



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Начальник учебно-методического управления

С.В. Михайлов

«27» июня 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Физическая культура и спорт

направление подготовки/специальность 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

направленность (профиль)/специализация образовательной программы Строительство подземных сооружений

Форма обучения очная

Санкт-Петербург, 2019

## 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-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	<b>знает</b> научно-практические основы физической культуры и спорта и виды физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; особенности разработки индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей: уровня развития физических качеств, показателей собственного здоровья <b>умеет</b> применять на практике разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; применять методы самоконтроля уровня физической подготовленности и физического развития <b>владеет навыками</b> средствами и методами физической культуры и спорта для укрепления индивидуального здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности</p>	<p><b>знает</b> научно-практические основы физической культуры и спорта и виды физических упражнений, особенности разработки индивидуальных комплексов физических упражнений оздоровительной и рекреационной направленности; средства и методы восстановления работоспособности</p> <p><b>умеет</b> применять на практике разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для восстановления, сохранения и укрепления здоровья; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>владеет навыками</b> средствами и методами физической культуры и спорта для восстановления работоспособности и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</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 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений 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.).

№ п/п	Последующие дисциплины	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5

### 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	Семестр
		1
<b>Контактная работа</b>	34	34
Лекционные занятия (Лек)	2	2

Практические занятия (Пр)	32	32
<b>Иная контактная работа, в том числе:</b>	0,1	0,1
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))	0,1	0,1
контактная работа на аттестацию в сессию (консультация перед экзаменом и сдача экзамена)		
<b>Часы на контроль</b>	0	0
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	37,9	37,9
<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 индикатор а достижени я компетенц ии
			Лекц	ПЗ	ЛР			
1.	1 раздел. Теоретический							
1.1.	Теория и методика физической культуры	1	2			13,9	15,9	УК-7.2, УК-7.4
2.	2 раздел. Практический							
2.1.	Базовые виды спорта	1		20		8	28	УК-7.2, УК-7.4
2.2.	Физическая подготовка	1		12		16	28	УК-7.2, УК-7.4
3.	3 раздел. Контроль							
3.1.	Зачёт	1					0,1	УК-7.2, УК-7.4

### 5.2. Лекции

№ п/п	Наименование раздела и темы лекций	Наименование и краткое содержание лекций
1	Теория и методика физической культуры	Введение в теорию физической культуры Определение понятия «культура»; понятие «культура физическая» и её связь с общей культурой; виды физической культуры; основные понятия теории физической культуры; средства и методы физической культуры; этапы развития теории физической культуры; функции и принципы физической культуры как социального явления
1	Теория и методика физической культуры	Общая характеристика физических качеств Общая характеристика физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Методика развития физических качеств.

### 5.3. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела и темы практических занятий	Наименование и содержание практических занятий
2	Базовые виды спорта	Легкая атлетика Специальные беговые упражнения; бег на средние дистанции; высокий старт и стартовое ускорение; бег на короткие дистанции; низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование; прыжок в длину с места. Тесты (нормативы) для оценки общей физической подготовленности <a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/resource/view.php?id=101954">https://moodle.spbgasu.ru/mod/resource/view.php?id=101954</a>
2	Базовые виды спорта	Гимнастика Терминология гимнастических упражнений; строевые упражнения и приемы; общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения в равновесии, в висах и упорах. Тесты (нормативы) для оценки общей физической подготовленности <a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/resource/view.php?id=101954">https://moodle.spbgasu.ru/mod/resource/view.php?id=101954</a>
3	Физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы основных мышечных групп; упражнения для развития быстроты, прыгучести, гибкости; упражнения для развития подвижности суставов и расслабления мышц; специальные скоростно-силовые упражнения; упражнения на развитие координации движений. Тесты (нормативы) для оценки общей физической подготовленности <a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/resource/view.php?id=101954">https://moodle.spbgasu.ru/mod/resource/view.php?id=101954</a>

### 5.4. Самостоятельная работа обучающихся

№ п/п	Наименование раздела дисциплины и темы	Содержание самостоятельной работы
1	Теория и методика физической культуры	Введение в теорию физической культуры Базовые основы физической культуры и спорта. Оздоровительная физическая культура. Здоровый образ жизни. Основы рационального питания. Подготовка к прохождению контрольных точек № 1 и № 2 в форме теста и теоретической части зачёта.
2	Базовые виды спорта	Легкая атлетика Предусматривает теоретическую и практическую подготовку студентов к сдаче тестов (нормативов) для оценки уровня физической подготовленности в беге на короткие и длинные дистанции, а также в прыжках в длину с места.
2	Базовые виды спорта	Гимнастика Предусматривает изучение гимнастической терминологии и подготовку студентов к сдаче тестов (нормативов) для оценки уровня физической подготовленности
3	Физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка Предусматривает подготовку студентов к сдаче тестов (нормативов) для оценки уровня физической подготовленности

## 6. Перечень методических материалов для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Программой дисциплины предусмотрено проведение лекционного занятия, на котором дается основной систематизированный материал, практических занятий, 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 лекционного 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	Теория и методика физической культуры	УК-7.2, УК-7.4	Тестирование <a href="https://moodle.spbgasu.ru/кафедра_физического_воспитания/дисциплина_Физическая_культура_и_спорт/">https://moodle.spbgasu.ru/кафедра_физического_воспитания/дисциплина_Физическая_культура_и_спорт/</a> 1. Контрольная точка № 1 <a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=61026">https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=61026</a> 2. Контрольная точка № 2

			<a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=96275">https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=96275</a>
2	Базовые виды спорта	УК-7.2, УК-7.4	Тесты (нормативы) для оценки уровня общей физической подготовленности <a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/resource/view.php?id=101954">https://moodle.spbgasu.ru/mod/resource/view.php?id=101954</a>
3	Физическая подготовка	УК-7.2, УК-7.4	Тесты (нормативы) для оценки общей физической подготовленности <a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/resource/view.php?id=101954">https://moodle.spbgasu.ru/mod/resource/view.php?id=101954</a>
4	Зачёт	УК-7.2, УК-7.4	Тест <a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=85644">https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=85644</a> ; тесты (нормативы) для оценки общей физической подготовленности <a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/resource/view.php?id=101954">https://moodle.spbgasu.ru/mod/resource/view.php?id=101954</a>

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

Тестовые задания (контрольная точка № 1)

(для проверки сформированности индикатора достижения компетенции (УК-7.2; УК-7.4)

Тестовые задания размещены по адресу: ЭИОС Moodle ([https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=61026/кафедра физического воспитания/дисциплина "Физическая культура и спорт"](https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=61026/кафедра%20физического%20воспитания/дисциплина%20Физическая%20культура%20и%20спорт))

Примерные тестовые задания

1. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?

а) естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений

б) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов

в) состояние целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном напряжении

2. Оптимальное время последнего приема пищи

а) за 2-3 часа до сна

б) если сильно хочется, то можно и ночью к холодильнику сходить

в) до 18 часов

3. Отметьте фоновые виды физической культуры

Выберите один или несколько ответов:

а) оздоровительная физическая культура

б) спортивные соревнования

в) гигиеническая физическая культура

- г) лечебная физическая культура
- д) рекреативная физическая культура

4. К средствам физической культуры относятся

Выберите один или несколько ответов:

- а) естественные силы природы
- б) гигиенические факторы
- в) все перечисленные варианты
- г) плавание
- д) утренняя гимнастика
- е) физические упражнения
- ж) спорт

5. Гуманитарные знания дают возможность:

а) усовершенствовать свойства его адаптивности, самообучаемости, самостоятельности и инициативности как будущего специалиста, закладывая тем самым основы его высокого профессионализма

б) преодолеть технократическое и узкопрофессиональное мышление будущего специалиста, воспитывают духовно богатую личность, обладающую развитым чувством социально-профессиональной и нравственной ответственности.

6. Что такое режим дня?

- а) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
- б) порядок выполнения повседневных правил
- в) строгое соблюдение определенных правил

7. Что такое оздоровительная тренировка?

а) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики

б) система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего здоровье

в) ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика

8. Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке?

- а) циклические
- б) нециклические
- в) ациклические

9. Для наиболее гармоничного развития физического здоровья следует выполнять

- а) упражнение на внимание
- б) упражнения с преодолением веса собственного тела
- в) упражнение на тренажерах
- г) упражнения на растягивание мышц

10. Спорт — часть физической культуры.

- а) Верно
- б) Неверно

Ключ к примерным тестовым заданиям (на кафедре физического воспитания)

Тестовые задания (контрольная точка № 2)

(для проверки сформированности индикатора достижения компетенции (УК-7.2; УК-7.4)

Тестовые задания размещены по адресу: ЭИОС Moodle  
([https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=96275/кафедра физического воспитания/дисциплина](https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=96275/кафедра%20физического%20воспитания/дисциплина))



"Физическая культура и спорт")

Примерные тестовые задания

1. Что такое рациональное питание?
  - а) питание с учетом потребностей организма
  - б) питание, распределенное по времени принятия пищи
  - в) питание с определенным соотношением питательных веществ
  
2. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность
  - а) жиры и углеводы
  - б) белки, жиры, углеводы
  - в) белки, жиры, углеводы, минеральные соли
  - г) вода, белки, жиры и углеводы
  
3. Что такое закаливание?
  - а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
  - б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
  - в) Перечень процедур для воздействия на организм холода
  - г) Купание в зимнее время
  
4. Что такое личная гигиена?
  - а) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
  - б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
  - в) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
  - г) Правила ухода за телом, кожей, зубами
  
5. Назовите основные двигательные качества
  - а) Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений
  - б) Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
  - в) Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
  - г) Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
  
6. В 100 г салата "Татьянин день" содержится 4,0:15,0:2,8 (Б:Ж:У) и 161 ккал. Сколько энергии получит Ваш организм при употреблении 196 г этого салата?
  - а) 161 ккал
  - б) 316 ккал
  - в) 250 ккал
  
7. Как называется система государственных и общественных мероприятий по предупреждению заболеваний и лечению заболевших?
  
8. Климат, погода, экологическая обстановка не оказывают влияние на здоровье человека
  - а) Верно
  - б) Неверно
  
9. Верно ли утверждение о том, что физическая культура позитивно влияет на интеллектуальную деятельность человека?
  - а) Верно
  - б) Неверно

Ключ к примерным тестовым заданиям (на кафедре физического воспитания)

Практические задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся размещены

по адресу: ЭИОС Moodle ([https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=1936/кафедра физического воспитания/дисциплина "Физическая культура и спорт"](https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=1936/кафедра%20физического%20воспитания/дисциплина%20Физическая%20культура%20и%20спорт))

(для проверки сформированности индикатора достижения компетенции (УК-7.2; УК-7.4)

Примерные практические задания

Задание № 1 "Экспресс-метод оценки физической подготовленности студентов"

Наиболее известна разновидность, заключающаяся в 12-минутном беге: пройденное расстояние фиксируется, и на основе этих данных делаются выводы о физической подготовленности занимающихся. Во время выполнения теста нужно преодолеть (пробежать или пройти) как можно большее расстояние.

Перед выполнением теста необходимо провести 2-3 минутную разминку(подойдут общеразвивающие упражнения на основные мышечные группы, также можно использовать ходьбу и легкий бег), а после выполнения - заминку (использовать спокойную ходьбу).

Цель разминки - увеличить температуру в мышцах организма, что, в числе прочего, является предупреждением развития травм, а также вызвать увеличение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, чтобы обеспечить более легкое вработывание при последующей тестирующей нагрузке.

Результаты тестов будут отличаться в зависимости от качества проведенной разминки. Недостаточная разминка или ее отсутствие, а также избыточная разминка, вызвавшая утомление организма, отрицательно скажется на результатах теста и на его переносимости. Проведение теста без предварительной разминки может вызвать резкое ухудшение самочувствия или спровоцировать обострение имеющегося заболевания.

Вам необходимо зафиксировать преодоленное за 12 минут расстояние и написать уровень физической подготовленности, например "19 лет, 1534 м - очень плохая физическая подготовленность" + прикрепить скриншот с результатами зафиксированными любым удобным приложением.

Задание № 2 "Функциональная проба "20 приседаний за 30 секунд"

Функциональную пробу "20 приседаний за 30 секунд" необходимо будет провести 2 раза:

1. во время сегодняшнего занятия
2. после недели регулярного выполнения, выбранного Вами комплекса физических упражнений (это может быть утренняя зарядка, комплекс на развитие силы мышц или для улучшения общей физической подготовки в домашних условиях и т.д.)

Ход выполнения функциональной пробы:

1. Отдохните в положении сидя 3 мин.
2. Подсчитайте ЧСС (пульс) за 15 сек с пересчетом на 1 мин (ЧСС\*4) - это будет исходная частота.
3. Выполните 20 глубоких приседаний за 30 сек, поднимая руки вперед при каждом приседании.
4. Сядьте и подсчитайте ЧСС (пульс) за 15 сек с пересчетом на 1 мин (ЧСС\*4).
5. Определите увеличение ЧСС после приседаний сравнительно с исходной частотой в процентах.

Например, пульс исходный 60 уд./мин,

после 20 приседаний - 81 уд./мин.,

поэтому  $(81-60) : 60 \times 100 = 35\%$ .

Оформление задания:

Свои расчеты и оценку реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку запишите в ответе полностью (какой вид нагрузки Вы выбрали, расчет прироста пульса в начале и после недели занятий)

Задание № 3 "Функциональная проба Руфье"

Функциональную пробу необходимо будет провести 2 раза:

1. во время сегодняшнего занятия (проба ДО регулярных занятий)
2. после недели регулярного выполнения, выбранного Вами комплекса физических упражнений (это может быть утренняя зарядка, комплекс на развитие силы мышц или для улучшения общей физической подготовки в домашних условиях и т.д.)

Ход выполнения функциональной пробы:

1. Примите исходное положение лежа на спине и отдохните так в течении 5 минут, в конце отдыха подсчитайте ЧСС (пульс) за 15 секунд - это показатель P1
  2. Выполните 30 приседаний за 45 секунд
  3. Сразу после нагрузки примите исходное положение лежа и снова подсчитайте ЧСС за 15 секунд - получится показатель P2
  4. В конце 1-й минуты восстановления вновь подсчитайте ЧСС за 15 секунд - показатель P3
- Оценку работоспособности сердечно-сосудистой системы производят по формуле:

Индекс Руфье =  $(4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15:

меньше 3 — хорошая работоспособность;

3–6 — средняя;

7–9 — удовлетворительная;

10–14 — плохая (средняя сердечная недостаточность);

15 и выше — сильная сердечная недостаточность.

Оформление задания:

Свои расчеты и оценку реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку запишите в ответе полностью (какой вид нагрузки Вы выбрали, расчет индекса до и после недели регулярных занятий)

Задание № 4 "Функциональная проба Ромберга (упрощенный вариант)"

Поза Ромберга широко применяется в спорте и физической культуре для оценки координационных способностей.

Функциональную пробу необходимо будет провести 2 раза:

1. во время сегодняшнего занятия (проба ДО регулярных занятий)
2. после недели регулярного выполнения, выбранного Вами комплекса физических упражнений (это может быть утренняя зарядка, комплекс на развитие силы мышц или для улучшения общей физической подготовки в домашних условиях и т.д.)

Ход выполнения функциональной пробы:

Поза Ромберга - положение стоя со сдвинутыми ногами, с закрытыми глазами и вытянутыми вперед руками, выявляющая неспособность сохранить равновесие.

Время устойчивости в позе Ромберга:

- здоровые нетренированные - 30-55 с;

- здоровые тренированные - 100-120 с.

Оформление задания:

Напишите Ваши результаты: какой вид нагрузки Вы выбрали, до и после недели регулярных занятий.

Тесты (нормативы) для оценки общей физической подготовленности

(для проверки сформированности индикатора достижения компетенции (УК-7.2; УК-7.4)

Тесты (нормативы) для оценки общей физической подготовленности размещены по адресу: ЭИОС Moodle ([https://moodle.spbgasu.ru/mod/resource/view.php?id=101954/кафедра физической воспитания/дисциплина "Физическая культура и спорт"](https://moodle.spbgasu.ru/mod/resource/view.php?id=101954/кафедра%20физического%20воспитания/дисциплина%20Физическая%20культура%20и%20спорт))

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

<p>Оценка «отлично» (зачтено)</p>	<p>знания:  - систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам дисциплины, а также по основным вопросам, выходящим за пределы учебной программы;  - точное использование научной терминологии, систематически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы;  - полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой по дисциплине (модулю)</p> <p>умения:  - умеет ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку, используя научные достижения других дисциплин</p> <p>навыки:  - высокий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций;  - владеет навыками самостоятельно и творчески решать сложные проблемы и нестандартные ситуации;  - применяет теоретические знания для выбора методики выполнения заданий;  - грамотно обосновывает ход решения задач;  - безупречно владеет инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке научных и практических задач;  - творческая самостоятельная работа на практических/семинарских/лабораторных занятиях, активно участвует в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
<p>Оценка «хорошо» (зачтено)</p>	<p>знания:  - достаточно полные и систематизированные знания по дисциплине;  - усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой по дисциплине (модулю)</p> <p>умения:  - умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку;  - использует научную терминологию, лингвистически и логически правильно излагает ответы на вопросы, умеет делать обоснованные выводы;  - владеет инструментарием по дисциплине, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач</p> <p>навыки:  - самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий;  - средний уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций;  - без затруднений выбирает стандартную методику выполнения заданий;  - обосновывает ход решения задач без затруднений</p>

<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

Тестовые задания

(для проверки сформированности индикатора достижения компетенции (УК-7.2; УК-7.4)

Тестовые задания размещены по адресу: ЭИОС Moodle ([https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=85644/кафедра физического воспитания/дисциплина "Физическая культура и спорт"](https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=85644/кафедра%20физического%20воспитания/дисциплина%20Физическая%20культура%20и%20спорт))

Примерные тестовые задания

(для проверки сформированности индикатора достижения компетенции (УК-7.2; УК-7.4)

1. Выберите верное определение понятия «Физическая культура»

а) Физическая культура – это мера и способ физического развития человека.

б) Физическая культура – совокупность физкультурной и спортивной деятельности человека.

в) Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

2. Целью физической культуры является:

а) Формирование физически совершенного человека.

б) Формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей.

в) Формирование всесторонне развитой личности, готовой к высоко производительному труду и способной решать социальные задачи.

3. Двигательный навык – это:

а) Двигательный навык – подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.

б) Двигательный навык – умение рационально двигаться.

в) Двигательный навык – двигательное действие, выполняемое неосознанно, интуитивно.

4. Двигательное умение – это:

а) Сознательное состояние владения техникой двигательного действия.

б) Подсознательный уровень владения техникой двигательного действия.

в) Владение техникой на уровне интуиции.

5. Этапы формирования двигательных навыков

а) Знание, навык, умение.

б) Знание, умение, навык.

в) Умение, знание, навык.

6. Ведущим фактором развития физических способностей являются:

а) Аутогенная тренировка.

б) Наследственность.

в) Физические упражнения.

7. Здоровье – это:

а) Это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни.

б) Это процесс сохранения предельных возможностей человека в условиях спортивно-педагогического процесса.

в) Это процесс восстановления утраченных функций организма после травм или болезней.

8. Выберите основные элементы здорового образа жизни.

а) Хорошее настроение, позитивные эмоции, положительная мотивация.

б) Рациональный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание и т.п.

в) Жизненно необходимые двигательные умения и навыки с целью использования их в быту и труде.

9. Отличительные особенности содержания занятий физической рекреацией, ее направленность.

а) Достижение наивысших спортивных результатов в международных соревнованиях. Направленность на победу.

б) Добрая воля участников, потребность в двигательной деятельности и желание получить удовольствие, наслаждение от движения. Направленность рекреации на сохранение, восстановление и укрепление здоровья.

в) Обязательное соблюдение тренировочного режима, для повышения качества спортивной подготовленности.

10. Международные организации по физическому воспитанию, спорту, активному отдыху.

а) ЮНЕСКО, ВТО, БРИКС.

б) ВАРА, ЕЛПА, СИЕПС, ФИЕП, ИКСПЕР.

в) МАГАТЭ, ООН.

Ключ к примерным тестовым заданиям (на кафедре физического воспитания)

7.4.2. Практические задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Тесты (нормативы) для оценки общей физической подготовленности

(для проверки сформированности индикатора достижения компетенции (УК-7.2; УК-7.4)

Тесты (нормативы) для оценки общей физической подготовленности размещены по адресу: ЭИОС Moodle ([https://moodle.spbgasu.ru/mod/resource/view.php?id=101954/кафедра физического воспитания/дисциплина "Физическая культура и спорт"](https://moodle.spbgasu.ru/mod/resource/view.php?id=101954/кафедра%20физического%20воспитания/дисциплина%20Физическая%20культура%20и%20спорт))

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 и сдачи тестов (нормативов) для оценки уровня физической подготовленности.

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»		

	<p>Уровень освоения компетенции «недостаточный». Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы</p>	<p>Уровень освоения компетенции «пороговый». Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p>	<p>Уровень освоения компетенции «продвинутой». Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.</p>	<p>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>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>



умения	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.	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.	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.	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.
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.

## 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	Никишкин В. А., Крылова Л. М., Пшеничников А. Ф., Крамской С. И., Крылова Л. М., Физическая культура в строительных вузах, М., 2010	60
2	Сафонова О. А., Сафонов Д. В., Караван А. В., Москаленко И. С., Легкая атлетика, СПб., 2015	1

3	Караван А. В., Логинов Ю. И., Лешева Н. С., Вольский В. В., Физическая культура студентов СПбГАСУ, СПб., 2014	64
4	Кадыров Р. М., Гетьман В. Д., Караван А. В., Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ, СПб., 2015	1
5	Парыгина О. В., Теория физической культуры и спорта, Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2019	0
6	Токарева А. В., Ефимова-Комарова Л. Б., Ярчиковская Л. В., Караван А. В., Миронова О. В., Физическая культура для студентов специальной медицинской группы, СПб., 2016	1
7	Луценко С. А., Михайлов А. В., Луценко С. А., Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика, Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2012	<a href="http://www.iprbookshop.ru/29967.html">http://www.iprbookshop.ru/29967.html</a>
<b><u>Дополнительная литература</u></b>		
1	Пшеничников А. Ф., Физическая культура студента. (Методико-практические занятия), Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012	<a href="http://www.iprbookshop.ru/19345.html">http://www.iprbookshop.ru/19345.html</a>
2	Якубовский Я. К., Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями, Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010	<a href="http://www.iprbookshop.ru/25806.html">http://www.iprbookshop.ru/25806.html</a>
3	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>
4	Алёшин В. В., Татарова С. Ю., Татаров В. Б., Физическая подготовка студента, Москва: Научный консультант, 2018	0
5	Буш-Остерман Э., Малахов В., Гимнастика для позвоночника, Москва: Человек, Олимпия, 2008	0
6	Эммерт М. С., Фади́на О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А., Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов, Омск: Омский государственный технический университет, 2017	0
7	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И., Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	0
8	Жданкина Е. Ф., Брехова Л. Л., Добрынин И. М., Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе, Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014	0
9	Щетинин М.Н., Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, М.: Метафора, 2007	1
10	Всерос. федерация легкой атлетики, Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА., М.: Советский спорт, 2007	1
11	Лукьяненко В. П., Физическая культура : основы знаний, М.: Советский спорт, 2007	1
12	Бакешин К. П., Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов, СПб., 2014	1
13	Гонсалес С. Е., Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура», Москва: Российский университет дружбы народов, 2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22164.html">http://www.iprbookshop.ru/22164.html</a>
14	Сафонова О. А., Рогожников М. А., Караван А. В., Профессионально-прикладная физическая культура инженера-строителя, СПб., 2017	1
15	Власов А. А., Физическая культура и спорт : краткий терминологический словарь, М.: Советский спорт, 2005	1

1	Федер. агентство по физкультуре и спорту, Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М.: Советский спорт, 2007	1
2	Федер. агентство по физкультуре и спорту, Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М.: Советский спорт, 2005	1

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	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=1936">https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=1936</a>
Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>
Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>

8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Наименование	Электронный адрес ресурса
Электронно-библиотечная система издательства "ЮРАЙТ"	<a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>
Периодические издания СПбГАСУ	<a href="https://www.spbgasu.ru/Universitet/Biblioteka/Periodicheskie_izdaniya/">https://www.spbgasu.ru/Universitet/Biblioteka/Periodicheskie_izdaniya/</a>
Список сборников трудов и конференций в РИНЦ/eLIBRARY	<a href="https://www.spbgasu.ru/upload-files/universitet/biblioteka/List_rinc_elibrary_06_07_2020.pdf">https://www.spbgasu.ru/upload-files/universitet/biblioteka/List_rinc_elibrary_06_07_2020.pdf</a>
Система дистанционного обучения СПбГАСУ Moodle	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/">https://moodle.spbgasu.ru/</a>
Информационно-правовая система Консультант	\\law.lan.spbgasu.ru\Consultant Plus ADM
Электронно-библиотечная система издательства "Лань"	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Электронно-библиотечная система издательства "IPRbooks"	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru">www.rsl.ru</a>
Единый электронный ресурс учебно-методической литературы СПбГАСУ	<a href="http://www.spbgasu.ru">www.spbgasu.ru</a>
Образовательные интернет-ресурсы СПбГАСУ	<a href="https://www.spbgasu.ru/Universitet/Biblioteka/Obrazovatelnye_internet-resursy/">https://www.spbgasu.ru/Universitet/Biblioteka/Obrazovatelnye_internet-resursy/</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)

Microsoft Windows 10 Pro	Standard Enrollment 58300688, дата окончания 2020-12-31, Campus 3 61795673
Microsoft Office 2016	Standard Enrollment 58300688, дата окончания 2020-12-31, Campus 3 61795673
Microsoft Visio 2016	Standard Enrollment 58300688, дата окончания 2020-12-31, Campus 3 61795673

#### 8.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Сведения об оснащённости учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект мультимедийного оборудования (персональный компьютер, мультимедийный проектор, экран, аудиосистема), доска маркерная белая эмалевая, комплект учебной мебели, подключение к компьютерной сети СПбГАСУ, выход в Internet.

Компьютерная аудитория (для самостоятельной работы обучающихся): рабочие места с ПК (стол компьютерный, системный блок, монитор, клавиатура, мышь), стол рабочий, подключение к компьютерной сети ГАСУ, выход в Internet

Спортивный зал №1 (для практических занятий по ОФП, аэробике, боксу): боксерский ринг; гимнастические стенки; гимнастические скамейки; перекладины; борцовские маты; гимнастические ковры – 2 шт.; коврики; дартс – 2шт.; бадминтон; муляжи для бокса – 4 шт.; боксёрские мешки - 3 шт.; теннисные столы – 2 шт.; степперы – 26 шт, гантели, боди-бары, амортизаторы.

Спортивный зал №2 (для практических занятий по ОФП, игровым видам спорта): баскетбольные кольца, мячи; волейбольная сетка, мячи; футбольные ворота, мячи; гимнастические скамейки; шведские стенки; бадминтонные ракетки, воланы.

Спортивный зал №3 (для практических занятий по ОФП, различным видам единоборств): гимнастические стенки, тренажёры – 14 шт., скамейки, борцовские маты, боксёрские мешки - 2 шт, дартс, гантели, штанги, утяжелители.

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