



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник учебно-методического управления

«29» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Физическая культура и спорт

направление подготовки/специальность 40.03.01 Юриспруденция

направленность (профиль)/специализация образовательной программы Юриспруденция

Форма обучения очная

Санкт-Петербург, 2023

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины являются формирование физической культуры личности, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры, достижению установленного уровня психофизической подготовленности студента.

Задачами освоения дисциплины являются формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; установка на здоровый образ жизни; физическое самосовершенствование и самовоспитание; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения ОПОП
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Проводит оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	<b>знает</b> - влияние физической культуры и спорта на здоровье и физическую подготовку человека. <b>умеет</b> - оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека. <b>владеет</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Осуществляет выбор здоровьесберегающей технологии с учетом физиологических особенностей организма	<b>знает</b> - особенности здоровьесберегающих технологий; - физиологические особенности организма. <b>умеет</b> - выбирать здоровьесберегающую технологию с учетом физиологических особенностей организма.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3 Осуществляет выбор метода и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	<b>знает</b> - основные методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития; - основные методы и средства физической культуры и спорта для коррекции здоровья и восстановления работоспособности. <b>умеет</b> - выбирать основные методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития; - выбирать основные методы и средства физической культуры и спорта для коррекции здоровья и восстановления работоспособности.

<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.4 Осуществляет выбор рационального способа и приема профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте</p>	<p><b>знает</b> - основные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте. <b>умеет</b> - выбирать основные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте.</p>
<p>УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах</p>	<p>УК-9.1 Применяет базовые правила социального взаимодействия с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>	<p><b>знает</b> основные принципы и базовые правила социального взаимодействия с лицами ограниченными возможностями здоровья и инвалидами <b>умеет</b> применять на практике и базовые правила социального взаимодействия с лицами ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>
<p>УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах</p>	<p>УК-9.2 Применяет базовые правила организации работы лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в профессиональной деятельности</p>	<p><b>знает</b> основные понятия и базовые правила организации работы лиц ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в профессиональной деятельности <b>умеет</b> использовать на практике базовые правила организации работы лиц ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в профессиональной деятельности</p>
<p>УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах</p>	<p>УК-9.3 Осуществляет на рабочем месте выполнение индивидуальных требований по реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</p>	<p><b>знает</b> базовые понятия и правила реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов <b>умеет</b> использовать на практике и осуществлять на рабочем месте требования по реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</p>

### 3. Указание места дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) включена в Блок «Дисциплины, модули» Б1.О.01 основной профессиональной образовательной программы 40.03.01 Юриспруденция и относится к обязательной части учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы базовые знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися при изучении биологии и физической культуры в объеме средней общеобразовательной школы.

Знать: анатомическое строение человека, определения физической культуры и спорта, влияние двигательной активности на здоровье, учебную деятельность и работоспособность, влияние на здоровье вредных привычек.

Уметь: самостоятельно использовать комплекс общеразвивающих упражнений в повседневной жизни.

Владеть: техникой жизненно необходимых двигательных навыков (ходьба, бег, ходьба на лыжах и др.).

#### 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов	Из них часы на практическую подготовку	Семестр
			1
<b>Контактная работа</b>	64		64
Лекционные занятия (Лек)	32	0	32
Практические занятия (Пр)	32	0	32
<b>Иная контактная работа, в том числе:</b>			
консультации по курсовой работе (проекту), контрольным работам (РГР)			
контактная работа на аттестацию (сдача зачета, зачета с оценкой; защита курсовой работы (проекта); сдача контрольных работ (РГР))			
контактная работа на аттестацию в сессию (консультация перед экзаменом и сдача			
<b>Часы на контроль</b>	4		4
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	4		4
<b>Общая трудоемкость дисциплины (модуля)</b>			
<b>часы:</b>	72		72
<b>зачетные единицы:</b>	2		2

#### 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам (темам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### 5.1. Тематический план дисциплины (модуля)

№	Разделы дисциплины	Семестр	Контактная работа (по учебным занятиям), час.						СР	Всего, час.	Код индикатора достижения компетенции
			лекции		ПЗ		ЛР				
			всего	из них на практическую подготовку	всего	из них на практическую подготовку	всего	из них на практическую подготовку			
1.	1 раздел. Физическая культура и спорт в СПбГАСУ										
1.1.	Физическая культура и спорт в СПбГАСУ	1	2						2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	

1.2.	Физическая культура и спорт в СПбГАСУ	1			2				2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
2.	2 раздел. Теоретические основы физической культуры и спорта в профессиональной подготовке студентов									
2.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта в профессиональной подготовке студентов	1	2						2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
2.2.	Теоретические основы физической культуры и спорта в профессиональной подготовке студентов	1			2				2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
3.	3 раздел. История становления Олимпийского движения и Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО									
3.1.	История становления Олимпийского движения и Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО	1	2						2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
3.2.	История становления Олимпийского движения и Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО	1			2				2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
4.	4 раздел. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Социально – биологические основы физической культуры									
4.1.	Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Социально – биологические основы физической культуры	1	2						2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
4.2.	Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Социально – биологические основы физической культуры	1			2				2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

5.	5 раздел. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культуры										
5.1.	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культуры	1	2						2		УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
5.2.	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культуры	1			2				2		УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
6.	6 раздел. Общефизическая и специальная подготовка в системе физического воспитания										
6.1.	Общефизическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	2						2		УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
6.2.	Общефизическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1			2				2		УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
7.	7 раздел. Аттестация										
7.1.	Самостоятельная работа. 1 Аттестация	1						2	2		УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
8.	8 раздел. Развитие основных физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания										
8.1.	Развитие основных физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания	1	6						6		УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

8.2.	Развитие основных физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания	1			6				6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
9.	9 раздел. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений									
9.1.	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	1	2						2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
9.2.	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	1			2				2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
10.	10 раздел. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов занимающихся физическими упражнениями и спортом.									
10.1.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	2						2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
10.2.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1			2				2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
11.	11 раздел. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности									
11.1.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	2						2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

11.2.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1			2				2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
12.	12 раздел. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания									
12.1.	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	1	2						2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
12.2.	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	1			2				2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
13.	13 раздел. Аттестация									
13.1.	Самостоятельная работа. 2 Аттестация	1						2	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
14.	14 раздел. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях									
14.1.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	1	2						2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
14.2.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	1			2				2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
15.	15 раздел. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности									
15.1.	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	1	2						2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4



15.2.	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	1			2				2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
16.	16 раздел. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста									
16.1.	Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	2						2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
16.2.	Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1			2				2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
17.	17 раздел. Контроль									
17.1.	Зачет	1							4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4

### 5.1. Лекции

№ разд	Наименование раздела и темы лекций	Наименование и краткое содержание лекций								
1	Физическая культура и спорт в СПбГАСУ	Физическая культура и спорт в СПбГАСУ Физическая культура и спорт в СПбГАСУ в учебной, научной и спортивной работе.								
3	Теоретические основы физической культуры и спорта в профессиональной подготовке студентов	Теоретические основы физической культуры и спорта в профессиональной подготовке студентов Возникновение термина "физическая культура", общие понятия теории физической культуры, цели, задачи и формы организации физического воспитания, организация и руководство физическим воспитанием, формы физического воспитания студентов, место дисциплины "Физическая культура" в структуре ФГОС ВПО, компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины "Физическая культура"								
5	История становления Олимпийского движения и Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО	История становления Олимпийского движения и Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО История становления и развития Олимпийского движения: возникновение олимпийских игр, возрождение олимпийской идеи, олимпийское движение, олимпийские комитеты в России. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО, новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс								
7	Основы здорового образа жизни. Роль	Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Социально – биологические основы								

	физической культуры в обеспечении здоровья. Социально – биологические основы физической культуры	физической культуры Понятие "Здоровый образ жизни". Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система, анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, физическое развитие, двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности организма человека к умственным и физическим нагрузкам
9	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культуры	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культуры Физическая культура личности, значение мотивации в сфере физической культуры, проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса, формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах
11	Общефизическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Общефизическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, формы занятия, общая физическая подготовка, специальная подготовка, интенсивность физических нагрузок
14	Развитие основных физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания	Развитие основных физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания
16	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений Традиционные оздоровительные системы, современные оздоровительные системы
18	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов занимающихся физическими упражнениями и спортом. Организационные самостоятельных занятий физическими упражнениями, мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, формы самостоятельных занятий, особенности самостоятельных занятий
20	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Основные понятия, объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов, изменение состояние студенты под влиянием различных режимов и условий обучения, работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов
22	Восстановительные	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.

	процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	Основы рационального питания Восстановительные процессы при мышечной деятельности: восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований, пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания, роль питания в поддержании кислотно-щелочного баланса в организме
25	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях Клинико-физиологическое обоснование и механизм лечебного действия физическим упражнениям. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений
27	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Задачи и принципы проведения. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности
29	Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Профессионально-прикладная физическая культура как часть культуры труда и физической культуры в целом. Историческая справка. Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

## 5.2. Практические занятия

№ разд	Наименование раздела и темы практических занятий	Наименование и содержание практических занятий
2	Физическая культура и спорт в СПбГАСУ	Физическая культура и спорт в СПбГАСУ Физическая культура и спорт в СПбГАСУ в учебной, научной и спортивной работе.
4	Теоретические основы физической культуры и спорта в профессиональной подготовке студентов	Теоретические основы физической культуры и спорта в профессиональной подготовке студентов Возникновение термина "физическая культура", общие понятия теории физической культуры, цели, задачи и формы организации физического воспитания, организация и руководство физическим воспитанием, формы физического воспитания студентов, место дисциплины "Физическая культура" в структуре ФГОС ВПО, компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины "Физическая культура"
6	История становления Олимпийского движения и Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО	История становления Олимпийского движения и Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО История становления и развития Олимпийского движения: возникновение олимпийских игр, возрождение олимпийской идеи, олимпийское движение, олимпийские комитеты в России. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО, новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
8	Основы здорового образа жизни. Роль	Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в

	<p>физической культуры в обеспечение здоровья.</p> <p>Социально – биологические основы физической культуры</p>	<p>обеспечение здоровья. Социально – биологические основы физической культуры</p> <p>Понятие "Здоровый образ жизни".</p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система, анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, физическое развитие, двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности организма человека к умственным и физическим нагрузкам</p>
10	<p>Структура физической культуры личности.</p> <p>Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культуры</p>	<p>Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культуры</p> <p>Физическая культура личности, значение мотивации в сфере физической культуры, проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса, формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах</p>
12	<p>Общефизическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p>	<p>Общефизическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, формы занятия, общая физическая подготовка, специальная подготовка, интенсивность физических нагрузок</p>
15	<p>Развитие основных физических качеств.</p> <p>Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания</p>	<p>Развитие основных физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания</p> <p>Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания</p>
17	<p>Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений</p>	<p>Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений</p> <p>Традиционные оздоровительные системы, современные оздоровительные системы</p>
19	<p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Самоконтроль студентов занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Организационные самостоятельных занятий физическими упражнениями, мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, формы самостоятельных занятий, особенности самостоятельных занятий</p>
21	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Основные понятия, объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов, изменение состояние студенты под влиянием различных режимов и условий обучения, работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов</p>

23	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания Восстановительные процессы при мышечной деятельности: восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований, пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания, роль питания в поддержании кислотно-щелочного баланса в организме
26	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	12. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях Клинико-физиологическое обоснование и механизм лечебного действия физическим упражнениям. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений
28	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Задачи и принципы проведения. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности
30	Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Профессионально-прикладная физическая культура как часть культуры труда и физической культуры в целом. Историческая справка. Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

### 5.3. Самостоятельная работа обучающихся

№ разд	Наименование раздела дисциплины и темы	Содержание самостоятельной работы
13	Самостоятельная работа. 1 Аттестация	Самостоятельная работа Контрольное тестирование в LMS Moodle
24	Самостоятельная работа. 2 Аттестация	Самостоятельная работа. 2 Аттестация Контрольное тестирование в LMS Moodle

## 6. Методические материалы для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Программой дисциплины предусмотрено проведение лекционных занятий, на котором дается основной систематизированный материал, практических занятий (семинары), предполагающих закрепление изученного материала и формирование у обучающихся необходимых знаний, умений и навыков. Кроме того, важнейшим этапом изучения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся с использованием всех средств и возможностей современных образовательных технологий.

В объем самостоятельной работы по дисциплине включается следующее:

- изучение теоретических вопросов по всем темам дисциплины;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к зачету.

Залогом успешного освоения этой дисциплины является обязательное посещение лекционных и практических занятий. Теоретический и методико-практический материал, полученный во время практических занятий, закрепляется выполнением тестовых и практических заданий по темам дисциплины согласно РПД.

Приступая к изучению дисциплины, обучающемуся необходимо в первую очередь ознакомиться содержанием РПД, а также методическими указаниями по организации самостоятельной работы и подготовки к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям и в рамках самостоятельной работы по изучению дисциплины обучающимся необходимо:

- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники;
- регулярно выполнять внеаудиторные комплексы физических упражнений оздоровительной и тренирующей направленности;
- с учетом рекомендаций и полученных знаний выработать индивидуальный комплекс физических упражнений.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» завершается промежуточной аттестацией в форме зачета.

Студенты, не прошедшие аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

## 7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код и наименование индикатора контролируемой компетенции	Вид оценочного средства
1	Физическая культура и спорт в СПбГАСУ	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
2	Физическая культура и спорт в СПбГАСУ	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
3	Теоретические основы физической культуры и спорта в профессиональной подготовке студентов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
4	Теоретические основы физической культуры и спорта в профессиональной подготовке студентов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
5	История становления Олимпийского движения и Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос

6	История становления Олимпийского движения и Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
7	Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечение здоровья. Социально – биологические основы физической культуры	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
8	Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечение здоровья. Социально – биологические основы физической культуры	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
9	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культуры	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
10	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культуры	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
11	Общездоровья и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
12	Общездоровья и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
13	Самостоятельная работа. 1 Аттестация	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Контрольное тестирование в LMS Moodle
14	Развитие основных физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
15	Развитие основных физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
16	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
17	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
18	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов занимающихся физическими упражнениями и спортом.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
19	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов занимающихся физическими упражнениями и спортом.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
20	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос

21	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
22	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
23	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
24	Самостоятельная работа. 2 Аттестация	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Контрольное тестирование в LMS Moodle
25	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
26	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
27	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
28	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
29	Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
30	Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос
31	Зачет	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Устный опрос

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы текущего контроля успеваемости, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Примерные тестовые задания (для проверки сформированности индикатора достижения компетенции (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4):

1. Физическая культура:

1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;

2)\* часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;

3) наука о природе двигательной деятельности человека.

2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии:



- 1) 30 уд/мин.;
- 2)\* 70 уд/мин.;
- 3) 100 уд/мин.

3. Сила это:

- 1)\* способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;
- 2) способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;
- 3) способность поднять большой груз.

4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:

- 1) интенсивностью;
- 2)\* задачами;
- 3) местом проведения.

5. К объективным показателям самоконтроля относится:

- 1)\* частота сердечных сокращений;
- 2) самочувствие;
- 3) аппетит.

6. Количество игроков одной команды в волейбол на площадке:

- 1) 7;
- 2)\* 6;
- 3) 5.

7. Переутомление это:

- 1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
- 2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
- 3)\* патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

8. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях:

- 1) баскетболом;
- 2)\* греблей;
- 3) футболом.

9. Циклический вид спорта:

- 1)\* спринтерский бег;
- 2) прыжки в воду;
- 3) синхронное плавание.

10. При ортостатической пробе:

- 1) измеряют максимально возможный выдох;
- 2)\* изменяют положение тела в пространстве;
- 3) применяют статическое натуживание.

11. Физическое воспитание это:

- 1) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;
- 2) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;
- 3)\* часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.

12. Меры профилактики переутомления:

- 1) посидеть 3-4 минуты;

- 2) сменить вид деятельности;
- 3)\* прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.

13. Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности:

- 1)\* да;
- 2) нет.

14. В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела:

- 1) расходы;
- 2)\* учебный;
- 3) участники.

15. К активному отдыху относится:

- 1)\* физкультурно-спортивное занятие;
- 2) сон;
- 3) отдых сидя.

16. Гибкость это:

- 1) растяжение мышц человека на максимальную длину;
- 2)\* способность совершать максимальные по амплитуде движения;
- 3) способность выполнить «шпагат» и «мостик».

17. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры:

- 1) через 2 года;
- 2) через 1 год;
- 3)\* через 4 года.

18. Утомление это:

- 1)\* состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
- 2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
- 3) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений.

19. Девиз Олимпийских игр:

- 1) сильные, смелые, ловкие;
- 2)\* быстрее, выше, сильнее;
- 3) быстрота, ловкость, сила.

20. В большей степени общая выносливость необходима при занятиях:

- 1) фехтованием;
- 2)\* велоспортом;
- 3) стрельбой.

21. Гипокинезия это:

- 1) увеличение двигательной активности человека;
- 2)\* снижение двигательной активности человека;
- 3) достаточная двигательная активность человека.

22. Через сколько минут после оптимальной физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня?

- 1) 1 мин.;

- 2)\* 4 мин.;
- 3) 10 мин.

23. Оптимальная двигательная активность студента, количество движений в день:

- 1) 50 тыс.;
- 2) 40 тыс.;
- 3)\* 15 тыс.

24. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы:

- 1) 120 уд/мин.;
- 2)\* 160 уд/мин.;
- 3) 200 уд/мин.

25. Закаливание детей необходимо начинать:

- 1) с парной бани;
- 2) с обливания холодной водой;
- 3)\* с воздушных процедур.

26. Ловкость это:

- 1) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях;
- 2) способность быстро освоить новое двигательное действие;
- 3)\* сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить новое двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.

27. Ударный объём крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом:

- 1)\* больше;
- 2) меньше.

28. К циклическим видам спорта не относится:

- 1)\* волейбол;
- 2) стайерский бег;
- 3) плавание.

29. Гибкость в большей степени развивается при занятиях:

- 1) прыжками в длину;
- 2)\* художественной гимнастикой;
- 3) плаванием.

30. Преимущественно сила необходима в виде спорта:

- 1)\* борьба классическая;
- 2) стайерский бег;
- 3) плавание.

31. Средствами физической культуры являются:

- 1) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;
- 2)\* физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
- 3) физические упражнения.

32. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:

- 1)\* состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
- 2) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
- 3) естественное состояние организма без болезней или недомогания.

33. К физическим качествам не относится:

- 1) ловкость;
- 2)\* прыгучесть;
- 3) быстрота.

34. Дневник самоконтроля нужен для:

- 1) контроля родителей;
- 2)\* коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
- 3) лично спортсмену.

35. Количество игроков одной команды в баскетболе на площадке:

- 1)\* 5;
- 2) 6;
- 3) 7.

36. Выносливость это:

- 1) способность противостоять развитию утомления и длительное время выполнять работу;
- 2)\* способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов её выполнения;
- 3) способность противостоять внутреннему и внешнему сопротивлению.

37. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:

- 1) больше;
- 2)\* меньше.

38. Спортивные игры отличаются от подвижных:

- 1) ведением счёта;
- 2)\* строгими правилами;
- 3) спортивной формой.

39. Ациклический вид спорта:

- 1) академическая гребля;
- 2) плавание;
- 3)\* водное поло.

40. Контрольное испытание по пробеганию испытуемым максимальной дистанции за 12 минут называется:

- 1)\* тест Купера;
- 2) проба Летунова;
- 3) тест Мюллера.

41. Структура урока физической культуры состоит из частей:

- 1)\* подготовительной, основной и заключительной;
- 2) развивающей, обучающей и восстанавливающей;
- 3) первой, второй и третьей.

42. Спорт. Определение:

- 1) спорт – сфера деятельности человека, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях;
- 2) спорт – соревновательная деятельность людей для выявления победителя в спортивных соревнованиях;
- 3)\* спорт есть часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей для игровой и соревновательной деятельности.

43. Первые Олимпийские игры прошли:

- 1)\* в 776г. до нашей эры;
- 2) в 776г.;
- 3) в 1876г.

44. Быстрота это:

- 1)\* комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
- 2) способность быстро развивать скорость движений;
- 3) скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию.

45. Частота сердечных сокращений во время выполнения одинаковой мышечной тренировки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:

- 1)\* меньше;
- 2) больше.

46. В настольном теннисе партия продолжается до:

- 1)\* 11 очков;
- 2) 15 очков;
- 3) 21 очка.

47. К циклическим видам спорта не относится:

- 1)\* баскетбол;
- 2) спортивная ходьба;
- 3) плавание.

48. Ловкость развивает занятия:

- 1)\* волейболом;
- 2) тяжёлой атлетикой;
- 3) бегом.

49. Гарвардский Степ-тест необходим для выявления функционального состояния дыхательной системы:

- 1) да;
- 2)\* нет.

50. На здоровье влияет в процентах:

наследственность экология образ жизни медицина

- 1)\* 20 20 50 10
- 2) 40 10 10 40
- 3) 30 20 20 30

Примечание: \* – вариант правильного ответа.

7.3. Система оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) при проведении текущего контроля успеваемости

<p>Оценка «отлично» (зачтено)</p>	<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам дисциплины, а также по основным вопросам, выходящим за пределы учебной программы;</li> <li>- точное использование научной терминологии, систематически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой по дисциплине (модулю)</li> </ul> <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку, используя научные достижения других дисциплин</li> </ul> <p>навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высокий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций;</li> <li>- владеет навыками самостоятельно и творчески решать сложные проблемы и нестандартные ситуации;</li> <li>- применяет теоретические знания для выбора методики выполнения заданий;</li> <li>- грамотно обосновывает ход решения задач;</li> <li>- безусловно владеет инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке научных и практических задач;</li> <li>- творческая самостоятельная работа на практических/семинарских/лабораторных занятиях, активно участвует в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</li> </ul>
<p>Оценка «хорошо» (зачтено)</p>	<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- достаточно полные и систематизированные знания по дисциплине;</li> <li>- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой по дисциплине (модулю)</li> </ul> <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку;</li> <li>- использует научную терминологию, лингвистически и логически правильно излагает ответы на вопросы, умеет делать обоснованные выводы;</li> <li>- владеет инструментарием по дисциплине, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач</li> </ul> <p>навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий;</li> <li>- средний уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций;</li> <li>- без затруднений выбирает стандартную методику выполнения заданий;</li> <li>- обосновывает ход решения задач без затруднений</li> </ul>

<p>Оценка «удовлетворительно» (зачтено)</p>	<p>знания: - достаточный минимальный объем знаний по дисциплине; - усвоение основной литературы, рекомендованной рабочей программой; - использование научной терминологии, стилистическое и логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок умения: - умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по дисциплине и давать им оценку; - владеет инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении типовых задач; - умеет под руководством преподавателя решать стандартные задачи навыки: - работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий; - достаточный минимальный уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций; - испытывает затруднения при обосновании алгоритма выполнения заданий</p>
<p>Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено)</p>	<p>знания: - фрагментарные знания по дисциплине; - отказ от ответа (выполнения письменной работы); - знание отдельных источников, рекомендованных рабочей программой по дисциплине; умения: - не умеет использовать научную терминологию; - наличие грубых ошибок навыки: - низкий уровень культуры исполнения заданий; - низкий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций; - отсутствие навыков самостоятельной работы; - не может обосновать алгоритм выполнения заданий</p>

7.4. Теоретические вопросы и практические задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.4.1. Теоретические вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Примерные тестовые вопросы (для проверки сформированности индикатора достижения компетенции (УК-7.1;УК-7.2; УК-7.3;УК-7.4):

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
8. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
9. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
10. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
11. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
12. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.

13. Какие организации включает в себя олимпийское движение?
14. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?
15. В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
16. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
17. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.
18. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
19. Регуляция функций в организме.
20. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
21. Особенности физически тренированного организма.
22. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
23. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
24. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
25. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
26. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
27. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
28. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
29. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
30. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
31. Что такое здоровье?
32. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
33. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
34. Какова норма ночного сна?
35. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
36. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
37. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
38. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
39. Укажите важный принцип закаливания организма.
40. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
41. Как действуют физические упражнения на организм человека?
42. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
43. Какие средства используются лечебной физической культурой?
44. Классификация и характеристика физических упражнений.
45. Формы лечебной физической культуры.
46. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
47. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
48. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
49. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
50. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
51. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
52. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность?
53. Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
54. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
55. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
56. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
57. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебнотрудовой деятельности.
58. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.



60. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
61. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
62. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
63. Что такое ОФП? Его задачи.
64. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
65. Что представляет собой спортивная подготовка?
66. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
67. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
68. Что такое «мышечная релаксация»?
69. Опишите структуру физической культуры личности.
70. Операциональный компонент физической культуры личности.
71. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
72. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
73. Дайте определение понятию «мотивация».
74. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
75. Система мотивов в области физической культуры личности.
76. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
77. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
78. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
79. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
80. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
81. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
82. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
83. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
84. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
85. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
86. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
87. Что включают в себя понятия «велнес» и «фитнес»?
88. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.

#### 7.4.2. Практические задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Практические задания для проведения промежуточной аттестации не предусмотрены

#### 7.4.3. Примерные темы курсовой работы (проекта) (при наличии)

Курсовая работа (проект) по дисциплине "Физическая культура и спорт" учебным планом не предусмотрена.

#### 7.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Процедура проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости регламентируется локальным нормативным актом, определяющим порядок организации и проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Процедура оценивания формирования компетенций при проведении текущего контроля приведена в п. 7.2.

Типовые контрольные задания или иные материалы текущего контроля приведены в п. 7.3.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Зачет проводится в форме компьютерного тестирования в ЭИОС Moodle.

7.6. Критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Критерии оценивания	Уровень освоения и оценка			
	Оценка «неудовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно»	Оценка «хорошо»	Оценка «отлично»
	«не зачтено»	«зачтено»		
	Уровень освоения компетенции «недостаточный». Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	Уровень освоения компетенции «пороговый». Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Уровень освоения компетенции «продвинутый». Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Уровень освоения компетенции «высокий». Компетенции сформированы. Знания аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка

<p>знания</p>	<p>Обучающийся демонстрирует: -существенные пробелы в знаниях учебного материала; -допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; -непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует: -знания теоретического материала; -неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; -неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует: -знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - знания теоретического материала -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; -правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует: -глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; -полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий, в рамках обсуждаемых заданий; -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, -логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора.</p>
<p>умения</p>	<p>При выполнении практического задания билета обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень умений. Практические задания не выполнены Обучающийся не отвечает на вопросы билета при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.</p>	<p>Обучающийся выполнил практическое задание билета с существенными неточностями. Допускаются ошибки в содержании ответа и решении практических заданий. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей.</p>	<p>Обучающийся выполнил практическое задание билета с небольшими неточностями. Показал хорошие умения в рамках освоенного учебного материала. Предложенные практические задания решены с небольшими неточностями. Ответил на большинство дополнительных вопросов.</p>	<p>Обучающийся правильно выполнил практическое задание билета. Показал отличные умения в рамках освоенного учебного материала. Решает предложенные практические задания без ошибок Ответил на все дополнительные вопросы.</p>

владение навыками	Не может выбрать методику выполнения заданий. Допускает грубые ошибки при выполнении заданий, нарушающие логику решения задач. Делает некорректные выводы. Не может обосновать алгоритм выполнения заданий.	Испытывает затруднения по выбору методики выполнения заданий. Допускает ошибки при выполнении заданий, нарушения логики решения задач. Испытывает затруднения с формулированием корректных выводов. Испытывает затруднения при обосновании алгоритма выполнения заданий.	Без затруднений выбирает стандартную методику выполнения заданий. Допускает ошибки при выполнении заданий, не нарушающие логику решения задач Делает корректные выводы по результатам решения задачи. Обосновывает ход решения задач без затруднений.	Применяет теоретические знания для выбора методики выполнения заданий. Не допускает ошибок при выполнении заданий. Самостоятельно анализирует результаты выполнения заданий. Грамотно обосновывает ход решения задач.
-------------------	--	---	--	--

Оценка по дисциплине зависит от уровня сформированности компетенций, закрепленных за дисциплиной, и представляет собой среднее арифметическое от выставленных оценок по отдельным результатам обучения (знания, умения, владение навыками).

Оценка «отлично»/«зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 4,5 до 5,0.

Оценка «хорошо»/«зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 3,5 до 4,4.

Оценка «удовлетворительно»/«зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 2,5 до 3,4.

Оценка «неудовлетворительно»/«не зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 0 до 2,4.

## 8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

### 8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Количество экземпляров/электронный адрес ЭБС
<b><u>Основная литература</u></b>		
1	Кадыров Р. М., Гетьман В. Д., Караван А. В., Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ, Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63643.html">http://www.iprbookshop.ru/63643.html</a>
2	Тулякова О. В., Комплексный контроль в физической культуре и спорте, Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020	<a href="http://www.iprbookshop.ru/93804.html">http://www.iprbookshop.ru/93804.html</a>
3	Караван А. В., Логинов Ю. И., Лешева Н. С., Вольский В. В., Физическая культура студентов СПбГАСУ, СПб., 2014	<a href="http://ntb.spbgasu.ru/elib/01234/">http://ntb.spbgasu.ru/elib/01234/</a>
<b><u>Дополнительная литература</u></b>		
1	Германов Г. Н., Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры, Воронеж: Элист, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/52019.html">http://www.iprbookshop.ru/52019.html</a>

2	Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г., Лечебная физкультура и массаж, Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/62950.html">http://www.iprbookshop.ru/62950.html</a>
3	Гриднев В. А., Шпагин С. В., Новый комплекс ГТО в ВУЗе, Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63880.html">http://www.iprbookshop.ru/63880.html</a>
4	Попова Н. Н., Основы рационального питания, Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/47439.html">http://www.iprbookshop.ru/47439.html</a>
5	Добрынин И. М., Шемятихин В. А., Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе, Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/66574.html">http://www.iprbookshop.ru/66574.html</a>
6	Бабушкин Г. Д., Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом, Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65060.html">http://www.iprbookshop.ru/65060.html</a>
7	Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В., Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки, Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2015	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63009.html">http://www.iprbookshop.ru/63009.html</a>
8	Жданкина Е. Ф., Брехова Л. Л., Добрынин И. М., Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе, Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/68297.html">http://www.iprbookshop.ru/68297.html</a>

#### **Учебно-методическая литература**

1	Жданов С. И., Здоровье и физическая культура студента в профессиональном образовании, Орск: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) Оренбургского государственного университета, 2011	<a href="http://www.iprbookshop.ru/50093.html">http://www.iprbookshop.ru/50093.html</a>
2	Никишкин В. А., Крылова Л. М., Лазарева Е. А., Гарник В. С., Крылова Л. М., Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов, Москва: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015	<a href="http://www.iprbookshop.ru/35347.html">http://www.iprbookshop.ru/35347.html</a>

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
Физическая культура и спорт. Базовые основы ФКиС	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=1936">https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=1936</a>
Оздоровительная физическая культура	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=968">https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=968</a>
Теория физической культуры и спорта	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/enrol/index.php?id=266">https://moodle.spbgasu.ru/enrol/index.php?id=266</a>

8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Наименование	Электронный адрес ресурса
Периодические издания СПбГАСУ	<a href="https://www.spbgasu.ru/university/periodicheskie-izdaniya/?clear_cache=Y">https://www.spbgasu.ru/university/periodicheskie-izdaniya/?clear_cache=Y</a>

Список сборников трудов и конференций в РИНЦ/eLIBRARY	<a href="https://www.spbgasu.ru/upload/iblock/d39/3msoinfs6e2v3x4ufw2pry17v0fq3s10/%D0%A1%D0%9F%D0%98%D0%A1%D0%9E%D0%9A%20%D0%92%D0%92%D0%95%D0%94%D0%95%D0%9D%D0%9D%D0%AB%D0%A5%20%D0%9A%D0%9E%D0%9D%D0%A4%D0%95%D0%A0%D0%95%D0%9D%D0%A6%D0%98%D0%99%20%D0%92%20%D0%A0%D0%98%D0%9D%D0%A6%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82_26_01_24%20(2).pdf">https://www.spbgasu.ru/upload/iblock/d39/3msoinfs6e2v3x4ufw2pry17v0fq3s10/%D0%A1%D0%9F%D0%98%D0%A1%D0%9E%D0%9A%20%D0%92%D0%92%D0%95%D0%94%D0%95%D0%9D%D0%9D%D0%AB%D0%A5%20%D0%9A%D0%9E%D0%9D%D0%A4%D0%95%D0%A0%D0%95%D0%9D%D0%A6%D0%98%D0%99%20%D0%92%20%D0%A0%D0%98%D0%9D%D0%A6%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82_26_01_24%20(2).pdf</a>
Образовательные интернет-ресурсы СПбГАСУ	<a href="https://www.spbgasu.ru/university/obrazovatelnye-internet-resursy/">https://www.spbgasu.ru/university/obrazovatelnye-internet-resursy/</a>
Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru">www.rsl.ru</a>
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://www.elibrary.ru/">https://www.elibrary.ru/</a>
Электронно-библиотечная система издательства "Консультант студента"	<a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>
Электронно-библиотечная система издательства "ЮРАЙТ"	<a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>
Электронно-библиотечная система издательства "Лань"	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Электронная библиотека Ирбис 64	<a href="http://ntb.spbgasu.ru/irbis64r_plus/">http://ntb.spbgasu.ru/irbis64r_plus/</a>
Информационно-правовая система Консультант	<a href="https://student2.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=home;rnd=0.34403827862102354">https://student2.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=home;rnd=0.34403827862102354</a>

8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

Наименование	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
LibreOffice	Свободно распространяемое

8.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Сведения об оснащённости учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащённость оборудованием и техническими средствами обучения
41. Учебные аудитории для проведения лекционных занятий	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, комплект мультимедийного оборудования (персональный компьютер, мультимедийный проектор, экран, , аудиосистема), доска, экран, комплект учебной мебели, подключение к компьютерной сети СПбГАСУ, выход в Интернет

41. Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплект мультимедийного оборудования (персональный компьютер, мультимедийный проектор, экран, аудиосистема), доска, комплект учебной мебели, подключение к компьютерной сети СПбГАСУ, выход в Интернет.
41. Помещения для самостоятельной работы	Помещение для самостоятельной работы (читальный зал библиотеки, ауд. 217): ПК-23 шт., в т.ч. 1 шт.- ПК для лиц с ОВЗ (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СПбГАСУ.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются специальные условия для получения образования в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов.