходьбе. Бег, беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Ходьба на лыжах. Общая физическая подготовка: общие развивающие упражнения, профессионально-прикладная физическая подготовка, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры. Общие развивающие упражнения с использованием инвентаря: скакалки, резиновые жгуты, набивные мячи, гимнастические палки, гантели, обручи, гимнастические скамейки, «шведская стенка» и т.д.</p>
6	Специальная медицинская группа (СМГ)* (ПЗ)	<p>Лечебная гимнастика: система унифицированной, регламентированной, общефизической, функциональной тренировки по четырём блокам адаптивной направленности. Упражнения на тренажёрах, циклические передвижения используя регламентированные режимы дыхания, специальные силовые упражнения, упражнения на подвижность суставов, упражнения на расслабление различных групп мышц.</p>
7	<p>Основы обучения двигательному навыку. Совершенствование двигательных качеств. Формирование психических качеств (СРС)</p>	<p><u>МПЗ</u>: Разработка комплекса упражнений по овладению начальными навыками в ходьбе, беге, плавании и других видах спорта.</p>
8	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (СРС)	<p><u>МПЗ</u>: Планирование и организация простейших тренировочных занятий. Составление программ по физической культуре.</p>

9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (СРС)	<u>МПЗ</u> : Методики самоконтроля за функциональным состоянием организма для использования их в период учебной деятельности.
10	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (СРС)	<u>МПЗ</u> : Применение средств и методов мышечной релаксации после интенсивных физических нагрузок.
11	Средства физической культуры в регулировании работоспособности (СРС)	<u>МПЗ</u> : Применение простейших методик определения работоспособности в физкультурной и спортивной деятельности.
12	Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК. Структура построения учебно-тренировочного занятия (СРС)	<u>МПЗ</u> : Применение методик контроля развития отдельных физических качеств в разный период обучения.
13	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (СРС)	<u>МПЗ</u> : Простейшие методики самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
14	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов (СРС)	<u>МПЗ</u> : Разработка индивидуальных программ по физической культуре студентов с учётом профессионально-прикладной направленности подготовки.

*На отделение «Специальная медицинская группа» направляются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр в университете и имеющие рекомендации врача посещать учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в специальной медицинской группе (СМГ). Занятия в группах СМГ проходят по индивидуальной программе.

5.2 Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС
1	Легкая атлетика (Пр)	-	68	-	-
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол) (Пр)	-	72	-	-
3	Единоборства и атлетизм (Юноши) (Пр) Художественная Гимнастика (Девушки) (Пр)	-	68	-	-
4	Плавание (Пр)	-	54	-	-
5	Общая физическая подготовка (ОФП) (Пр)	-	50	-	-
6	Специальная медицинская группа (СМГ)*	-	312	-	-
7	Основы обучения двигательному навыку. Совершенствование двигательных качеств. Формирование психических качеств (СРС)	-	-	-	2
8	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (СРС)	-	-	-	2
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (СРС)	-	-	-	2
10	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (СРС)	-	-	-	2
11	Средства физической культуры в регулировании работоспособности (СРС)	-	-	-	2
12	Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и	-	-	-	2

	функциональной подготовленности средствами ФК. Структура построения учебно-тренировочного занятия (СРС)					
13	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (СРС)	-	-	-	2	
14	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов (СРС)	-	-	-	2	
	Итого:		312		16	

*Раздел «Специальная медицинская группа» отличается от других разделов дисциплины. Обучающиеся в специальной медицинской группе (СМГ) посещают занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» весь период обучения и находятся под наблюдением врача.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№ п/п	Наименование раздела	Перечень учебно-методического обеспечения
1	Легкая атлетика (Пр)	Е.В. Радовицкая. Использование беговых нагрузок аэробной направленности на самостоятельных занятиях по физическому воспитанию студентов железнодорожных вузов. Учебно-методическое пособие. 2008. – 16 с.
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол) (Пр)	Федоров В.Г., Миронов В.В., Ендальцев Б.В., Давиденко Д.Н. и др. Теоретический экскурс в лекционные занятия по физической культуре студентов железнодорожных вузов. Учебно-методическое пособие, - СПб.: ПГУПС, 2008. - 165 с.
3	Единоборства и атлетизм (Юноши) (Пр) Художественная Гимнастика (Девушки) (Пр)	1. В.А. Куванов, А.Я. Гончаров, И.А. Перепёлкин, А.Я. Гончаров, Е.И. Серова. Уроки самообороны для студентов Петербургского университета путей сообщения. Учебно-методическое пособие. 2013. – 33 с. 2. Н.Н. Венгерова, Т.Е. Весёлкина, Е.Т. Ермукашева, Т.В. Сизова, М.А. Фёдорова. Художественная гимнастика в высшей школе. Учебное пособие. 2013. – 51 с.

4	Плавание (Пр)	С.В. Кононов, Н.М. Дзюба, Организационные требования, структура и содержание учебных занятий по плаванию дисциплины «Физическая культура» университета путей сообщения. Учебно-методическое пособие. 2008. – 11 с.
5	Общая физическая подготовка (ОФП) (Пр)	Радовицкая Е.В., Современные методики обучения целостному движению, Учебно-методическое пособие, 2011. – 14 с.
6	Специальная медицинская группа (СМГ)*	Балашова В.Ф. Теория и организация адаптивной физической культуры (тестовый контроль заданий): учебное пособие. Изд. «Физическая культура». 2006. – 122 с.
7	Основы обучения двигательному навыку. Совершенствование двигательных качеств. Формирование психических качеств (СРС)	<p>1. Федоров В.Г., Миронов В.В., Ендальцев Б.В., Давиденко Д.Н. и др. Теоретический экскурс в лекционные занятия по физической культуре студентов железнодорожных вузов. Учебно-методическое пособие, - СПб.: ПГУПС, 2008. - 165 с.</p> <p>2. Евграфов И.В., Кононов С.В., Радовицкая Е.В. Методики по формированию и поддержанию здорового образа жизни студентов транспортных вузов: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /— Электрон. дан. — СПб.: ПГУПС (Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I), 2015. — 44 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=66400</p> <p>3. Евграфов И.В. Беляков Е.Г., Кононов С.В., Радовицкая Е.В. Методические аспекты формирования и поддержания навыка целостного движения для студентов и преподавателей: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /— Электрон. дан. — СПб. : ПГУПС (Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I), 2015. — 51 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=66397</p>
8	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (СРС)	
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (СРС)	
10	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (СРС)	
11	Средства физической культуры в регулировании работоспособности (СРС)	
12	Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК. Структура построения учебно-тренировочного занятия (СРС)	
13	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (СРС)	
14	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов (СРС)	

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является неотъемлемой частью рабочей программы и представлен отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры «Физическая культура» и утвержденным заведующим кафедрой.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, нормативно-правовой документации и других изданий, необходимых для освоения дисциплины

8.1 Перечень основной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Федоров В.Г., Миронов В.В., Ендальцев Б.В., Давиденко Д.Н. и др. Теоретический экскурс в лекционные занятия по физической культуре студентов железнодорожных вузов. Учебно-методическое пособие, - СПб.: ПГУПС, 2008. - 164 с.;

2. Евграфов И.В., Кононов С.В., Радовицкая Е.В. Методики по формированию и поддержанию здорового образа жизни студентов транспортных вузов: учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс]: Электрон. дан. — СПб.: ПГУПС (Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I), 2015. — 44 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=66400;

3. Евграфов И.В., Беляков Е.Г., Кононов С.В., Радовицкая Е.В. Методические аспекты формирования и поддержания навыка целостного движения для студентов и преподавателей: учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс]: Электрон. дан. — СПб. : ПГУПС (Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I), 2015. — 51 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=66397.

8.2 Перечень дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Виленский М.Я. и коллектив авторов, Физическая культура: учебник, - М.: КНОРУС, 2012. – 424 с.;

2. Гришин Н.Ф. Максин Б.В. Методико-практические занятия по учебной дисциплине «Физическая культура». Учебно-методическое пособие, - СПб.: ПГУПС, 2006. – 77 с.;

3. Ковалёв В.И., Евграфов И.В., Крылов А.И., Соколов Я.В., Фортунатов В.В. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие, - СПб.: ПГУПС, 2007 – 220 с.

8.3 Перечень нормативно-правовой документации, необходимой для освоения дисциплины

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2013 № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

3. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса, утверждённые заместителем министра образования и науки РФ А.А. Климовым от 08.04.2014 № АК 44/05 вн.

4. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования по направлениям подготовки (специальности).

5. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I».

8.4 Другие издания, необходимые для освоения дисциплины

1. С.В. Кононов, Н.М. Дзюба, Организационные требования, структура и содержание учебных занятий по плаванию дисциплины «Физическая культура» университета путей сообщения. Учебно-методическое пособие. 2008., - 11 с.;

2. Н.Н. Венгерова, Т.Е. Весёлкина, Е.Т. Ермукашева, Т.В. Сизова, М.А. Фёдорова. Художественная гимнастика в высшей школе. Учебное пособие. 2013. - 51 с.;

3. Н.Ф. Гришин, Б.В. Максин. Методико-практические занятия по учебной дисциплине «Физическая культура». Учебно-методическое пособие. 2006. - 77 с.;

4. В.А. Куванов, А.Я. Гончаров, И.А. Перепёлкин, А.Я. Гончаров, Е.И. Серова. Уроки самообороны для студентов Петербургского университета путей сообщения. Учебно-методическое пособие. 2013. - 33 с.;

5. В.И. Тропников, Ю.А. Смирнов, А.И. Гуляев. Гиревой спорт (Система упражнений с гирями). Учебное пособие. 2010. ПГУПС. – 27 с.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационных сетей «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=66400
2. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=66397
3. <http://window.edu.ru/resource/182/77182>
4. <http://window.edu.ru/resource/700/48700>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Порядок изучения дисциплины следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины с помощью учебно-методического обеспечения, приведенного в разделах 6, 8 и 9 рабочей программы.

2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные типовые контрольные задания (рефераты) или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, предусмотренные текущим контролем (см. фонд оценочных средств по дисциплине).

3. По итогам текущего контроля по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. фонд оценочных средств по дисциплине).

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

- технические средства (компьютерная техника и средства связи (персональные компьютеры, проектор);
- методы обучения с использованием информационных технологий (демонстрация мультимедийных материалов).

Кафедра «Физическая культура» обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

- Microsoft Windows 7;
- Microsoft Word 2010;

- Microsoft Excel 2010;
- Microsoft PowerPoint 2010.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов учебных занятий, предусмотренных учебным планом по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность» и соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам. Она содержит помещения для проведения практических занятий, укомплектованных спортивным инвентарём и оборудованием.

Материально-техническая база

№	База	Спортивные залы	Спортивные отделения
1	Кафедра «Физическая культура» (190031, г. Санкт-Петербург, Московский проспект, дом 9)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный зал с разметкой для игры: волейбол, баскетбол, большой теннис. Инвентарь: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, «Шведская стенка», гимнастические скамейки, гимнастические маты. 2. Малый спортивный зал. Инвентарь: Теннисные столы, набивные мячи, скакалки, резиновые жгуты, гантели, гимнастические палки, гимнастические коврики. 3. Тренажёрный зал. Инвентарь: тренажёры, штанги, гири, гантели. 	«Общая физическая подготовка», «Лёгкая атлетика» (зимний период)
2	Спортивная площадка Юсуповского сада (190068, г. Санкт-Петербург, ул. Садовая, дом 50 б)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Футбольная площадка с искусственным покрытием (травой). Инвентарь: футбольные ворота. 2. Игровая площадка для игры: волейбол, футбол, большой теннис. 3. Беговая дорожка. 	«Общая физическая подготовка», «Лёгкая атлетика» (летний период)
3	Дом физической культуры (197046, г. Санкт-Петербург, Кронверкский пр., дом 9, литера б)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровой зал с разметкой для игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол. Инвентарь: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, «Шведская стенка», гимнастические скамейки, гимнастические маты. 2. Плавательный бассейн (25 метров, 6 дорожек). Инвентарь: плавательные доски, плавательные лопатки, ласты. 	«Художественная гимнастика» «Плавание»

		<p>груша, тренажёры, штанга.</p> <p>4. Зал атлетизма. Инвентарь: тренажёры, штанги, гири.</p> <p>5. Зал Специальной медицинской группы. Инвентарь: тренажёры, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, гимнастические коврики.</p>	<p>атлетизм»</p> <p>«Единоборства и атлетизм» «Специальная медицинская группа»</p>
4	Общежитие №1 (ул. 7-ая Красноармейская дом 9)	<p>1. Игровой зал с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Инвентарь: «Шведская стенка», мячи волейбольные и баскетбольные.</p> <p>2. Тренажёрный зал. Инвентарь: тренажёры.</p>	«Спортивные игры»

Разработчик программы
доцент кафедры «Физическая
культура»
«27» *апреля* 2016 г.



С.В. Кононов