



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Начальник учебно-методического управления

С.В. Михайлов

«29» июня 2021 г.

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

Физическая культура и спорт

направление подготовки/специальность 23.03.01 Технология транспортных процессов

направленность (профиль)/специализация образовательной программы Автомобильные перевозки и  
организация движения

Форма обучения заочная

Санкт-Петербург, 2021

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

Целями освоения дисциплины является формирование у студентов системы научных и практических знаний в области физической культуры и спорта.

- формирование базы знаний необходимых для понимания потребностей в повышении облигатной и факультативной физической активности человека;

- изучение методики построения индивидуально-оптимального режима оздоровительно-тренировочного процесса;

изучение оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями

## 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.
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 с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. <b>умеет</b> применять на практике базовые правила социального взаимодействия с лицами с 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 профессиональной деятельности</p>	<p><b>знает</b> основные понятия и базовые правила организации работы лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в профессиональной деятельности. <b>умеет</b> использовать на практике базовые правила организации работы лиц с 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 23.03.01 Технология транспортных процессов 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.



### 5.1. Лекции

№ п/п	Наименование раздела и темы лекций	Наименование и краткое содержание лекций
1	Теория и методы физической культуры.	Цель и задачи физической культуры. Методы и средства физической культуры. Основные принципы и базовые понятия. Отечественная система физической культуры. Содержание и методика физической культуры. Становление учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Характеристики техники физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе упражнений. Словесные, наглядные, практические и организационные методы физической культуры.
2	Средства и методы физической культуры.	Обучение двигательным действиям. Средства физической культуры. Основные принципы и базовые понятия. Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей (силовых, скоростных, координационных, аэробных и анаэробных).

### 5.2. Самостоятельная работа обучающихся

№ п/п	Наименование раздела дисциплины и темы	Содержание самостоятельной работы
2	Средства и методы физической культуры.	Средства и методы физической культуры. Основные принципы и базовые понятия. Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей (силовых, скоростных, координационных, аэробных и анаэробных). Методы и средства физической культуры. Характеристики техники физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе упражнений. Словесные, наглядные, практические и организационные методы физической культуры. Социально- педагогические, методические и специфические принципы. Взаимосвязь принципов физического совершенствования человека. Принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, всесторонности, оздоровительной направленности, регулярности, обратимости, избирательности.

## 6. Методические материалы 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 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 методы физической культуры.		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> Тест "Теория физической культуры" <a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=3953">https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=3953</a>
2	Средства и методы физической культуры.		Тестирование <a href="https://moodle.spbgasu.ru/кафедра_физического">https://moodle.spbgasu.ru/кафедра физического</a>

			воспитания/дисциплина "Физическая культура и спорт" Тест "Методика физической культуры" <a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=62816">https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=62816</a>
3	Контроль.		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>

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

Практические задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся размещены по адресу: ЭИОС Moodle ([https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=266/кафедра физического воспитания/дисциплина "Физическая культура и спорт"](https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=266/кафедра_физического_воспитания/дисциплина_Физическая_культура_и_спорт))

(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.



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>- безупречно 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

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=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

(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

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 "Физическая культура и спорт"](https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=96275/кафедра%20физического%20воспитания/дисциплина%20Физическая%20культура%20и%20спорт))

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

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)

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

Курсовая работа (проект) учебным планом не предусмотрено.

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>

<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>
<p>владение навыками</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Применяет теоретические знания для выбора методики выполнения заданий. Не допускает ошибок при выполнении заданий. Самостоятельно анализирует результаты выполнения заданий. Грамотно обосновывает ход решения задач.</p>

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	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	ЭБС
2	Караван А. В., Логинов Ю. И., Лешева Н. С., Вольский В. В., Физическая культура студентов СПбГАСУ, СПб., 2014	ЭБС
3	Сафонова О. А., Рогожников М. А., Караван А. В., Профессионально-прикладная физическая культура инженера-строителя, СПб., 2017	ЭБС
4	Бакешин К. П., Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов, СПб., 2014	ЭБС
<b><u>Дополнительная литература</u></b>		
1	Лешева Н. С., Дементьев К. Н., Гринева Т. А., Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре, СПб., 2016	ЭБС
2	Шаронова А. В., Миронова О. В., Лешева Н. С., Физическая культура для студентов с эндокринными заболеваниями, СПб., 2019	ЭБС
3	Вольский В. В., Коваленко В. Н., Караван А. В., Батулин А. Е., Лешева Н. С., Самооборона как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов, СПб., 2018	ЭБС
4	Москаленко И. С., Сафонова О. А., Спортивные игры для студентов СПбГАСУ, СПб., 2017	ЭБС
5	Лукьяненко В. П., Физическая культура : основы знаний, М.: Советский спорт, 2007	ЭБС
6	Власов А. А., Физическая культура и спорт : краткий терминологический словарь, М.: Советский спорт, 2005	ЭБС
7	Сафонова О. А., Сафонов Д. В., Караван А. В., Москаленко И. С., Легкая атлетика, СПб., 2015	ЭБС
8	Лешева Н. С., Гринева Т. А., Аэробика, СПб., 2015	ЭБС
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	Коваленко В. Н., Вольский В. В., Караван А. В., Тренировка студентов с низким уровнем физической подготовленности, СПб., 2019	ЭБС
3	Борисов А. А., Караван А. В., Кривошеков В. Г., Основы техники гиревого спорта. Методика обучения соревновательным упражнениям, СПб., 2014	ЭБС
4	Караван А. В., Кривошеков В. Г., Борисов А. А., Дыев А. А., Развитие силовых способностей студентов средствами гиревого спорта: учебно-методическое пособие, СПб., 2013	ЭБС

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
Теория физической культуры (ЭИОС Moodle)	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=266">https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=266</a>
Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.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
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>
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>
Единый электронный ресурс учебно-методической литературы СПбГАСУ	<a href="http://www.spbgasu.ru">www.spbgasu.ru</a>
Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru">www.rsl.ru</a>
Федеральный образовательный портал "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
Электронная библиотека Ирбис 64	<a href="http://ntb.spbgasu.ru/irbis64r_plus/">http://ntb.spbgasu.ru/irbis64r_plus/</a>
Система дистанционного обучения СПбГАСУ Moodle	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/">https://moodle.spbgasu.ru/</a>
Интернет-тренажеры в сфере образования	<a href="http://www.i-exam.ru">http://www.i-exam.ru</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	Договор № Д32009689201 от 18.12.2020г Программные продукты Майкрософт, договор № Д32009689201 от 18.12.2020 с АО "СофтЛайн Трейд": Windows 10, Project Professional 2016, Visio Professional 2016, Office 2016.

Microsoft Office 2016	Договор № Д32009689201 от 18.12.2020г Программные продукты Майкрософт, договор № Д32009689201 от 18.12.2020 с АО "СофтЛайн Трейд": Windows 10, Project Professional 2016, Visio Professional 2016, Office 2016.
-----------------------	---

#### 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 практических занятий	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.
41. Учебные аудитории для самостоятельной работы	Помещение для самостоятельной работы (компьютерный класс): ПК-12 шт. (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) с установленным мультимедийным оборудованием (проектор, экран, колонки) с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду СПбГАСУ; доска маркерная; комплект учебной мебели на 12 посадочных мест.
41. Учебные аудитории для проведения практических занятий	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.
41. Учебные аудитории для проведения практических занятий	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.
41. Учебные аудитории для проведения лекционных занятий	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, комплект мультимедийного оборудования (персональный компьютер, мультимедийный проектор, экран, , аудио-система), доска, экран, комплект учебной мебели, подключение к компьютерной сети СПбГАСУ, выход в Интернет

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

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 № 911).

Программу составил:  
доцент, к.пед.н. Шаронова Александра Владимировна

Программа обсуждена и рекомендована на заседании кафедры Физического воспитания  
05.04.2021, протокол № 10  
Заведующий кафедрой к.пед.н., профессор А. В. Караван

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии факультета  
15.06.2021, протокол № 4.

Председатель УМК к.т.н., доцент А.В. Зызыкин