

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

Кафедра «Физическая культура»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*дисциплины*

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

(Б1.В.ДВ)

для направления

27.03.01 «Стандартизация и метрология»

по профилю

«Метрология, стандартизация и сертификация»

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург  
2015

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена на заседании кафедры  
«Физическая культура»

Протокол № 10 от « 25 » мая 2016 г.

Программа актуализирована и продлена на 2016/2017 учебный год  
(приложение).

Заведующий кафедрой  
«Физическая культура»  
« 25 » мая 2016 г.



И.В. Евграфов

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена на заседании кафедры  
«Физическая культура»

Протокол № 5 от « 25 » января 2017 г.

Программа актуализирована и продлена на 2017/2018 учебный год  
(приложение).

Заведующий кафедрой  
«Физическая культура»  
« 25 » января 2017 г.




И.В. Евграфов

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена на заседании кафедры  
«Физическая культура»

Протокол № 1 от « 29 » августа 2017 г.

Программа актуализирована и продлена на 2017/2018 учебный год  
(приложение).

Заведующий кафедрой  
«Физическая культура»  
« 29 » августа 2017 г.



И.В. Евграфов

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена на заседании кафедры  
«Физическая культура»  
Протокол № 10 от «15» апреля 2015 г.

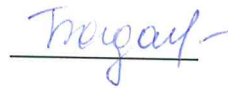
Заведующий кафедрой «Физическая  
культура»  
«15» апреля 2015 г.



И.В. Евграфов

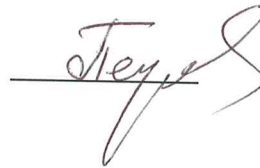
### СОГЛАСОВАНО

Председатель методической комиссии  
факультета «Промышленное и  
гражданское строительство»  
«17» апреля 2015 г.



Г.А. Богданова

Руководитель ОПОП  
«17» апреле 2015 г.



Т.М. Петрова

## 1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным «6» марта 2015 г., приказ № 168 по направлению 27.03.01 «Стандартизация и метрология», по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Целью изучения дисциплины 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 являются: приобретение знаний, умений, навыков.

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):

– способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

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

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

### **3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Б1.В.ДВ) относится к вариативной части и является дисциплиной по выбору обучающегося.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр				
		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 (СРС) (всего)	16	4	-	4	-	8
Контроль	-	-	-	-	-	-
Форма контроля знаний	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость: час	328	72	72	72	54	58

#### 5. Содержание и структура дисциплины

##### 5.1 Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Легкая атлетика (ПЗ)	В основе практических занятий используются средства общей физической подготовки (ОФП) – 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	Спортивные игры: волейбол (ПЗ)	В основе практических занятий используются средства общей физической подготовки. Развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, координации движений. Изучение подачи, передачи, приёма мяча. Изучение тактических приёмов, перемещений. Развитие коммуникативных качеств и лидерских способностей. Тренировочная и соревновательная деятельность.
3	Спортивные игры: баскетбол (ПЗ)	В основе практических занятий используются средства общей физической подготовки. Развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости,

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		ловкости, координации движений. Изучение бросков, передачи, приема мяча. Изучение техники ведения мяча и перемещений по спортивной площадке. Изучение тактических приёмов. Развитие коммуникативных качеств и лидерских способностей. Тренировочная и соревновательная деятельность.
4	Единоборства/атлетизм (юноши), художественная Гимнастика (девушки) (ПЗ)	<p><u>Юноши:</u> В основе практических занятий используются средства общей физической подготовки. Изучение технико-тактических действий в стойке и партере. Изучение приёмов: переводов, рывков, бросков, сваливания, обезоруживания. Изучение тактики самообороны. Тренировка в основных упражнениях силовых видов спорта: рывок, толчок штанги, приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа, упражнения для развития основных мышечных групп на тренажерах. Обучение техники выполнения упражнений с отягощениями. Упражнения, развивающие подвижность суставов, упражнения на расслабление. Развитие профессионально-прикладных физических и психических качеств.</p> <p><u>Девушки:</u> В основе практических занятий используются средства общей физической подготовки. 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>
5	Плавание (ПЗ)	<p>В основе практических занятий в зале используются средства общей физической подготовки. Развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, координации движений.</p> <p>на суше – общие развивающие упражнения, подготовительные упражнения;</p> <p>на воде – совершенствование техники основного способа плавания. Развитие скоростных возможностей, общей и специальной скоростной выносливости. Изучение тактики прохождения дистанции.</p>
6	Общая физическая подготовка (ПЗ)	В основе практических занятий используются средства общей физической подготовки. Ходьба, упражнения в ходьбе. Бег, беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Общая физическая

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		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.
7	Специальная медицинская группа (ПЗ)	В основе практических занятий используются средства специальной физической подготовки 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.
8	Основы обучения двигательному навыку. Совершенствование двигательных качеств. Формирование психических качеств (СРС)	Разработка комплекса упражнений по овладению начальными навыками в ходьбе, беге, плавании и других видах спорта.
9	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (СРС)	Планирование и организация простейших тренировочных занятий. Составление программ по физической культуре.
10	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (СРС)	Методики самоконтроля за функциональным состоянием организма для использования их в период учебной деятельности.
11	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (СРС)	Применение средств и методов мышечной релаксации после интенсивных физических нагрузок.
12	Средства физической культуры в регулировании работоспособности (СРС)	Применение простейших методик определения работоспособности в физкультурной и спортивной деятельности.
13	Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК. Структура	Применение методик контроля развития отдельных физических качеств в разный период обучения.



№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
	построения учебно-тренировочного занятия (СРС)	
14	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Разработка индивидуальных программ по физической культуре с учётом профессионально-прикладной направленности

## 5.2 Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС
<b>Самостоятельная работа по всем направлениям</b>					
1	Основы обучения двигательному навыку. Совершенствование двигательных качеств. Формирование психических качеств	-	-	-	2
2	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	-	-	-	2
3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	-	-	-	2
4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	-	-	-	2
5	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	-	-	-	4
6	Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК. Структура построения учебно-тренировочного занятия	-	-	-	2
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	-	-	-	2
<b>Практические занятия*</b>					
8	Легкая атлетика	-	312	-	-
9	Спортивные игры: волейбол	-		-	-
10	Спортивные игры: баскетбол	-		-	-
11	Единоборства/атлетизм (юноши), художественная Гимнастика (девушки)	-		-	-
12	Плавание	-		-	-
13	Общая физическая подготовка	-		-	-
14	Специальная медицинская группа **	-		-	-
<b>Итого</b>		-		<b>312*</b>	-

\* Практические занятия, представленные в разделах 8-14, каждый семестр ведутся только по одному из перечисленных в данных разделах направлению на выбор.

\*\* Раздел «Специальная медицинская группа» отличается от других разделов дисциплины, обучающиеся в СМГ посещают занятия 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	Основы обучения двигательному навыку. Совершенствование двигательных качеств. Формирование психических качеств	1. Теоретический экскурс в лекционные занятия по физической культуре студентов железнодорожных вузов: учеб.-метод. пособие / В. Г. Федоров [и др.]. - СПб.: ПГУПС, 2008. - 164 с.
2	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	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: <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=66400">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=66400</a> .
3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	– Загл. с экрана.
4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	3. Методические аспекты формирования и поддержания навыка целостного движения для студентов и преподавателей: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / И.В. Евграфов [и др.]. – Электрон. дан. – Санкт-Петербург : ПГУПС, 2015. – 49 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/66397">https://e.lanbook.com/book/66397</a> . – Загл. с экрана.
5	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Радовицкая, Елена Валентиновна. Использование беговых нагрузок аэробной направленности на самостоятельных занятиях по физическому воспитанию студентов железнодорожного вуза: учеб.-метод. пособие / Е. В. Радовицкая. - СПб.: ПГУПС, 2008. - 15 с.
6	Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК. Структура построения учебно-тренировочного занятия	Теоретический экскурс в лекционные занятия по физической культуре студентов железнодорожных вузов: учеб.-метод. пособие / В. Г. Федоров [и др.]. - СПб.: ПГУПС, 2008. - 164 с.
7	Легкая атлетика	1. Атлетизм, культуризм, бодибилдинг: система телостроительства человека: учеб. пособие / Ю. А. Смирнов, В. И. Тропников ; ПГУПС, каф. "Физ. культура". - СПб.: ПГУПС, 2007. - 26 с.
8	Спортивные игры: волейбол	2. Художественная гимнастика в высшей школе [Текст]: учебное пособие / Н. Н. Венгерова [и др.]. - Санкт-Петербург: ПГУПС,
9	Спортивные игры: баскетбол	
10	Единоборства/атлетизм (юноши), художественная Гимнастика (девушки)	

№ п/п	Наименование раздела	Перечень учебно-методического обеспечения
		2013. - 51 с.
11	Плавание	Кононов, Сергей Владимирович. Организационные требования, структура и содержание учебных занятий по плаванию дисциплины "Физическая культура" Университета путей сообщения: учеб.-метод. пособие / С. В. Кононов, Н. М. Дзюба . - СПб.: ПГУПС, 2008. - 12 с.
12	Общая физическая подготовка	Физическая культура студента [Текст]: Учебник для вузов / М. Я. Виленский, А.И. Зайцев, В. И. Ильинич и др; Ред. В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2003. - 447 с.
13	Специальная медицинская группа	Применение наукоемких технологий в физическом воспитании и адаптивной физической культуре для повышения резервных возможностей организма студентов: учеб. пособие / В. А. Милодан [и др.]. - СПб.: ПГУПС, 2008. - 58 с.

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

Фонд оценочных средств по дисциплине является неотъемлемой частью рабочей программы и представлен отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры 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. Теоретический экскурс в лекционные занятия по физической культуре студентов железнодорожных вузов: учеб.-метод. пособие / В. Г. Федоров [и др.]. - 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-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](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=66400). – Загл. с экрана.

3. Методические аспекты формирования и поддержания навыка целостного движения для студентов и преподавателей: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / И.В. Евграфов [и др.]. – Электрон. дан. – Санкт-Петербург : ПГУПС, 2015. – 49 с. – Режим доступа:

<https://e.lanbook.com/book/66397>. – Загл. с экрана.

8.2 Перечень дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Физическая культура студента [Текст]: Учебник для вузов / М. Я. Виленский, А.И. Зайцев, В. И. Ильинич и др; Ред. В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2003. - 447 с.
2. Гришин, Николай Федорович. Методико-практические занятия по учебной дисциплине "Физическая культура" [Текст]: учеб. -метод. пособие / Н. Ф. Гришин, Б. В. Максин. - СПб.: ПГУПС, 2006. - 77 с.
3. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие / В. И. Ковалев [и др.]. - СПб. : ПГУПС, 2007. - 220 с.

8.3 Перечень нормативно-правовой документации, необходимой для освоения дисциплины

При освоении дисциплины нормативно-правовая документация не используется.

8.4 Другие издания, необходимые для освоения дисциплины

1. Радовицкая, Елена Валентиновна. Использование беговых нагрузок аэробной направленности на самостоятельных занятиях по физическому воспитанию студентов железнодорожного вуза: учеб.-метод. пособие / Е. В. Радовицкая. - СПб.: ПГУПС, 2008. - 15 с.
2. Теоретический экскурс в лекционные занятия по физической культуре студентов железнодорожных вузов: учеб.-метод. пособие / В. Г. Федоров [и др.]. - СПб.: ПГУПС, 2008. - 164 с.
3. Атлетизм, культуризм, бодибилдинг: система телостроительства человека: учеб. пособие / Ю. А. Смирнов, В. И. Тропников ; ПГУПС, каф. "Физ. культура". - СПб.: ПГУПС, 2007. - 26 с.
4. Художественная гимнастика в высшей школе [Текст]: учебное пособие / Н. Н. Венгерова [и др.]. - Санкт-Петербург: ПГУПС, 2013. - 51 с.
5. Кононов, Сергей Владимирович. Организационные требования, структура и содержание учебных занятий по плаванию дисциплины "Физическая культура" Университета путей сообщения: учеб.-метод. пособие / С. В. Кононов, Н. М. Дзюба . - СПб.: ПГУПС, 2008. - 12 с.
6. Физическая культура студента [Текст]: Учебник для вузов / М. Я. Виленский, А.И. Зайцев, В. И. Ильинич и др; Ред. В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2003. - 447 с.
7. Применение наукоемких технологий в физическом воспитании и адаптивной физической культуре для повышения резервных возможностей организма студентов: учеб. пособие / В. А. Милодан [и др.]. - СПб.: ПГУПС, 2008. - 58 с.

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Личный кабинет обучающегося и электронная информационно-образовательная среда. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://sdo.pgups.ru/> (для доступа к полнотекстовым документам требуется авторизация).

2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://lanbook.com/>, свободный.

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://elibrary.ru/>, свободный.

## **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 нормативы или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, 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**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии:

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

- электронная информационно-образовательная среда Университета [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://sdo.pgups.ru/>.

Дисциплина обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения, установленного на технических средствах, размещенных в специальных помещениях и помещениях для самостоятельной работы в соответствии с утвержденными расписаниями

учебных занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы.

## 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 «Стандартизация и метрология» и соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

Она содержит специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Помещения на семестр учебного года выделяются в соответствии с расписанием занятий.

№	База	Спортивные залы	Спортивные отделения
1	Кафедра «Физическая культура» (190031, г. Санкт-Петербург, Московский проспект, дом 9)	<p>1. Спортивный зал с разметкой для игры: волейбол, баскетбол, большой теннис. Инвентарь: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, «Шведская стенка», гимнастические скамейки, гимнастические маты.</p> <p>2. Малый спортивный зал. Инвентарь: Теннисные столы, набивные мячи, скакалки, резиновые жгуты, гантели, гимнастические палки, гимнастические коврики.</p> <p>3. Тренажёрный зал. Инвентарь: тренажёры, штанги, гири, гантели.</p>	«Общая физическая подготовка», «Лёгкая атлетика» (зимний период)
2	Спортивная площадка Юсуповского сада (190068, г. Санкт-Петербург, ул. Садовая, дом 50 б)	<p>Футбольная площадка с искусственным покрытием (травой). Инвентарь: футбольные ворота.</p> <p>1. Игровая площадка для игры: волейбол, футбол, большой теннис.</p> <p>2. Беговая дорожка.</p>	«Общая физическая подготовка», «Лёгкая атлетика» (летний период)
3	Дом физической культуры (197046, г. Санкт-Петербург, Кронверкский пр., дом 9, литера б)	<p>1. Игровой зал с разметкой для игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол. Инвентарь: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, «Шведская стенка», гимнастические скамейки, гимнастические маты.</p> <p>2. Плавательный бассейн (25 метров, 6 дорожек). Инвентарь: плавательные доски, плавательные лопатки, ласты.</p>	«Художественная гимнастика», «Плавание», «Единоборства и атлетизм», «Специальная медицинская группа»

№	База	Спортивные залы	Спортивные отделения
		3. Зал «Единоборств». Инвентарь: татами, инвентарь для единоборств (перчатки, щитки), б'оксёрская группа, тренажёры, штанга. 4. Зал атлетизма. Инвентарь: тренажёры, штанги, гири. 5. Зал Специальной медицинской	
4	Общежитие №1 (ул. 7-ая Красноармейская дом 9)	1. Игровой зал с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Инвентарь: «Шведская стенка», мячи волейбольные и баскетбольные. 2. Тренажёрный зал. Инвентарь: тренажёры.	«Спортивные игры»

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью, спортивным инвентарем и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (мультимедийным проектором, экраном, либо свободным участком стены ровного светлого тона размером не менее 2×1,5 метра, стандартной доской для работы с маркером). В случае отсутствия стационарной установки аудитория оснащена розетками электропитания для подключения переносного комплекта мультимедийной аппаратуры и экраном (либо свободным участком стены ровного светлого тона размером не менее 2×1,5 метра).

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, в форме презентации на электронном носителе.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся (ауд. 1-110.1, 1-110.2) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Разработчик программы  
«\_\_» апреля 2015 г.



С. В. Кононов